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: 18 (1961)

Heft: [12]

Rubrik: L'influence du sport sur la longévité

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

pas ce que c'est qu'un accès, mais en tout cas ça fait très mal.
Ce n'est pas toujours drôle de vivre avec les grandes personnes. Voilà que grand-mère aussi s'est mise à fumer.
J'aimerais que papa et maman ne fument plus ! »
On sait d'autre part, et c'est la conclusion d'une étude du Dr Masland, directeur de l'Institut national des maladies neurologiques (France), que les naissances prématurées étaient plus fréquentes chez les femmes qui fumaient, bien qu'il ait été précisé que d'autres éléments pouvaient entrer en jeu. Il est possible que la nervosité et l'anxiété, plus fréquentes chez les femmes qui fument, interviennent également.

L'influence du sport sur la longévité

« La question a été étudiée, dès le début du siècle, par les compagnies d'assurances américaines. La New York Life Insurance, en 1904, constata que les 808 athlètes sélectionnés pour porter les couleurs de l'Université Harvard au cours des 40 années précédentes présentaient, pour une assurance vie, moins de risques que les individus ordinaires. En 1928, le service des statistiques de la Metropolitan Life Insurance rechercha combien d'années avaient vécu les athlètes en vue pendant une période donnée, des dix meilleurs collèges et universités des Etats-Unis. Il trouva que leur existence avait dépassé en durée de 6,5 à 8,5 pour cent en moyenne celle des assurés de la branche « vie », objets pourtant d'examens médicaux très stricts », empruntons-nous à l'« Encyclopédie des Sports » de la Librairie Larousse, qui a paru dernièrement. « Depuis lors », continue l'article, « l'expérience n'a pas cessé de confirmer ces constatations, et les assureurs admettent que les petits aléas du sport sont de loin préférables à la sédentarité génératrice de graisse. L'embonpoint n'est plus considéré comme l'indice d'une santé florissante. Au contraire, il est prouvé que l'obésité prédispose aux maladies qui tiennent la tête des statistiques de mortalité (maladies de la circulation, cancer).
Il va de soi qu'en l'occurrence ne sont pas considérés les sports spectaculaires à « traumatismes violents » (boxe, catch), où des chocs répétés, même s'ils ne conduisent pas toujours à la perte de connaissance qu'est le knock-out, détruisent les cellules nerveuses et amoindrissent l'individu. Ceux-là entraînent évidemment un risque d'abréviation de la vie.
En dehors de cela, si l'on néglige les excès de certaines natures ardentes, qui se consument dans l'excès des exercices physiques comme ils s'épuiseraient dans d'autres activités, on ne connait aucune affection grave au progrès de laquelle contribue le sport, même pratiqué de façon intensive, aussi longtemps du moins qu'on garde des moyens physiques normaux.
Pour l'athlète, cette déchéance des possibilités physiques peut être très considérablement reculée, le sport créant une simple et durable hypertrophie des propriétés normales de l'organisme. Les enquêtes menées dans des épreuves de vétérans démontrent que les sportifs qui ne désarment pas, restent, de 40 à 80 ans, capables de performances physiques qui dépassent encore celles des non-sportifs en moyenne de vingt ans moins âgés. Leur état général, leur santé étant à l'avenant, les incidences d'ordre social sont évidentes: le sportif pratiquant, outre qu'il reste plus agile, plus adroit et plus assidu dans son travail, coûte moins cher à la société en frais de maladie. — Il va de soi que passé un certain âge, une relative modération s'impose ».

Enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports

Possibilités de propagande

Nous avons tous fait l'expérience que pour gagner un nombre toujours plus grand de jeunes gens à l'EPGS il est indispensable de prendre des mesures particulières. Comme dans tous les domaines, le succès ne sourit qu'à ceux qui ne craignent pas d'innover. En dépit de l'organisation adéquate mise sur pieds au cours des années écoulées, et grâce à laquelle il fut possible à de nombreux jeunes gens de se développer physiquement, il convient de ne pas négliger d'avoir sans cesse recours à de nouveaux moyens devant permettre de faire bénéficier toute une catégorie d'autres jeunes gens des importants bienfaits de l'éducation physique. Ces efforts sont actuellement et seront à l'avenir encore plus importants que par le passé, parce que le temps travaille contre nous. La jeunesse moderne dispose d'argent et de possibilités qui lui permettent d'occuper ses loisirs d'une manière confortable et agréable. L'entraînement sportif exigeant de la volonté et un engagement personnel rencontre précisément pour ces motifs, beaucoup moins d'intérêt que cela fut le cas il y a quelques années. Il convient de reconnaître ouvertement cette réalité. Si cette peu réjouissante évolution n'est pas combattue par des mesures appropriées, il ne fait pas de doute que l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports perdra inévitablement du terrain. La santé populaire et la puissance de notre armée en subiraient les conséquences.
La propagande est, parmi d'autres, un des moyens que nous devons utiliser dans une plus large mesure pour combattre l'amollissement de notre jeunesse. L'information crée le besoin. En Suisse romande notamment l'opinion publique croit encore assez souvent que l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports est lié à une formation militaire. La nouvelle dénomination EPGS constitue une amélioration sous ce rapport. Mais il est indispensable de la compléter par une plus ample information. Il est en outre, indiqué de relever très clairement la nécessité de l'éducation physique durant la période allant de la libération de la scolarité à la majorité, et il est enfin important que chacun puisse user librement des possibilités offertes par l'EPGS.