

**Zeitschrift:** Revue Militaire Suisse  
**Herausgeber:** Association de la Revue Militaire Suisse  
**Band:** 90 (1945)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Bulletin bibliographique  
**Autor:** Sandoz, L.M. / J.-J.B.

### **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:** 03.03.2026

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

## BULLETIN BIBLIOGRAPHIQUE

### **Préparation sportive et forme athlétique, par le Dr A. Delachaux Association suisse des Clubs de Ski, 1944.**

Depuis longtemps déjà le besoin se faisait sentir, dans le domaine médico-sportif, d'un ouvrage effectuant une revue d'ensemble de la physiologie du travail, de l'entraînement sportif, de l'hygiène de l'athlète, etc. L'excellente publication du Dr A. Delachaux, forte de 90 pages, comble à cet égard une lacune comme l'a d'ailleurs fait ressortir dans sa préface le professeur Dr Frey.

Dans son introduction, l'auteur rappelle que les considérations générales de biologie qu'il a émises ne sont qu'exposées succinctement, pour la simple raison qu'il a voulu avant tout faire œuvre pratique. Nous pouvons assurer le lecteur qu'il a parfaitement réussi et que nombre de médecins militaires, de directeurs de cours d'entraînement physique, de maîtres de gymnastique universitaires ou attachés à nos écoles supérieures trouveront dans ce document des arguments de poids en faveur de l'exercice physique et du sport rationnel.

Mieux encore, non content de faire œuvre documentaire, l'auteur a le grand mérite, tout au long de cette publication, de faire état de ses expériences personnelles qui sont nombreuses et marquées au sceau de la précision scientifique.

Le chapitre premier traite de la physiologie du travail, de l'adaptation des systèmes circulatoire et respiratoire au travail musculaire, du système nerveux et de la fatigue. La question de la fatigue en particulier est envisagée avec beaucoup d'à-propos sous son angle biologique et biochimique. Dans un second chapitre, il est fait état de la valeur foncière de l'entraînement qui vise en dernière analyse à améliorer les qualités physiques et à tirer la meilleure partie des possibilités de chacun. L'entraînement joue en quelque sorte sur le *pouvoir naturel d'adaptation de l'organisme humain*, pouvoir dont le Dr Delachaux a longuement parlé dans la « Revue médicale » de la Suisse romande, il y a peu de temps. Il est consacré tout un paragraphe sur l'adaptation à l'altitude qui ne peut manquer d'intéresser les skieurs et les alpinistes qui, trop souvent, ignorent la nature et l'amplitude des réactions physiologiques que déclenche le séjour sur les hauteurs.

Nous devons savoir gré également à l'auteur d'avoir traité avantageusement, sous l'angle pratique et médical, la question si discutée de *la condition physique* et de *la forme sportive*. A lire ces considérations, le problème s'éclaire d'un jour nouveau, tout particulièrement au point de vue cardiaque. Il est aisé à l'athlète et au sportif de franchir le cap de la forme sportive et d'aboutir au surentraînement qui n'est pas autre chose qu'un *syndrome de fatigue chronique* par excès de sport. Il est mentionné à cet égard certaines notions nou-

velles concernant entre autres la respiration cellulaire, les taux musculaires des ferments, de vitamines B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup>, C, etc., ainsi que la dystonie neuro-vasculaire. Le surentraînement est envisagé comme étant essentiellement constitué par un trouble des régulations neuro-végétatives.

Un vaste chapitre est consacré aux examens médico-sportifs auxquels fait suite une étude portant sur l'hygiène générale du coureur. L'auteur a surtout insisté, avec raison croyons-nous, sur l'*hygiène alimentaire du sportif*, chapitre que l'on a trop souvent traité jusqu'ici par préterition. Et ce, d'autant plus que depuis les récentes découvertes de la vitaminologie, on s'est rendu compte de la complexité des problèmes d'alimentation générale ou spécialisée. Le doping est envisagé en toute objectivité et chacun s'en réjouira, vu qu'il est contraire à l'éthique sportive la plus élémentaire de faire appel à des agents de stimulation, au nez et à la barbe des examinateurs et de ses camarades.

Nous ne pouvons que conseiller la lecture de ce document à tous les praticiens, à nos conducteurs de troupes, qui bénéficieront largement de l'expérience d'un jeune médecin.

Il faut aussi féliciter le colonel H. Guisan, président central de l'A.S.C.S., des encouragements constants qu'il n'a cessé de prodiguer à ceux qui se sont attelés à la tâche difficile de mettre au service du pays et de la collectivité helvète, la science du sport.

L. M. SANDOZ.

**La défense de la vie**, deuxième chapitre de « Styles », consacré à la médecine. — Editions Perret-Gentil, Genève.

Cette première partie — littéraire — comporte une évocation due à Noëlle Roger, dans laquelle cette romancière bien connue retrace avec toute la puissance émotive de son cœur sensible les efforts du genre humain pour sauvegarder la santé et la vie dès l'âge de la pierre polie à notre époque, évolution dont l'apogée semble être atteinte par l'activité, humanitaire et amicale à la fois, déployée par les multiples organes et institutions de la Croix-Rouge.

La partie scientifique réunit une série de monographies exposant l'évolution et l'importance de l'art médical moderne en ses différentes spécialisations : chirurgie, héliothérapie, psychothérapie, art dentaire, y compris le rôle social du pharmacien et le développement de nos stations thermales et balnéaires. Les collaborateurs de cette partie sont des spécialistes : MM. les professeurs Eugène Pittard, G. Bickel, A. Jentzer, A. Rollier, H. J. Held, les docteurs H. Flournoy et B. Diethelm, R. Weitzel, pharmacien.

La section documentaire du fascicule : « Quelques aspects de la Suisse médicale » est précédée d'une série de données statistiques, d'informations sous forme de tableaux et de cartes géographiques représentant l'importance relative des principales catégories professionnelles et industrielles. A l'aide d'un texte descriptif illustré de nombreuses photographies prises sur le vif du travail quotidien, le lecteur est alors conduit à travers les entreprises, organismes et services, dont l'activité est consacrée, à titres divers, aux multiples

efforts visant à soulager la détresse physique et à sauvegarder la vie humaine, en mettant en œuvre toutes les ressources mises à la portée des spécialistes de notre science et notre organisation économique et industrielle pour réaliser en un mot la Défense de la vie.

« **Bürger und Soldat** » - **Citoyen et soldat** - **Cittadino e soldato**, par 20 auteurs, sous les auspices de la Société suisse des Officiers en hommage au Général Guisan. — Orell-Füssli - Verlag, Zurich.

Pour bien comprendre cet ouvrage et apprécier ses nombreuses qualités, il faut avoir le cœur à la bonne place : s'intéresser à la vie des gens qui nous entourent, vouloir le perfectionnement et la santé de notre peuple, parmi les autres ; et si l'on se sent Suisse par les pensées, être prêt à défendre coûte que coûte le pays et les idées que l'on a trouvées justes.

Alors on saisira le sens de ces trois mots « Bürger und Soldat », « Citoyen et soldat ». Partout ailleurs, ils feraient penser d'une part, aux troupes aguerries et vaillantes, d'autre part, au peuple industriel où chacun cherche le bien-être ; dans notre pays ils évoquent une image, celle d'un travailleur, quel qu'il soit, faisant son devoir militaire pour garder sa liberté civique. Mais le grand privilège de pouvoir défendre de son propre gré, en viril protecteur, ses lois et ses institutions, demande une certaine connaissance des droits que l'on veut conserver. Et cette connaissance montre précisément que plus la liberté est désirée, plus le devoir est indispensable. Il en résulte la notion typiquement suisse du citoyen-soldat.

Vingt auteurs des trois langues nationales ont été choisis parmi nos officiers pour écrire sous ce titre un ensemble d'études traitant des problèmes militaires, et par contre-coup des questions d'intérêt général, rendues importantes par les événements. Cette collection d'exposés et de dissertations sur des sujets divers, tous captivants, ne vise qu'à un seul but : la défense du pays par la préparation morale et militaire.

Voici en résumé les principales questions que cet ouvrage met sous nos yeux.

Quelques explications dépeignent la formation des armées suisses à l'étranger et des armées de milice, la mentalité de nos anciens soldats et le développement de l'esprit patriotique. Dans d'autres articles, l'auteur a défini la conception suisse actuelle ; et l'attitude à avoir devant le monde « malade ». La camaraderie, l'autorité, l'officier et le soldat ont été analysés. Notre drapeau et nos passages alpestres ont fourni de l'inspiration ; la presse et la politique internationale ont trouvé place dans ce livre instructif qui satisferait certainement la curiosité de tout Suisse bien né.

« Par sa valeur civique et militaire, a écrit le colonel Holliger, « Citoyen et soldat » est une des meilleures publications contemporaines. »

J.-J. B.