

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

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

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 11

**Vorwort:** La santé se mérite!...

**Autor:** Jeannotat, Yves

#### 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>**

## La santé se mérite!...

Yves Jeannotat

Tout, tout, absolument tout se mérite, avec une petite réserve pour le «don», cet «avantage naturel considéré comme reçu de Dieu». La foi en est un, dira Pascal! Mais même cette «qualité qu'on a en propre sans avoir rien fait pour l'obtenir» doit être cultivée, entretenue, travaillée pour être «opérationnelle» et le demeurer. Tout, par conséquent, se mérite, de près ou de loin, d'une façon ou d'une autre, faute de quoi le bien acquis est usurpé, extorqué, volé, condamné à disparaître dans la désapprobation...

\*

La paix, au sens large, mais celle du cœur, premier des biens surtout, se mérite. Cette paix dont Rousseau disait qu'«elle suffit pour rendre l'existence chère et douce». La liberté se mérite: dans le respect d'autrui et de soi-même, dans l'appréciation des valeurs et le choix des engagements. L'hospitalité, qui accorde un toit, un foyer, un pays à l'étranger ou au déshérité se mérite, par la participation morale, par l'effort d'assimilation et d'identification, par le partage intérieur de l'existence dont les charges sont loin de n'être que matérielles. La confiance se mérite, qui veut que, regardant l'autre dans les yeux, on croie sans condition en sa probité et en sa fidélité dans le silence le plus profond. La fidélité se mérite, elle qui ne peut se construire que sur une confiance réciproque absolue. L'amitié se mérite, l'amitié qui fit dire à Saint-Exupéry: «Je te sais gré de me recevoir tel que me voici. Qu'ai-je à faire d'un ami qui me juge? Si j'accueille un ami à ma table, je le prie de s'asseoir et, s'il boite, je ne lui demande pas de danser.» L'amour, enfin, se mérite: offrande sublime et dépourvue de toute spéculation, don de soi, île des certitudes, présence silencieuse et rassurante, bouée de réconfort au cœur d'un océan...

\*

«Tout se mérite, tout, et la santé aussi», écrit le docteur Ruffier. «Pour se développer en harmonie et contribuer à épanouir l'intelligence, le corps a besoin d'exercice, d'un exercice simple et relativement court mais régulier, quotidien même!» S'il n'est pas donné par la

vie courante, c'est le sport qui a charge de le remplacer. Pas le sport des champions et des briseurs de records, ni même de celui qui tient à tout prix à relever un défi par la compétition. Celui dont le corps de chacun a besoin «d'abord» se situe entre le jeu et le travail. Il laisse donc espérer un plaisir, mais demande également un effort. Le plaisir tient lieu de motivation, l'effort d'engagement. La santé résulte de leur mise en œuvre et le bien-être est alors tel qu'on ne peut plus s'en passer: une habitude est née, habitude de vie, geste renouvelé, vertu plus qu'automatisme puisque à chaque séance, il s'agit de vivre «avec» son corps, de l'accompagner, de l'écouter et de lui parler: «Viens mon ami, on va se décrasser!» — «Oui! Oui! J'en ai besoin! N'hésite pas

à pousser ma pompe jusqu'à 120 pulsations. Mais prends garde à mes articulations et ménage

mes tendons...» — «Ne t'en fais pas, je te connais! Mais je dois bien te malmenner un peu: si tu veux être gaillard, si tu tiens à perdre le kilo que tu as pris en t'oubliant à table hier soir, et j'en passe pour ne pas te faire rougir, il faut y mettre le prix!» — «J'ai compris! N'en rajoute pas! Je suis prêt!...» — «Tu ne le regretteras pas, tu le sais bien! La santé se mérite d'abord! Mais après, le moment venu où tu te sens pousser des ailes: quel bonheur!»

\*

Sans être le seul, que cela soit bien clair, le sport est donc un ingrédient important de la santé, un ingrédient qui vaut son prix puisqu'il est source d'équilibre et contribue à dégager la voie qui donne accès au pays de l'amitié et de l'amour dont j'ai parlé plus haut, ce pays où l'on rencontre, dans la vigueur du corps, la paix du cœur et de l'esprit... ■



A tous les niveaux (à droite Abdi Bile, champion du monde du 1500 m) la confiance, l'amitié, la santé se méritent.