

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 7

Buchbesprechung: Eau et sport : pour votre santé

Autor: Jeannotat, Y.

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: 29.01.2026

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



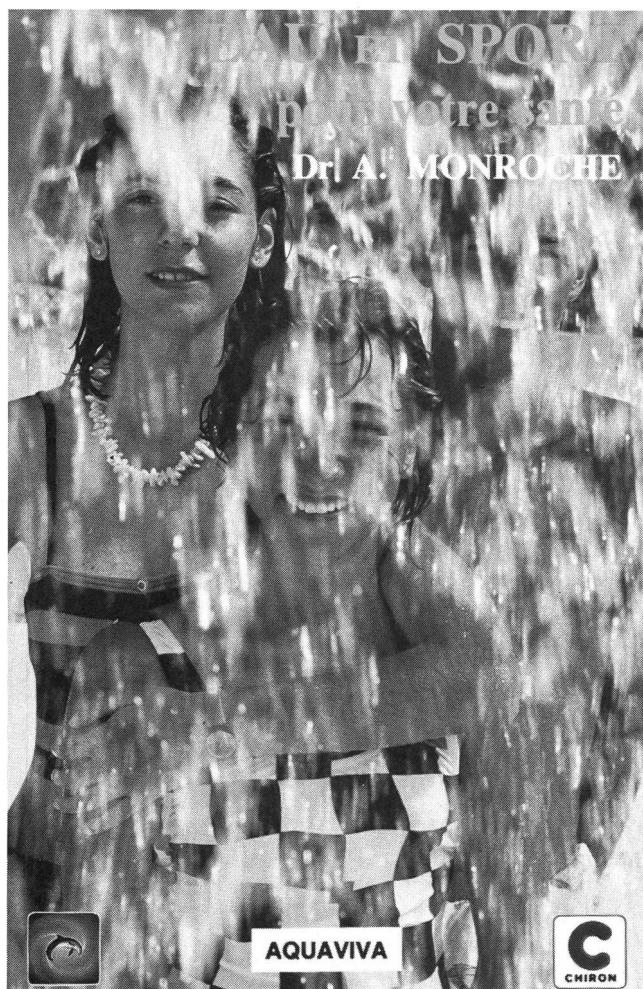
SCIENCES DU SPORT

Eau et Sport – pour votre santé

Dr A. Monroche
Editions Chiron – 1988
40, rue de Seine
F-75006 Paris
Présentation: Y. Jeannotat

Source de vie pourtant, l'eau est un élément plein de contradictions pour l'être humain qui, à force de tout y engloutir en fait un poison, à force de faire irrespectueusement «joujou» avec elle, finit par s'y noyer. Il n'y a pas si longtemps, elle était encore considérée comme l'ennemie des sportifs. Celles et ceux qui suivent la course à pied et son évolution de près n'ont sans doute pas oublié ces paroles de Mimoun, prononcées à l'issue de sa chevauchée victorieuse au marathon olympique de Melbourne, en 1956: «Au retour, j'ai été tenté par un gobelet de thé, mais j'ai résisté et j'ai pu terminer sans boire!» Aujourd'hui, on sait qu'un déficit hydrique de 2 pour cent seulement réduit de 25 pour cent la capacité de rendement du sportif d'endurance. On est donc en droit de croire que si le Tricolore avait su boire comme le font les coureurs initiés de notre époque, ce n'est pas en 2 h 25' mais en 2 h 20' peut-être qu'il aurait remporté son titre olympique.

Moyen d'équilibre biologique, donc de santé, pour tout un chacun, l'eau a fini par devenir l'amie du sportif. C'est un événement capital dans les épreuves d'endurance, car sa présence et son utilisation régulière en quantité et en qualité n'assure pas seulement une amélioration des performances, mais aussi le



bien-être des pratiquants. Le Dr Jean-Pierre de Mondenard en avait parlé déjà dans deux articles (4 et 5/1985) écrits pour les lecteurs de MACOLIN et intitulés: «Courreurs à pied et sportifs d'endurance, la chaleur vous guette au coin du bois, ou: les «trois coups du père François!»

Le Dr André Monroche élargit la réflexion dans son livre «Eau et Sport – pour votre santé», publié dans la nouvelle collection «Aquaviva» des éditions Chiron. Il met clairement en évidence, dans ce merveilleux petit ouvrage, com-

Autres ouvrages parus dans la collection «Aquaviva» (voir page 19)

Aquagym

Par C. Gourlaouen et J.-L. Rouxel

Aquabuilding

Par B. Lebaz

Dans le premier ouvrage les auteurs rappellent que, dans l'eau, il existe deux phénomènes importants: la résistance hydrodynamique et l'auto-massage, et insistent sur les principaux avantages de l'aquagym: diminution de la douleur lombaire, bonne circulation sanguine et respiration plus profonde. Avec Aquabuilding, Bernard Lebaz propose, lui, une nouvelle méthode de musculation en milieu aquatique, et même à domicile, dans sa baignoire!

ment l'eau peut – et doit – devenir l'alliée du sportif, à condition que celui-ci sache aussi inclure «l'entraînement à boire dans l'entraînement tout court!» Il nous apprend à connaître l'eau, à bien l'utiliser, quelle doit être sa composition idéale pour tel ou tel sport, quel dosage recommander avant, pendant et après l'effort, quelle quantité boire et à quelle température, quelles sont aussi les... autres boissons – elles restent à base d'eau – conseillées aux sportifs.

Le Dr A. Monroche a commencé à exercer la médecine du sport en milieu thermal, à Aix-les-Bains, où il a complété sa spécialisation en rhumatologie. Ces années de pratique de la médecine du mouvement en milieu thermal l'ont amené à s'intéresser à l'hydrologie sous toutes ses formes et à animer de nombreuses tables rondes et conférences sur ce thème.

Il est également secrétaire général du Syndicat national des médecins du sport et rédacteur en chef de Cinésiologie, revue pratique de médecine du sport.

Prix approximatif: 8 fr. ■