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: 31 (1974)

Heft: 2

Rubrik: Chez nous

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: 18.07.2025

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

Chez nous

Nager en hiver

Nager en hiver procure une sorte de satisfaction que connaissaient bien les Lausannois des années de guerre: on avait peu d'eau chaude, on disposait de la «gouille» désormais désaffectée de la Buanderie Haldimand; on aimait s'y rendre en plein mois de janvier, s'ébattre un moment et ressortir dans une ville enneigée. D'ailleurs, nager est un exercice naturel de l'homme et il en a besoin. Des psychiatres ont expliqué ainsi les rêves de beaucoup de bons nageurs qui pratiquent leur sport pendant la nuit, mais uniquement à l'époque où il est très difficile de se baigner réellement.

Une réussite à Mon-Repos

J'ai rendu visite l'autre jour au directeur de la piscine de Mon-Repos, M. Lapaire. Ma première question a trait à la fréquentation.

«Vous seriez étonné de voir qui vient chez nous. Il y a bien sûr les gendarmes et les agents de police, pour qui c'est une nécessité de savoir nager. Des centaines de classes venues parfois de très loin dans le canton. Et même de la vallée de Joux. C'est en somme un des moyens de pallier l'insuffisance du sport dans les programmes scolaires. Mais nous avons aussi beaucoup de particuliers, et de tous les âges. Certains extrêmement fidèles. Des hommes d'affaires qui, entre midi et deux heures, profitent d'un moment de liberté pour se détendre dans une eau propre et agréable. Mais je pourrais vous citer plus particulièrement l'exemple de cette dame âgée qui a appris à nager — je vous assure qu'elle doit avoir 80 ans — depuis que nous avons ouvert les portes de l'établissement, qui vient à peu près tous les jours, et qui a trouvé là une sorte de seconde jeunesse. Demandez-lui son avis, je suis certain qu'elle vous confirmera se porter comme un charme, et devoir sa forme exceptionnelle à l'heure qu'elle passe dans l'eau.

»On peut ajouter que des progrès réels ont été obtenus. Je me rappelle avoir suivi un cours destiné aux aspirants gendarmes, organisé dans la piscine privée de M. Caperonis, à Pully. Cette piscine qu'il avait construite pour permettre aux «quatre mousquetaires» qui nous représentaient alors aux Jeux olympiques de 1968 de s'entraîner continuellement. Leur moniteur m'avait déclaré: «Selon les volées, on constate que 60 à 80 pour cent n'ont jamais mis de caleçon de bain. Il est indispensable que, dans leur profession, ils sachent non seulement se tenir à la surface, mais porter secours à leur prochain.

L'aspect essentiel

L'avis d'un médecin. Il est péremptoire. Le Dr Krieg, dont on sait le rôle qu'il joue au sommet du sport suisse, du Comité olympique en particulier, nous dit:

»Il faudrait pouvoir construire davantage de piscines couvertes. Nous avons, je crois, assez d'installations pour l'été. Mais nager est un des sports, ou simplement un des exercices, les plus salutaires. Depuis plusieurs années, on a dénoncé les malformations de la colonne et de la musculature dorsale surtout. Pour corriger ces déficiences, il faut faire du sport, d'une façon générale. Mais chacun sait que tous les gosses ne sont pas très empressés, d'une part, et que les horaires ne permettent pas de dispenser les heures d'enseignement nécessaires. Or, quand on dispose d'une piscine couverte, on peut être certain d'abord que tous les gosses se réjouissent de se baigner. Il n'y aura donc pas d'éléments «passifs», ceux qui ne sautent pas quand il faudrait, lorsque le maître de gymnastique l'exige. Ceux qui ne participent que très épisodiquement aux jeux, parce qu'ils sont moins forts que les autres.

»Dans l'eau, ils se font automatiquement du bien. Ils développent, lorsqu'ils sont bien dirigés et qu'ils savent vraiment nager, leur capacité pulmonaire, la musculature dorsale et celle des bras. Ils font en somme une gymnastique adaptée aux impératifs de la croissance.

» Beaucoup d'enfants «poussent trop vite». La natation est le meilleur moyen de ne pas compromettre leur santé, de pallier le déséquilibre possible entre la taille et les muscles, de leur assurer un capital santé.»

Pas de contre-indication

Autrefois, dans bien des familles, la simple douche que l'on prescrivait après la gymnastique — quand encore on en faisait prendre aux enfants — affolait la maman trop inquiète de la santé de son rejeton. On demandait des dispenses de cette partie de la leçon au médecin de famille. On craignait le refroidissement au sortir de la salle. Désormais, les piscines sont équipées. On peut s'y sécher les cheveux avant de sortir. Et le médecin vous dira que l'on ne risque rien en sortant d'une piscine, où l'on a accumulé des calories.

D'autres parents — ceux qui ne savent pas nager en général — ont peur pour leur enfant qui est dans la première phase de son apprentissage. Il faut rappeler que toutes les piscines sont surveillées par des moniteurs spécialisés, qui ont aussi leur brevet de sauveteur. Et que la plupart de celles qui sont construites dans les écoles sont munies d'un fond mobile. On peut donc régler la profondeur du bassin, en fonction de la taille et de la technique — ou de l'absence de technique — des élèves. On n'ira donc pas se baigner lorsqu'on a déjà la grippe ou le rhume (pour ne pas contaminer les autres surtout), mais pour le reste, on se sentira toujours très bien, même en plein hiver. La température de l'eau, à Mon-Repos, a donné lieu à bien des querelles. On a uniformisé désormais en portant cette eau à 26 degrés. Il n'y a plus de contestataires.

Et les champions

Cela ne s'était pas vu depuis plusieurs années: des Lausannois, des gosses bien sûr, ont remporté des médailles, encore assez modestes, dans les compétitions officielles. Les clubs lausannois étaient deux. Ils ont fusionné. Et ils travaillent maintenant tout l'hiver. Les résultats sont encourageants. On sait que la natation est maintenant affaire d'adolescents. Les 22 ou 23 ans passés, les vedettes se retirent.

Il ne fait aucun doute que la piscine couverte est indispensable dans cette optique. L'exemple genevois est probant. Des heures sont réservées aux compétiteurs, qui n'empêchent pas le grand public de s'ébattre, puisque l'on peut très bien établir des couloirs dans le grand bassin, à l'intention de ceux qui s'entraînent.

«Il faut multiplier les piscines couvertes, quelle que soit la conjoncture. Ce n'est pas un luxe et l'on peut très bien construire, comme à Pully, des installations simples, mais parfaitement équipées, qui rempliront le rôle essentiel qu'elles doivent jouer dans la formation physique des jeunes, dans le maintien en condition des aînés.» Le médecin est formel. Les responsables des deniers publics plus... réticents!

«24 heures, édition nationale et vaudoise» par Marc Mayor

La consommation d'alcool des Suisses

La régie fédérale des alcools a donné connaissance des statistiques provisoires de consommation de boissons alcooliques pour l'année 1971. Nous les comparons avec les statistiques des cinq dernières années.

Consommation par habitant:	1966/70	1971
vin	40,2	40
bière	77,5	78
cidre	7,6	8
eau-de-vie	4,7	4,8

Un paralogisme dangereux

«Un homme qui a consommé de l'alcool est, en règle générale, particulièrement au stade de l'ivresse légère, subjectivement convaincu que son aptitude à conduire n'est pas diminuée. Il croit fermement qu'il incarne une exception. Le plus souvent pourtant, même un conducteur chevronné tombe rapidement au niveau du débutant quant à sa manière de conduire. Le sentiment subjectif de ses capacités s'accroît à l'inverse de son aptitude réelle.»

(Selon l'avis des professeurs Läuppi, Bernheim et Kielholz sur la limite de la tolérance pour des taux d'alcoolémie auprès des usagers de la route.)

Fabrication et vente d'eaux-de-vie

La production et le commerce d'eaux-de-vie exigent une autorisation de la Régie des alcools ou des cantons. Au milieu de 1972, les autorisations suivantes ont été délivrées:

Autorisations délivrées par la Régie fédérale des alcools
aux producteurs d'eaux-de-vie

distillateurs professionnels	997
bouilleurs de cru	15 633
commettants bouilleurs de cru	165 827
total	182 457

Autorisations de commerce

commerce en gros	693
commerce de détail	298
total	937

5040 pharmacies, drogueries, laboratoires, fabriques, etc. possèdent une autorisation d'utiliser de l'alcool non soumis au fisc à des fins pharmaceutiques, cosmétiques et techniques.

Patentes cantonales

Les cantons délivrent les autorisations pour le commerce de détail et pour le débit de boissons alcooliques. Ils peuvent faire dépendre cette autorisation des besoins. Dans ce sens, les cantons se montrent plus ou moins libéraux.

Restaurants, cafés	19 327
hôtels	4 497
bars, dancings	356
magasins d'alimentation	3 457
magasins de spiritueux	932
pharmacies, drogueries	1 476
total	30 027

On compte un point de vente ou un débit de boissons pour 210 habitants.

Comment fumer le plus diététiquement possible?

Tous les fumeurs de cigarettes qui ne peuvent arrêter de fumer complétement feraient bien de tendre l'oreille aux conseils (selon Gsell) suivants:

— surtout ne pas inhaler; fumer à l'extérieur
— préférer les cigarettes à filtres et les cigarettes pauvres en nicotine
— ne jamais reprendre une cigarette commencée
— ne fumer la cigarette qu'à moitié, à la rigueur et au maximum jusqu'aux deux tiers (c'est d'ailleurs le seul conseil bien accueilli par les industries de cigarettes...)
— éventuellement préférer la pipe et les cigares aux cigarettes
— pour vous les jeunes: pas d'excès par des concours ou autres; pas d'inhalation de fumée de cigares et de tabac; pas d'inhalations trop profondes,
— encore mieux: ne commencez jamais de fumer!

Que boivent les étudiants?

Une recherche faite en 1971 sur les habitudes de boire des étudiants dans des restaurants pour étudiants à Paris montra des résultats étonnants. En effet sur un demi-million de repas — telle est la base de la recherche — on vit que les 51,5 pour cent des étudiants ne buvaient soit rien soit ce qui était mis gratuitement à leur disposition, c'est-à-dire de l'eau fraîche!
6 pour cent seulement des étudiants buvaient les deux dl. de vin en bouteille offerts à des prix avantageux.
La boisson qui remporte le plus grand succès est le jus de pommes avec 15,6 pour cent. La consommation de bière a augmenté ces dernières années (11,8 pour cent); il en est de même pour le lait (11,0 pour cent). Mais les bouteilles de lait ont un contenu double...

Boissons, fumée et hachisch

Partant de la clinique psychiatrique universitaire de Bâle, un questionnaire auquel ont dû répondre, en hiver 1972, 10 pour cent de tous les écoliers et écolières entre 13 et 20 ans des écoles primaires, secondaires et professionnelles devait donner quelques informations sur la consommation des drogues.
Quellles sont, en pour cent, les drogues qui furent consommées au moins une fois?

alcool	90 pour cent des interrogés
tabac	89,3 pour cent des interrogés
comprimés contre les maux de tête	73 pour cent des interrogés
somnifères	22 pour cent des interrogés
autres drogues	18 pour cent des interrogés

En ce qui concerne l'alcool, 33,2 pour cent ont admis qu'ils s'étaient enivrés au moins une fois. Or, se droguer par l'alcool est considéré comme plus convenable que se droguer par des drogues modernes.

L'ordre d'importance

Les drogues prises le plus souvent et habituellement sont:

tabac	27,8 pour cent des interrogés
alcool	7,3 pour cent des interrogés
hachisch	3,0 pour cent des interrogés
comprimés contre les maux de tête	2,5 pour cent des interrogés

Parmi les «autres drogues», dont la consommation est illégale, le hachisch et la marijuana se trouvent en première position (82 pour cent des «illégales»), suivis par les hallucinogènes tels que le LSD, (7 pour cent) et les amphétamines (4 pour cent), qui ne sont pas encore soumises aux prescriptions de la loi sur les stupéfiants. Un seul écolier a déclaré qu'il se piquait souvent. Rien d'étonnant à cela: les drogués qui se «fixent» quittent très rapidement l'école ou l'apprentissage.
Parmi les jeunes de 16 à 20 ans, 26 pour cent avaient déjà consommé des drogues illégales; en 1968, dans le même groupe d'âge, ils n'étaient que 10 pour cent à le faire.

0,05 pour mille

L'action 100 s'est fixé pour but de diminuer de moitié le nombre des morts par accidents.
Dans cette optique, elle a mis sur pied un programme composé de trois points essentiels:

1. abaisser la vitesse maximale à l'intérieur des localités à 50 km/h., à 100 sur les routes nationales et 120 sur les autoroutes,
2. réduire le taux d'alcoolémie dans le sang à 0,05 pour mille,
3. introduction d'un permis provisoire pour nouveau conducteur.

L'action 100 réclame pour cela une meilleure formation des conducteurs, moniteurs d'auto-école et des experts de même que l'équipement pour tous les véhicules de ceintures de sécurité. Les retraits de permis de conduire pour violation des lois de la circulation routière devront être plus fréquents.

L'alcool comme cause de maladie

Une recherche dans la section hommes de l'hôpital de Coutance dans le département français de Manche a de nouveau confirmé le rôle de l'alcoolisme dans le développement général des maladies: On a relevé, en 1968, le nombre de jours de maladie où l'alcool était considéré comme la cause certaine ou supposé tel quel.

alcoolisme comme cause principale	2048 jours	20,07 pour cent
alcoolisme comme cause secondaire	3459 jours	33,90 pour cent
cas douteux	1310 jours	12,84 pour cent
cas non alcooliques certains	3386 jours	33,19 pour cent

On ne peut malheureusement pas obtenir de recherches plus récentes et plus détaillées en Suisse. Il existe cependant des indices qui démontrent une dimension semblable du problème.

Manque de main d'œuvre

«Le manque de main d'œuvre dû à l'alcoolisme et aux accidents causés par l'alcool fait supporter à notre pays un dommage énorme, impossible à évaluer mais qui pèse particulièrement lourd en cette période de manque sur le marché du travail.»
(Dr F. Welti, chef du département statistique de la régie fédérale des alcools.)

Notre but: Baisse de la consommation des eaux-de-vie

L'activité de la régie fédérale des alcools pour diminuer la consommation des eaux-de-vie a été décrite comme suit dans le budget de la Régie fédérale des alcools:
«Nous attendons du renchérissement des eaux-de-vie, obtenu par l'augmentation de la charge fiscale, qu'il ait un effet modérateur. L'efficacité et la durée de celui-ci dépendent notamment du succès des mesures prises pour combattre la surchauffe économique et stabiliser le pouvoir d'achat de la monnaie. Toutefois, nous sommes également conscients du fait que le problème de l'alcool ne peut pas être résolu uniquement par des mesures fiscales. C'est pourquoi nous avons signalé à plusieurs reprises que le renchérissement des eaux-de-vie par des impôts et des taxes n'était pas le seul moyen de diminuer la consommation et partant l'importation et la production de l'eau-de-vie, comme le veulent la constitution et la loi sur l'alcool. Bien plus, il incombe à la Régie d'épuiser toutes les possibilités que la loi lui offre à cet effet. Rappelons en particulier, dans cet ordre d'idées, les divers efforts de la Régie tendant à informer le public de la nécessité d'une alimentation saine ainsi que les mesures pour encourager l'utilisation sans distillation des pommes de terre et des fruits. Afin de juguler certains développements qui se multiplient depuis quelque temps dans le commerce des spiritueux, le Département fédéral des finances et des douanes a chargé une commission d'experts de reviser le chapitre V de la loi sur l'alcool concernant le commerce des boissons distillées. La commission achèvera prochainement ses travaux et présentera son rapport au département.»

L'action d'abattage des pommiers et poiriers échoue

Le budget de la Régie fédérale des alcools communique la constatation suivante à propos de ses contributions très discutées aux actions d'abattage de pommiers et poiriers:
«En ce qui concerne l'octroi de subsides pour l'abattage des pommiers et poiriers, les mesures prises en vue d'améliorer la structure de la culture fruitière et, notamment, d'adapter la production aux conditions du marché sont en partie dépassées par l'évolution. En outre, les moyens à mettre à disposition peuvent encore être réduits, d'autant plus que les subsides utilisés au cours de l'exercice 1972/1973 ont été moins importants. Pour les travaux commencés conformément au programme quinquennal approuvé par le Parlement, les producteurs de fruits ont, toutefois, le droit de revendiquer les subventions prévues. C'est pourquoi, durant les deux dernières années du programme, seuls des subsides d'abattage seront encore octroyés pour achever les travaux de transformation déjà projetés.»

Protection du non fumeur

La commission fédérale pour l'hygiène de l'air, organe consultatif du département fédéral de l'intérieur et de l'office de la protection de l'environnement propose dans une publication:

— que le droit du non fumeur à un air pur dans les locaux soit réellement reconnu;
— qu'il devienne obligatoire d'installer des systèmes d'aération efficaces dans tous les locaux publics où il est permis de fumer
— qu'on introduise le plus souvent possible une séparation dans nombre de locaux entre fumeurs et non fumeurs.