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

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

**Band:** 2 (1945)

**Heft:** 11

**Artikel:** Médicine et natation

**Autor:** Maronneaud, Jean

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-997054

**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:** 17.07.2025

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

cours de répétition des chefs n'a été concentré que sur une ou deux journées, mais il s'étend sur plusieurs semaines. Cependant, ce qui nous paraît particulièrement intéressant, c'est que le programme prévoyait un concours par équipes, qui s'est déroulé dimanche dernier. Chaque association formait des équipes composées de quatre chefs, les épreuves imposées étant une course vitesse, un saut longueur, jet du boulet gauche et droite, saut en hauteur et cross à l'aveuglette.

Ainsi, tout en apprenant à se mieux connaître, les chefs genevois ont non seulement acquis de nouvelles notions utiles à leur tâche, mais ils ont encore donné le meilleur d'eux-mêmes à démontrer la valeur de leurs groupements respectifs.

Signalons encore que le contrôle médico-sportif sera l'objet d'un intérêt tout spécial à ce cours de répétition, et que parmi les trois disciplines choisies afin d'illustrer la valeur des cours C, nous trouvons la gymnastique artistique.

Et enfin, disons qu'une « carte », dont la présentation est impeccable, sera remise à tous les chefs qui auront suivi avec succès le cours et qu'un contrôle annuel permettra de déterminer si cette distinction est toujours méritée... ou si elle doit être retirée !

J. C.

---

# Médecine et natation

La natation qui a le malheur d'être trop peu pratiquée, est, comme tout ce qui est mal connu, l'objet de préjugés et d'erreurs.

Les médecins, malgré leur culture générale et professionnelle, ne sont pas à l'abri des croyances en ces mythes dangereux ; bien au contraire, ils forgent des théories séduisantes et précaires pour s'expliquer à eux-mêmes et confirmer aux autres des faits faussement rapportés par la tradition et l'éducation.

Et cependant l'expérience de chaque jour vient controuver ces affirmations gratuites. Une pratique assidue de la natation depuis près de quarante ans, un contact étroit avec les milieux spécialisés dans l'exercice et l'enseignement de la natation en France et à l'étranger, m'a permis de recueillir suffisamment d'éléments expérimentaux pour affirmer leur valeur indiscutable. Ma formation médicale d'autre part m'a donné la possibilité de juger à leur valeur les systèmes échafaudés pour expliquer des faits mal interprétés, de ne pas rester sans réponse devant les termes scientifiques semés çà et là au cours d'un raisonnement à point de départ faux.

Ceci posé, nous allons vous relater le résultat de nos connaissances sur les avantages que l'on peut et doit retirer de la pratique de la natation, sur les causes véritables des dangers de la natation après avoir éliminé les erreurs d'attribution.

La natation est un merveilleux exercice d'éducation physique. Il n'est pas un système de valorisation physique humaine qui ne comporte la natation dans son programme.

Tout d'abord, et sans insister davantage car chacun le comprend, parce qu'elle permet à l'homme de se mouvoir dans un élément où, sans elle, il est infailliblement condamné à périr.

Le second avantage est que l'évolution dans l'eau, milieu plus dense que l'air comporte, suivant la rapidité des membres en mouvement, une progression parfaite allant de l'effort le plus minime au plus violent. Dans l'air, en effet, le geste le plus léger comporte toujours en supplément l'action nécessaire pour vaincre l'action de la pesanteur ; dans l'eau, le principe d'Archimède nous affranchit en grande partie de la servitude de la pesanteur : aussi dans certains centres de rééducation musculaire a-t-on utilisé cet avantage pour faire « démarrer » très rapidement des paralysés, des ankylosés, des déficients musculaires. Par contre si on précipite la cadence du geste, la résistance imposée à nos mouvements devient d'autant plus importante qu'ils sont plus rapides : le water-polo est le type d'un des plus violents exercices parmi les sports pratiqués.

Et cependant ces efforts si considérables ne présentent pas les saccades ou contre-coups brutaux qui sont de règle par ailleurs ; c'est-à-dire qu'en pratiquant cet exercice nous sommes à l'abri des entorses, fractures, déchirures musculaires.

En troisième lieu la pratique de la natation réclame pour notre organisme un plus grand besoin d'oxygène, car il faut subvenir aux besoins de l'activité musculaire et à ceux de la régulation thermique ; par conséquent, cet exercice développe au maximum la capacité pulmonaire. Le thorax imposant du nageur sportif est un thorax utile : ce n'est pas un développement excessif des muscles comprimant une cage thoracique étroite où se meut chichement un poumon rétracté ; ce sont des cavités larges où des organes respiratoires bien développés ont des amplitudes d'expansion et de contraction rarement atteintes dans d'autres sports.

Enfin, celui qui s'adonne à la natation en eau fraîche augmente ses capacités de résistance au froid ; et celui qui y ajoute l'exercice du water-polo bénéficie, en maniant la balle, du développement de son sens musculaire, de son adresse. Notons, pour ne rien oublier, les qualités de sang-froid et d'altruisme reconnue chez le nageur expérimenté.

Malgré tous ces avantages, la natation est regardée avec terreur par certains. Ils ont présent à l'esprit les noyades qui se renouvellent chaque année avec une régularité désolante ; désolante parce qu'elles pourraient être évitées par l'enseignement obligatoire de la natation. Il peut arriver cependant que des gens sachant nager, même très convenablement commettent des fautes ou des imprudences : en natation une erreur peut causer la mort. Le Français moyen, très éloigné des choses de la natation, ne peut comprendre cette conséquence par trop brutale. Pour satisfaire son esprit il a inventé il y a longtemps déjà : le mythe de la congestion.

Tout noyé retiré de l'eau et examiné par un médecin est catalogué : congestionné. Que serait la congestion ? un accident mortel, brutal, fatal, survenant chez ceux qui auraient la folle imprudence de se mettre à l'eau dans les trois

ou quatre heures qui suivent un repas. Le fait que je puis écrire aujourd'hui ces articles est la preuve que la prétendue « congestion » n'est pas si fatale qu'on se plaît à le colporter, car je ne considère jamais l'intervalle qu'il peut y avoir entre mes repas et mes immersions. Et toutes les personnes qui ont suivi mon exemple n'ont pas eu plus d'ennuis. Dans les pays étrangers où la croyance en ce mythe n'existe pas, les baignades ont un pourcentage de résultats tragiques bien inférieur au nôtre. Et je considère comme une plaisanterie de venir dire que les Anglo-Saxons ont des réactions physiologiques raciales particulières qui les mettraient à l'abri de cet accident. La congestion n'existe pas. En médecine légale on n'aborde pas ce sujet car on se trouverait dans l'obligation d'inventer les accidents particuliers propres à cette cause de mort.

Comment peut-on se noyer ? Il n'est que quatre causes : la méconnaissance de la natation, fatigue, la peur, le froid. Le plus souvent deux, trois ou même les quatre causes se superposent pour plus certainement avoir raison de l'imprudent mal inspiré.

On accorderait plus souvent la raison des noyades à la méconnaissance de la natation si celle-ci était plus généralement pratiquée, et ce n'est pas un paradoxe. En effet connaissant mieux ce qu'est la natation on comprendrait sans peine que savoir nager ne peut s'appliquer qu'à celui qui a acquis l'automatisme dans l'exécution des mouvements. L'apprenti nageur qui, prenant son temps et surveillant l'espace qu'il se prépare à parcourir se lance pour faire les 8 ou 10 mètres qu'il va terminer très essouflé et heureux de s'accrocher au but qu'il s'est fixé, mais que la rencontre fortuite d'un obstacle, ne serait-ce qu'un bouchon, suffit pour faire perdre la cadence et l'obliger à s'accrocher à n'importe qui ou n'importe quoi s'il n'a pas pied, est malheureusement considéré comme nageur et se trouve ainsi catalogué sur son livret militaire. C'est un tort. Des nageurs beaucoup plus exercés qu'eux se sont noyés après être tombés à l'eau tout habillés à quelques mètres du bord ou de ce qui leur aurait permis d'attendre qu'on vienne les tirer d'embarras. Nager tranquillement revêtu d'un léger maillot et chercher à atteindre la terre ferme ou le secours d'un objet flottant alors qu'on est alourdi par des vêtements et des chaussures, demandent des efforts très différents. Faites l'essai de vous jeter tout habillé dans un endroit où vous aurez pied et vous constaterez les efforts qu'il vous faudra faire.

Un autre fait auquel on ne pense pas mais que tout nageur expérimenté a pu constater c'est le rapide essouflement des premiers bains lorsque toute la saison froide s'est passée dans l'inaction au point de vue natation. Bien des noyades chez des nageurs déjà débrouillés n'ont pas d'autre cause. Naturellement cet essoufflement quoique plus tardif peut survenir si celui qui se trouve en danger fait de violents efforts, soit pour remonter un courant, soit pour lutter contre une mer démontée.

Il faut compter aussi avec la peur. Elle survient le plus souvent chez les nageurs approximatifs qui brusquement s'imaginent que l'endroit où il leur sera possible de se reposer est au-delà du point qu'ils pensent pouvoir atteindre. Et cette impression malheureuse leur enlève instantanément tout ressort. Cependant si par hasard un sursaut d'énergie, ou la présence d'un secours immédiat les tranquillise ils feront très bien sans aide le parcours qui quelques secondes auparavant leur paraissait impossible. La peur est paralysante. C'est pourquoi, si souvent, ceux qui se noient coulent sans faire un mouvement, sans lancer un appel. Et cette attitude surprenante est représentée par le cliché habituel des journalistes : « frappé de congestion, il coula à pic ». Il y a erreur de celui qui écrit sans savoir mais qui passe pour infaillible auprès du lecteur : cela est assez fréquent sur bien des sujets.

Enfin nous avons le froid. Il arrive que chez des sujets prédisposés les bains froids causent des accidents soudains allant depuis la perte de connaissance jusqu'à la mort, mais cela est des plus rares. Ce qui est plus fréquent c'est le refroidissement progressif. Il y a des conséquences immédiates chez le sinistré obligé de rester longtemps à l'eau, soit en nageant, soit accroché à une épave, attendant les secours. Mais ce qui arrive le plus souvent c'est le refroidissement pendant et après le bain : la conséquence n'en est pas la noyade, mais il importe que celui qui aime et pratique la natation en soit prévenu, car bien des accidents infectieux des oreilles ou des organes respiratoires en sont la suite. Trop souvent le médecin consulté interdit le bain sans chercher davantage. Ce n'est pas le bain qu'il faut supprimer, c'est corriger la façon défectueuse de se baigner. Ne séjournez pas dans l'eau plus longtemps que votre résistance au froid ne le permet : au premier frisson n'insistez pas. Evitez de faire « trompette », c'est-à-dire de vous plonger et de vous relever dans l'eau plus que quelques instants et évitez de laisser sécher sur votre dos votre maillot mouillé. Ne savez-vous pas que l'évaporation de l'eau imbibant un linge sous l'influence du soleil et du vent est utilisée dans les pays chauds pour rafraîchir les boissons ? Cette action réfrigérante s'exerce tout aussi bien sur votre corps que sur la bouteille enveloppée de linges humides et que l'on balance au soleil. Au sortir de l'eau prenez votre bain de soleil avec un maillot sec.

Aussi exactement renseignés sur les dangers à éviter vous pourrez sans crainte vous livrer aux charmes de la natation et bénéficier de ses incomparables bienfaits. Bien sûr il y a les accidents. Hélas tous nos faits et gestes comportent la part de la fatalité ; mais prétexter de ces cas exceptionnels pour prononcer des interdictions c'est condamner tous nos moyens de transport, la marche à pied comprise, demander la suppression des trottoirs et des escaliers causes de bien des fractures, renoncer à l'importation des bananes dont les peaux sont traîtresses, rejeter de l'alimentation les poissons dont les arêtes sont à l'origine de sérieuses complications... (libre à chacun de continuer l'énumération) mais pour terminer il faut dire que ceux qui veulent se mettre à l'abri de toutes ces conséquences en s'installant dans un fauteuil douillet et en s'interdisant tout mouvement, devront penser au moment où, les supports gâtés par l'humidité ou les insectes s'écrasant, ils feront une chute dont je n'ose prévoir les suites...

(Sport et Santé).

**Dr. Jean Maronneaud.**