Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 9

Artikel: Éducation, hygiène et sport

Autor: Krieg, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997726

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: 16.07.2025

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

Education, hygiène et sport

P. Krieg, Suisse

Rapport présenté au 6e Congrès du groupement latin de médecine sportive, à Rome, du 5 au 8 juin 1967.

Ce sujet, pour avoir été traité tant de fois peut paraître un peu dépassé. L'hygiène et la médecine préventive ont, en effet, tellement progressé depuis le début du siècle qu'il devrait être superflu d'en parler sur le plan sportif, et, l'éducation sanitaire n'est-elle pas la même pour la population en général que pour les sportifs? Certes, mais le sport a pris une telle extension que de nouveaux problèmes se posent, lesquels méritent bien un instant de réflexion.

Deux remarques, au préalable, me permettront de limiter le sujet:

1. Il est incontestable que le sport et l'exercice physique devraient jouer un rôle très important dans l'éducation. Malgré l'énorme publicité consacrée aux sports, nos dirigeants politiques et nos éducateurs ont infiniment de peine à comprendre que nos populations et surtout les enfants aient besoin d'exercices physiques bien étudiés et quotidiens afin de faciliter une croissance harmonieuse.

Les adultes, à la recherche d'un confort toujours plus perfectionné et malgré un intérêt souvent passionné pour certains sports, ne participent que très peu aux activités sportives. Selon une étude récente, en Finlande, pays sportif par excellence, environ 20 pour cent de la population de plus de vingt ans pratique régulièrement un sport.

2. Cette stagnation à la base ainsi que le développement fulgurant du sport de pointe font que ce dernier ne forme pas, en Suisse tout au moins, le sommet naturel de la pyramide du mouvement sportif. Pour les masses, les champions apparaissent alors comme des surhommes, au talent prodigieux, qui mènent une vie ascétique, exemple trop difficile à suivre.

Beaucoup de jeunes, croyant que le sport est ainsi réservé à quelques éléments exceptionnels, sont à l'avance découragés et peu d'éducateurs s'appliquent à leur démontrer que le sport n'est pas une ascèse mais un mode de vie.

Malgré les grands progrès de la médecine sportive et l'intérêt des sportifs, entraîneurs et dirigeants pour les problèmes d'hygiène et de formation biologique de l'athlète, de fréquentes erreurs sont encore commises. Certains sont négatifs ou sceptiques, d'autres, avec le désir de trop bien faire, commettent des erreurs par excès.

La création, plus ou moins artificielle, d'athlètes de pointe n'est pas rare dans certains sports. On s'empare d'enfants toujours plus jeunes et mis en « couveuse », ils sont soigneusement surveillés par l'entraîneur, le médecin et le psychologue, le masseur et quelquefois les parents. La période de gloire sportive étant brève, le retour à la vie normale s'effectuera difficilement pour ces sportifs ne jouissant que d'un maigre bagage sur le plan éducatif et mental. Les principes d'hygiènes observés par obligation pendant quelques années sont alors négligés ou rejetés. Le manque d'éducation en profondeur et d'acceptation intelligente de ce mode de vie qu'implique le sport est particulièrement flagrant dans certains jeux d'équipe.

C'est en inculquant de solides principes d'hygiène de vie dès l'enfance que l'on pourra passer sans heurts à une discipline plus stricte pendant les années d'intense activité sportive.

Quelles sont les erreurs les plus courantes commises par nos athlètes d'élite? En Suisse et probablement dans beaucoup de nos pays occidentaux, le plus difficile est de concilier la vie sportive et l'activité professionnelle, même si celle-ci est bien souvent réduite à sa plus simple expression. Le manque de sommeil est alors fréquent. L'entraînement empiète sur les heures de détente et les loisirs diminuent les heures de sommeil, d'où surmenage qu'il ne faut pas confondre avec surentraînement.

L'importance d'une alimentation bien équilibrée a été suffisamment démontrée par de nombreux auteurs pour que je m'abstienne d'insister. Une éducation est encore à faire dans ce domaine, car l'alimentation de très nombreux athlètes ne bénéficiant pas des conseils suivis du médecin ou d'un entraîneur, laisse fortement à désirer. C'est en interrogeant de jeunes participants à des championnats régionaux de cross ou de fond à skis, que l'on s'en rend compte. Que d'échecs sont imputables à une mauvaise hygiène alimentaire! J'avais été consulté, il y a trois ans, par un garçon de 18 ans qui était un réel espoir du ski de fond qui ne progressait pas et se plaignait de fatigue fréquente. Il était apprenti-boucher et avait l'habitude, dans l'espoir d'augmenter sa résistance, d'avaler 500 à 600 gr. de viande par jour. La réduction de cette quantité à 150 gr. avec augmentation des hydrates de carbone a été suivie d'une ascension rapide de la forme avec une première place aux championnats suisses juniors quelques mois après.

L'hygiène alimentaire de nos populations présente de telles lacunes qu'il est souvent difficile de modifier brusquement des habitudes déjà anciennes; il faut alors agir avec beaucoup d'habileté et de persuasion.

L'hygiène corporelle nécessite également une éducation précoce. Il n'est pas encore admis partout qu'une leçon de gymnastique, un après-midi de sport, se terminent obligatoirement par une douche; les installations font d'ailleurs souvent défaut. Récemment, nous avons dû intervenir auprès de la responsable d'une équipe nationale féminine, afin qu'elle oblige ses jeunes filles à se doucher avant de se rhabiller. Pourtant, tout ceux qui connaissent les effets merveilleux de l'hydrothérapie après l'effort ne peuvent s'en passer. Il faut également insister sur les soins particuliers à donner aux pieds, pour éviter des dermatoses gênantes et difficiles à guérir.

L'usage du sauna doit être bien connu des sportifs. Il ne s'agit pas là d'un élément indispensable à l'entraînement, mais avant tout, d'une possibilité intéressante de récupération. Cependant, il serait faux d'imposer le sauna à des athlètes qui n'y sont pas habitués, et surtout, il faut éviter ces bains d'air chaud le jour qui précède la compétition.

Le massage a une grande importance dans la vie du sportif. Il ne saurait remplacer aucune des phases de l'entraînement mais facilite la récupération musculaire après le travail; cependant, la gymnastique et certaines méthodes de relaxation sont des moyens tout aussi efficaces. La sensation de bien-être procurée par le massage est due avant tout à l'influence psychique du masseur.

L'habillement et la protection contre le froid et le chaud avant, pendant et après la compétition doivent être enseignés et surveillés et ceci tout particulièrement lors de déplacements lointains et de changements de climat.

Les problèmes sexuels en rapport avec la discipline à observer durant certaines périodes de l'entraînement et de la compétition doivent être abordés très tôt. Il est impardonnable que par ignorance de ce problème ou par manque de discipline sexuelle un athlète de niveau international soit perdu pour la compétition par l'apparition d'une maladie vénérienne, alors qu'il vient de débarquer dans un pays étranger. C'est pourtant ce qui s'est produit lors d'un récent championnat du monde.

Une bonne connaissance des méfaits du tabac fait également partie de l'éducation sanitaire. Il faudrait

là que les entraîneurs et les médecins montrent l'exemple, ce qui est souvent trop demander. De même, les effets néfastes des boissons alcooliques sur la condition physique sont à discuter. Je n'insisterai pas davantage sur ces derniers points très importants et bien connus de cette éducation sanitaire.

Il est primordial, pour qu'un athlète accepte sans contrainte les règles de l'hygiène que je viens d'énumérer, que son caractère, son esprit évoluent également. C'est là le gros problème de nos jeunes athlètes de pointe, dont les progrès, sur le plan physique et technique sont évidents, mais dont le développement psychique ne suit pas, d'où l'apparition fréquente de troubles du comportement, instabilité, conflit avec l'entourage, refus des conseils, troubles neuro-végétatifs, difficultés à s'endormir, à digérer, fatigue générale, etc.

La préparation psychologique revêt donc une importance décisive. Elle doit permettre à l'athlète de prendre conscience de ses réactions les plus intimes et de se libérer peu à peu des personnes qui l'ont formé. Il restera l'entraîneur dont la présence ne sera toutefois pas toujours nécessaire. Le médecin ne sera consulté qu'en cas d'accident ou de méforme ou encore pour des contrôles prévus de temps à autre. Le masseur n'interviendra que sur demande, la pratique de l'auto-massage pouvant suffir. La connaissance approfondie d'une technique de relaxation peut tout particulièrement aider l'athlète à se libérer de son entourage et se concentrer dans n'importe quelles conditions. Un sportif, qui, sur le plan de l'hygiène physique et mentale, acquiert ce degré d'indépendance n'a rien à craindre de l'avenir. Il a accédé à un mode de vie qui résistera à quelques années de gloire et lui permettra d'évoluer harmonieusement une fois sa carrière sportive terminée.

Les passions démesurées, les chauvinismes nationaux, l'immixtion de la politique, sont de réels dangers pour le sport actuellement et si nous voulons le sauvegarder, nous devons vouer toute notre attention à la formation totale des jeunes qui se confient à nous.

Jean Borotra, dans un rapport récent sur l'amateurisme écrit: « Le grand problème du sport contemporain est celui de la conciliation des deux exigences fondamentales de toute politique sportive consciente: développer le sport dans la masse en préservant intégralement l'amateurisme pur, et favoriser l'épanouissement le plus complet de l'élite, tout en imposant le respect par tous du fair-play, base de l'esprit sportif. »

Ce terme de fair-play, difficilement traduisible, a été créé par des hommes parfaitement éduqués, dans le sens le plus large du terme et pour qui le sport a joué un rôle important dans leur évolution.

Nous pouvons nous réjouir de la progression extraordinaire des performances sportives et admirer la perfection technique de certains champions, mais dans la lutte pour le record ou la victoire à tout prix, nous devons nous tenir à distance; nous abstenir d'encourager la « fabrication » par n'importe quels moyens de demi-robots.

Notre rôle de médecin est de contrôler, de préserver, d'entretenir la santé des athlètes qui nous sont confiés. Bien sûr, l'élimination physique et mentale de certaine tare, la correction de mauvaises habitudes, vont permettre quelquefois à un athlète de progresser subitement, mais le responsable principal restera toujours l'entraîneur.

Notre rôle est aussi d'éduquer sur le plan de l'hygiène physique et mentale. Education qui s'adressera aux responsables des mouvements sportifs, aux élèves des écoles de formation de cadres sportifs; aux entraîneurs et aux dirigeants. Notre voix doit être entendue du grand public également.

Grâce aux problèmes médico-sportifs soulevés par la préparation et le déroulement des Jeux de Mexico, la médecine sportive a pris un développement inattendu et elle s'est popularisée.

Profitons-en pour déclencher en 1968, une campagne de propagande en faveur du fair-play et de l'avènement d'une meilleure hygiène, au sens le plus large du terme, qui permette aux sportifs d'élite de se réaliser, non seulement sur le plan technique mais en tant qu'hommes.

Entreprises ayant collaboré à la construction et l'aménagement du nouveau bâtiment des recherches scientifiques à l'EFGS de Macolin.

Plans et direction des travaux: M. Werner Schindler, architecte diplômé SIA, Bienne

Exécution des façades en béton lavé

Della Chiesa

Pierres de taille artificielles

Rue Gurnigel 10 NIDAU Tél. (032) 2 29 04

Toitures plates et inclinées
Garages en Eternit

Gottfried Reber

Maître couvreur

Chemin Louis Breguet 10 BIENNE
Tél. (032) 4 21 50

Revêtements de sol, parquets, linos, pavés en bois, etc.

Ponçage et vitrification

H. Mühlheim

Rue de la Plaenke 25
Bienne Tél. (032) 2 39 19