

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	26 (1969)
<b>Heft:</b>	6
 <b>Artikel:</b>	Équilibre et santé par la respiration
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997363">https://doi.org/10.5169/seals-997363</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# **Equilibre et santé par la respiration**

L'être humain respire, sans effort, seize fois par minute, neuf cent soixante fois par heure et vingt-trois mille quarante fois par jour. Ce phénomène respiratoire comporte la mise en mouvement de sang et d'air. Nul doute que l'oxygène lui soit aussi infiniment plus nécessaire que les aliments et les boissons. L'organisme peut résister longtemps au jeûne, mais ne peut rester privé d'air plus que quelques minutes.

La circulation de l'air est assurée par les mouvements de la cage thoracique, qui augmente et diminue sa capacité rythmiquement, à la façon d'un soufflet de forge. Le poumon sous-jacent suit passivement les mouvements du squelette, car il est ventousé sur lui par le vide pleural. L'air est aspiré par l'éponge musculaire, c'est le phénomène d'inspiration, puis refoulé, c'est celui de l'expiration. On distingue ainsi:

1. des mouvements d'inspiration qui font pénétrer l'air dans les poumons,
2. des mouvements d'expiration, qui produisent le rejet des gaz de la respiration.

Les mouvements d'inspiration sont dus à la contraction de muscles surcostaux et de muscles qui s'insèrent sur les premières côtes et sur les vertèbres cervicales, les côtes soulevées entraînant le sternum. Le diaphragme se contracte, s'aplatit et s'abaisse comme un piston.

La cage thoracique augmente de volume. La plèvre étant appliquée étroitement contre les parois, une aspiration se produit dans les voies respiratoires des poumons.

Dans l'expiration, les muscles inspirateurs se relâchent. Cage thoracique et poumons reprennent leurs volumes réduits. Les vésicules expulsent une partie des gaz qu'elles contiennent.

C'est la nature qui exécute cet acte musculaire involontaire, malheureusement trop souvent superficiel. Si l'on sait que la capacité des poumons est d'environ trois litres et que chacun des mouvements respiratoires n'entraîne l'entrée ou le rejet que d'environ 500 cm<sup>3</sup>, on voit qu'un sixième seulement de la masse gazeuse pulmonaire est renouvelée.

L'être humain valant ce que vaut son mode respiratoire, il s'avère indispensable de s'occuper de sa respiration d'une façon consciente et d'effectuer des inspirations et expirations plus amples que celles qui se font sans le secours de la volonté. On sait que toute gêne apportée à la ventilation pulmonaire provoque des troubles aigus. Il s'ensuit que toute amélioration de la capacité respiratoire est bénéfique, tant pour le corps que pour l'esprit. L'être humain qui garde son sang-froid et sa présence d'esprit quoi qu'il advienne, c'est en général celui qui naturellement respire pleinement, profondément, avec rythme et régularité. Par contre si la capacité du souffle est faible et les ennuis nombreux, il devrait accorder toute son attention à une étude de la respiration consciente. S'il se fatigue lorsqu'il respire lentement à fond, cela prouve que ses poumons ne sont pas bien développés et qu'il devrait se faire un devoir de respirer à pleins poumons aussi souvent que possible. Mais ces respirations purement physiques ne pourront être faites correctement qu'une fois dissipée toute espèce de tension dans le corps et le cerveau. Il est indispensable de préparer l'organis-

me à recevoir et à prendre conscience de la respiration.

Cette prise de conscience s'obtient par la décontraction de l'appareil respiratoire et la stimulation des poumons, par l'intermédiaire des zones d'excitation de la peau, des muscles et des tissus.

Tous connaissent ces moments où l'on voudrait tout abandonner et ces autres où l'on est plein d'enthousiasme. Cet enthousiasme est dû à une profonde inspiration dans un état de décontraction, très souvent inconscient.

Si l'on respire souvent, cela témoigne d'un besoin naturel de vider complètement ses poumons lorsqu'on a trop longtemps négligé de faire fonctionner à fond son appareil respiratoire.

C'est ainsi qu'un être courageux a des mouvements respiratoires profonds, tandis qu'un être anxieux respire superficiellement, rapidement, avec des temps d'arrêt. Chaque émotion, chaque effort lui bloquent son souffle, dérangent son rythme naturel. Les poumons ne savent plus se déplier et se remplir comme il conviendrait, la cage thoracique reste étroite, voire déformée. Mais, fait étrange, lorsqu'un tel être est amené à pousser un soupir profond, on s'aperçoit que les poumons et la cage thoracique se déplient et se remplissent parfaitement, rien n'a été oublié malgré un non-utilisation de plusieurs années. Ces poumons ont simplement été contraints à cette fonction réduite par un mauvais comportement tant physique et psychique de leur propriétaire. Et c'est ainsi que tant de personnes sont victimes de dépression et de fatigue physique, qu'elles attribuent uniquement à leur travail et à leurs soucis, alors que la cause est uniquement une respiration superficielle. La nuit, leur respiration étant aussi étriquée que dans la journée, il est plus que probable qu'elles souffrent également d'insomnie chronique.

La respiration étant le principe sous-jacent de la vie, le rythme de l'inspiration, avec ses temps de rétention et d'arrêt, détermine donc le développement tant physique, psychique que mental. Ainsi très souvent lorsqu'on souffre de malaises, on en découvrira la cause dans l'insuffisance d'activité dans l'expiration. Pour être efficace le contrôle de la respiration doit s'adresser à la façon d'expirer, beaucoup plus qu'à la façon d'inspirer. On répare mieux ses forces en expirant de façon régulière, plutôt qu'en s'efforçant de gonfler ses poumons d'air. Le rendement s'accroît si l'on s'applique à chasser lentement l'air des poumons, car une longue expiration assure l'oxygénation et la purification du sang, en activant la circulation du sang et en normalisant le rythme du cœur.

Puisque la respiration est la seule fonction automatique du corps humain pouvant être contrôlée par le cerveau, pourquoi ne pas améliorer sa capacité respiratoire par des exercices appropriés? Ce réveil nécessaire de l'organisme s'obtient en associant à la respiration consciente des mouvements faciles de bras, de la ceinture scapulaire et de la tête. Par des «tapotements» sur la poitrine et sur la nuque, des massages intercostaux, par le travail conscient du diaphragme, l'assouplissement de la colonne vertébrale et des articulations, on accélère également le rythme respiratoire. Une respiration dite de «nettoyage» qui s'obtient par l'expiration audible et prolongée sur les consonnes «s», «f», ou «sch» sur les rythmes de 1:3, 1:5, ou dans les mouvements plus rapides sur 1:7, accompagnent les

exercices simples. Ces directives respiratoires permettent de se concentrer sur la respiration, tout en préservant de la tendance fâcheuse et coutumière de se contracter. L'expiration se fait alors aussi facilement que lorsque l'on parle ou l'on chante. Cette expiration régulière, lors d'un effort, devient alors une seconde nature. Enfin, pour faciliter le travail du poumon, l'exercice joint à une courte mélodie provoque la libération de l'organisme qui, réchauffé, tonifié et réceptif, capte plus facilement les forces vitales distribuées par la respiration.

L'être humain qui prend conscience de sa respiration est tout étonné de constater que le poumon prend rapidement sa pleine activité et saisit la première occasion qui lui est offerte pour travailler dans la mesure de ses possibilités. Il prendra aussi conscience de son corps. Son travail sera plus rapide, ses gestes plus sûrs, ses pensées s'enchaîneront plus vite. Car c'est dans l'ensemble de sa vie, comme dans chacun de ses faits et gestes, que le changement sera perceptible.

M.-A. F. «Coopération», Bâle

## Le sport et la femme

Nos lectrices ne connaissent pas Madame Nadejda Lekarska. Il est grand temps de la leur présenter. C'est une jeune Bulgare qui a fait ses études supérieures de pédagogie à Londres. Elle a pris en Angleterre le goût du sport. Rentrée à Sofia, elle est devenue, en 1952, secrétaire du Comité olympique de son pays. Elle a créé son Bulletin dont elle a fait un organe vivant et toujours intéressant. Dès les Jeux de Melbourne, en 1956, elle est membre de la délégation bulgare à toutes ces manifestations mondiales, aussi bien celles d'hiver (c'est une excellente skieuse) qu'à celles d'été. Il y a deux ans, le Comité international olympique lui demande une étude relative à la participation des femmes. Elle la présente à Mexico, à l'Assemblée générale des Comités nationaux olympiques. C'est ce magistral exposé que nous allons examiner.

Mme Lekarska remarque que jusqu'à la première guerre mondiale, l'activité sportive des femmes était non seulement impopulaire, mais fort mal vue. En 1912, aux Jeux de Stockholm, le baron de Coubertin se prononce contre des Jeux olympiques féminins, indépendants de ceux des hommes, et contre un programme féminin spécial aux Jeux masculins.

Après la guerre, lors des Jeux de Paris, en 1924, on décide de légaliser la participation féminine dans certains sports. Mais du principe à la pratique, il y a loin! Même des associations féminines veulent interdire aux femmes de faire du sport. Beaucoup d'hommes s'en réjouissent et montent ces discussions en épingle. Il y a tant d'avis divergents, tant de discussions que 1939 surgit sans qu'on ait appliqué la décision de 1924.

### Irrésistible progression

Mais dès 1946, les femmes ont acquis les mêmes droits que les hommes. Lors des Jeux de Londres, en 1948, une commission est nommée qui examine le problème. Elle vaticine. Lors des Jeux de Tokyo, en 1964, le CIO s'en occupe personnellement, et l'on arrive à la situation actuelle.

En 1900, six femmes avaient concouru; en 1964, elles furent 732. Jusqu'en 1936, ne leur furent ouvertes que quatre disciplines: la natation, l'escrime, la gymnastique et l'athlétisme. Dès 1948, elles sont complétées par

le canotage et le volleyball. A quoi s'ajoutent, en participation mixte, l'équitation et le yachting. En ce qui concerne les Jeux d'hiver, la participation se limite de 1924 à 1936, au seul patinage artistique. De 1948 à 1964, ces dames sont admises au ski alpin, au ski nordique, au patinage de vitesse et, depuis les Jeux d'Innsbruck, à une nouvelle discipline, la luge. Pour ces Jeux de neige et de glace, les hommes ont 22 épreuves et les femmes 13, plus de la moitié.

### Effets bénéfiques

Examinant le sport féminin du point de vue sociologique, notre spécialiste remarque qu'il est hors de doute que les changements survenus dans la situation sociale de la femme sont à la base des modifications survenues dans son activité sportive. Il y a d'abord la tendance à la manifestation personnelle, à l'affirmation d'un caractère et d'une volonté. Puis le sport se révèle comme facteur bénéfique pour l'entretien d'un esprit sain. Il est aussi déterminant dans le rôle de la femme en tant qu'éducatrice. Enfin, il élève le niveau d'instruction de celles qui le pratiquent. Au point de vue physiologique, les résultats sont tout aussi encourageants. Les plus hautes sommités scientifiques et médicales s'accordent maintenant pour dire que si un homme peut passer sa vie sans un travail physique, la femme, prédestinée à la maternité, en vertu des lois de la nature, fait, une ou plusieurs fois dans sa vie, l'ascension d'un sommet, ardu et plein de danger. Et notre expert de donner de nombreux exemples de mères ayant réalisé des performances sportives étonnantes. Ainsi, aux XVe Jeux, à Helsinki, sur huit femmes gymnastes, quatre étaient mères, et toutes «médailles d'or». En 1948, à Londres, Mme Fanny Blankers-Coen, qui obtint quatre médailles d'or dans un seul Jeu, était mère de deux enfants. A Rome, en 1960, Earlene Brown, qui se classa bien au disque et au poids, était mère de trois enfants. Et l'on pourrait multiplier les exemples. On comprend combien cette étude, totalement impartiale, est importante pour le sport féminin. Toutes ses fédérations internationales et nationales s'en sont emparées pour faire triompher l'idéal qui leur est cher, à combien juste titre!

Squibbs

«La Femme d'aujourd'hui»