

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 38 (1981)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Chez nous

#### 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:** 15.02.2026

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



# CHEZ NOUS

## Courir pour être en forme

Les personnes qui pratiquent régulièrement un exercice physique sont unanimes à dire qu'elles se sentent bien après l'exercice et que leurs efforts les aident à maintenir leur poids. A court terme, le bilan est donc positif. En est-il de même à long terme ?

L'exercice physique agit sur le cœur, il active la circulation sanguine et il améliore le métabolisme des cellules musculaires. Grâce à lui, il est facile de maintenir un poids corporel idéal. Les os, les cartilages, les tendons, les articulations et le système nerveux bénéficient aussi des bienfaits de l'exercice régulier.

### Le cœur travaille plus

Les exercices d'endurance tels que le «jogging», la marche rapide, la course à pied, le cyclisme ou la natation ont une action positive sur le cœur. Cette action est directe et indirecte. A l'effort le cœur travaille plus, et comme tout autre muscle il se fortifie et son rendement s'améliore. La mise en jeu d'importants groupes de muscles permet d'avoir un effet indirect. En effet, leurs contractions et relâchements successifs permettent, par un effet de pompage, de ramener, dans de meilleures conditions, le sang vers le cœur. Celui-ci, par conséquent, doit traiter un volume plus important de sang. Il en résulte une augmentation du volume systolique en réponse à cette demande.

La pratique régulière d'un sport d'endurance a pour résultat d'améliorer l'effet de pompe, l'économie et l'adaptation aux efforts intenses du muscle cardiaque. On constate qu'au repos, après l' entraînement, le cœur bat moins vite.

La demande d'oxygène périphérique et la nécessité d'éliminer les déchets du métabolisme musculaire favorisent la circulation en augmentant la densité du réseau capillaire qui irrigue les muscles mis en jeu dans l'exercice. Au niveau des cellules musculaires, les exercices d'endurance réguliers augmentent la capacité de brûler les lipides. Les enzymes intervenant dans la combustion des graisses sont plus actives. Les hormones intervenant dans le catabolisme lipidique sont sécrétées plus intensément.

On a pu démontrer par ailleurs que cet effet stimulant sur la mobilisation des graisses pouvait se poursuivre plusieurs heures après la fin de l'exercice. On estime que ce supplément d'activité métabolique joue dans la régulation du poids corporel un rôle plus important que l'exercice lui-même. Cette action pourrait se prolonger dans le temps. Elle pourrait être ressentie jusqu'à 75 ans au moins.

### Bénéfique pour les os et les articulations

L'exercice intense et régulier agit aussi sur les os et les articulations. L'os garde une densité satisfaisante et les risques d'ostéoporose sont

diminués. Les articulations conservent leur souplesse. L'exercice a un effet préventif sur les lésions de vieillissement telles que l'arthrose. L'activation de la circulation au niveau des capsules articulaires et du cartilage a un effet protecteur certain sur les lésions dégénératives. La mobilisation fréquente permet en outre de combattre les effets néfastes de la station debout. Le système nerveux réagit tout aussi favorablement. Des travaux ont ainsi pu démontrer que les individus qui pratiquent un sport régulier ont une capacité de réaction et une vitesse d'exécution meilleures que celles des individus sédentaires. Il est indéniable que les personnes âgées, physiquement actives, ont une forme bien meilleure que celles qui se laissent aller. Cette capacité de réaction permettrait une meilleure adaptation aux circonstances de la vie et une diminution des accidents.

Des études rétrospectives ont permis de montrer que les sportifs de haut niveau avaient une mortalité inférieure de 39 pour cent à celle de la population entre 25 et 50 ans. Cela est la conséquence de l'amélioration de la circulation au niveau du muscle cardiaque. Une enquête portant sur 16 000 retraités a permis de constater que ceux qui avaient des loisirs actifs avaient un état de santé nettement supérieur à ceux qui restaient passifs.

### Pas en pleine ville!

Il convient de pratiquer un exercice régulier en accord avec ses possibilités physiques. Encore faut-il le faire dans des conditions optimales. Le jogging, pratiqué en ville, aux heures de pointe, lorsque la pollution atmosphérique est la plus intense, semble une aberration. En effet, la ventilation pulmonaire étant maximale, la quantité de polluants qui pénètrent dans les poumons est importante.

L'exercice physique doit se pratiquer dans des lieux propices: à la campagne, en forêt ou dans des installations sportives aménagées. Il est clair qu'un exercice monotone répétitif est vite abandonné. Pour avoir le maximum d'efficacité, il faut qu'il soit exécuté avec plaisir.

«24 heures», Lausanne

## Une bonne nourriture est le meilleur «dopage» autorisé

Si les records sont dus en grande partie à l'entraînement, à l'endurance, à la résistance, au talent, à la force, à la vitesse et à d'autres facteurs selon les disciplines sportives, il ne faut pas oublier la volonté de fournir un effort qui joue également un rôle déterminant. A part ces arguments, on a compris aujourd'hui qu'une nourriture bien adaptée aux besoins est aussi très importante non seulement pour les athlètes de pointe mais aussi pour les personnes pratiquant du sport de loisirs ainsi que pour «Monsieur tout-le-monde».

«Le plan des menus d'un athlète de pointe doit être établi à longue échéance. Des changements à court terme ne portent à aucune progression» a affirmé notre coureur de fond national, Markus Ryffel, au cours d'un symposium organisé à Berne par une Maison de produits alimentaires. A cette occasion, plus de 2000 fonctionnaires de fédération, entraîneurs, médecins, masseurs et athlètes de pointe connus ont été informés sur «l'amélioration des performances grâce à une diététique établie sur des données scientifiques». L'importante participation à ce symposium prouve que l'intérêt porté au problème de l'alimentation du sportif est très grand.

### L'importance d'une alimentation complémentaire

Il ressort de tous les exposés qu'une alimentation complémentaire est indispensable pour un sportif s'astreignant à un entraînement de haute performance et souhaitable pour une personne pratiquant du sport de loisirs. A cet effet, une Maison bernoise spécialisée en produits alimentaires a développé toute une gamme de produits servant à compléter la nourriture du sportif et adaptée aux différentes conditions physiologiques du métabolisme à l'entraînement et durant la compétition. «Sportive Perform» est le nom d'une série de six produits différents contenant tous les compléments nécessaires au sportif; un concentré de protéines et une boisson à base de protéines pour la phase d'entraînement; une boisson à base d'hydrates de carbone qui, prise peu avant le départ, apporte à l'organisme un supplément de «carburant», une boisson désaltérante à base de sels minéraux pour la phase de performance, une boisson remplaçant rapidement les substances nutritives vitales perdues durant la compétition et finalement un produit énergétique pour les sportifs de haute performance. Ce ne sont pas seulement les athlètes de pointe tels Ryffel et Jean-Pierre Egger, mais aussi le docteur Jenoure qui soulignent l'importance d'une telle alimentation complémentaire, surtout à l'étranger où la nourriture n'est généralement pas celle que les athlètes sont habitués à manger chez eux.

### Besoin en calories

d'un homme de 70 kg par heure de travail:		
Cyclisme, 9 km/h	kcal/h	190
Tennis de table		345
Ski de fond, 4,8 km/h		540
Patinage artistique		570
Alpinisme		600
Escrime		630
Aviron, 6 km/h		660
Lutte		790
Football		1 000
Natation (crawl), 3,5 km/h		1 600
Course, 25 km/h		3 910
«Der Bund», Berne		