

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3

## Inhaltsverzeichnis

### 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

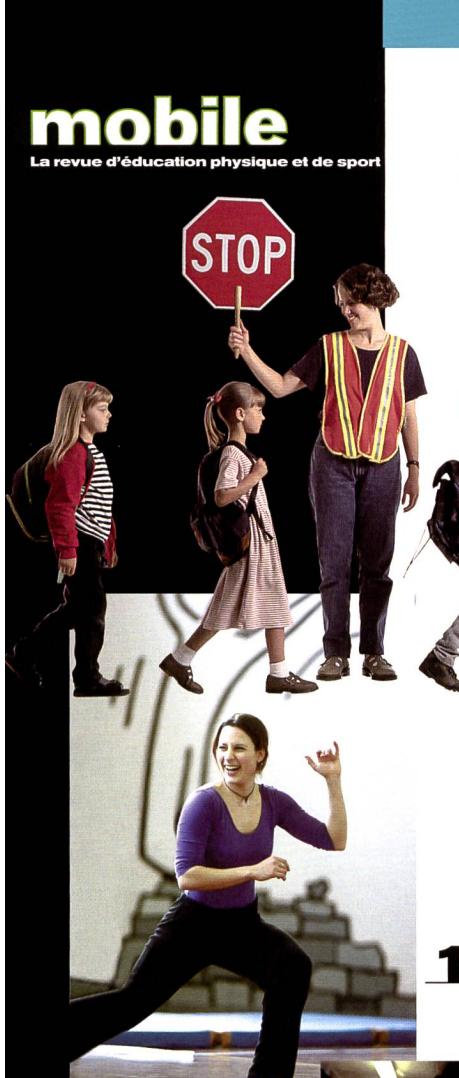
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



**Enseignement et entraînement**

*La santé en mouvement*

**12**

**14**

**46**

**39**

Plaisir du bien-être: la santé est un processus évolutif qui dure toute la vie. C'est ce que nous nous sommes efforcés de démontrer dans ce numéro de «mobile». Le fitness et l'esthétique ne représentent toutefois qu'une infime partie d'un tout qui englobe notamment les états physiques, psychiques, émotionnels et sociaux.

Photo: Daniel Käsermann.

**Ouverture**

- 4 «Si nous pouvions garantir à chaque individu une alimentation équilibrée et du mouvement en suffisance, alors nous aurions trouvé la voie royale menant à la santé.» (D'après Hippocrate, env. 460 – 377 av.J.-C.)

**Focus**

- 6 Education physique et bien-être: La santé est affaire d'équilibre! *Ferdy Firmin, Erik Golowin*

**Eclairages**

- 8 Histoire d'os: importance de l'activité physique dans la lutte de l'ostéoporose *Nicola Bignasca*
- 12 «A pied c'est mieux!» Campagne visant à promouvoir la mobilité des élèves *Gianlorenzo Ciccozzi*
- 14 Le sport améliore la santé psychosociale *François Cuvit*
- 18 La santé des adolescents pour passion. Interview avec le docteur Pierre-André Michaud *Nicola Bignasca, Eveline Nyffenegger*
- 20 Enquête de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive: Comment les jeunes vivent le sport *Marcel Favre*

**Bilan**

- 21 «Du général au particulier et inversement!» *Bernard Marti*

**Repérage**

- 22 L'OFSCO et la promotion de la santé: Un réseau pour allié *Nicole Buchser*

**Sport et culture**

*Sport et alimentation*

**Mémo**

- 39 Pyramide de l'alimentation: L'assiette de la santé
- 42 Proposition de menu de base avant un rendez-vous important *Christof Mannhart*
- 44 Recommandations en matière d'alimentation
- 45 Recommandations en matière d'hydratation

**Opinion**

- 40 Entretien avec Christof Mannhart: «La performance au bout de la fourchette!» *Markus Küffer*

**Portrait**

- 46 Quand gastronomie et sport font bon ménage. Entretien avec Philippe Rochat, cuisinier à Crissier *Eveline Nyffenegger*

**Repérage**

- 49 Les livres et Internet vous alimentent sainement...! *Marc Bueler*

**Rubriques permanentes****Parutions nouvelles**

- 23 Offres des éditions  
 24 Lu pour vous  
 25 Sorti de presse  
 25 Clap  
 26 Revue de presse

**Internet**

- 27 Sélection de sites

**Forum**

- 28 D'accord! – Pas d'accord!  
 28 Humeur  
 29 Courrier des lecteurs  
 29 Carte blanche  
 32 Jeux et loisirs  
 47 mobileclub

**Formation continue**

- 30 Cours de perfectionnement

**Echos**

- 31 Fondation suisse pour la promotion de la santé  
 37 Centre d'études olympiques:  
 Concours 2000  
 37 VIII<sup>e</sup> Congrès international  
 de l'ACAPS à Macolin

**ASEP**

- 33 L'ASEP s'engage pour promouvoir la santé par le mouvement.  
 Entretien avec Christoph Wechsler Janina Sakobielski

**J+S**

- 34 Nouveau chef de la branche Patinage à roulettes  
 34 Triathlon, une branche en plein boom  
 34 J+S sur Internet: Une offre toujours plus étroffée

**OFSCO**

- 35 Nouvelle salle du Sport-Toto à Macolin Bernard Rentsch

**J+S 2000**

- 36 Savoir garder les jeunes... ou leur trouver une place ailleurs.  
 Comment réagir aux changements de club chez les jeunes?  
*Max Stierlin*

**Vitrine**

- 50 VISTA Wellness S. A.  
 50 Sponsors  
 50 Bourse  
 50 Prochain numéro  
 50 Impressum  
 51 mobileclub

**Cahier pratique**

**Ballon sans frontière**  
*Roland Gautschi*



Chère lectrice  
 Cher lecteur

**L**a santé est sans aucun doute notre bien le plus précieux. Définie autrefois comme l'absence de maladie, elle évoque aujourd'hui davantage. Etat de bien-être général, elle traduit des états physiques, psychiques, émotionnels et sociaux. Il va sans dire que cette prise de conscience de l'opinion publique ouvre de nouvelles perspectives, notamment en matière d'activité physique et sportive.

Dans ce numéro de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport, nous vous présentons les résultats d'études récentes démontrant les avantages incontestables de l'activité physique et sportive sur la santé de nos jeunes. Vous découvrirez ainsi les derniers développements scientifiques en la matière tirés d'un article publié par

**«Alimentation + mouvement = santé»**

d'éminents médecins et psychologues suisses dans la «Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport».

La rédaction de «mobile» s'est inspirée de ces travaux et fixé comme tâche d'approfondir les implications et les conséquences – tant au niveau didactique que politique de la formation sportive – susceptibles d'être tirées pour l'éducation physique à l'école ainsi que pour le sport dans les clubs. Les faits les plus importants peuvent se résumer en trois points: une activité physique pratiquée avec une certaine régularité et intensité durant l'adolescence contribue à un développement optimal du tissu osseux et constitue, par conséquent, une forme utile de prévention de l'ostéoporose; les leçons d'éducation physique sont bénéfiques non seulement à l'état émotionnel mais encore à la disposition d'esprit des élèves; l'activité physique et sportive des jeunes chute de manière vertigineuse dès l'âge de 15 ans.

La rubrique «Sport et culture» de ce numéro souligne, quant à elle, l'importance d'une alimentation correcte dans la pratique d'une activité sportive saine. Un bref retour en arrière nous rappelle que l'existence de correlations entre l'alimentation, l'activité physique et la santé avait déjà été relevée à l'époque d'Hippocrate, fondateur de la médecine scientifique. Sa pensée – que nous publions en page 5 – n'a aujourd'hui perdu ni de sa véracité ni de son actualité. Hippocrate utilisait le conditionnel et la formule «si... alors...» pour démontrer que pour arriver à la vérité sacro-sainte «alimentation + mouvement = santé», des efforts intenses et constants d'information, de sensibilisation et de divulgation s'imposaient dans la pratique. Aujourd'hui, c'est cette tâche qui incombe aussi et surtout aux enseignants, aux moniteurs et aux entraîneurs.

Nous vous souhaitons une bonne et fructueuse lecture.

*Nicola Bignasca*