**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

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

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Page du lecteur

**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:** 02.07.2025

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

# PAGE DU LECTEUR

**Ecrivez-nous!**

Avez-vous une remarque à faire au sujet de la revue? Ecrivez-nous! Quelque chose à suggérer? Nous en serons heureux! Avez-vous un problème touchant à un aspect quelconque du sport que vous pratiquez et pensez-vous que nous puissions vous aider à le résoudre? Faites-nous-en part! S'il présente un intérêt de portée suffisamment générale, nous vous répondrons par ma plume ou par celle d'un spécialiste si la question est trop spécifique! (Y.J.)

## Souci majeur: comment manger?

Catherine Wenger
Rue Neuve 15
2613 Villeret

Je me permets de vous écrire pour vous demander conseil au sujet de l'alimentation à emporter lors d'un «trekking». Avec un ami, je prépare une expédition de ce genre dans le Nord de l'Inde, expédition qui devrait durer quelque 4 semaines. Ne pouvant compter sur aucun ravitaillement organisé, nous serons obligés de tout emporter nous-mêmes. Pouvez-vous peut-être me donner l'adresse d'une personne possédant une certaine expérience en la matière? Il s'agit, en effet, de trouver le rapport idéal entre la qualité, la quantité et le poids de l'alimentation à emporter...

***Réponse***

*Je vais tout d'abord vous donner l'adresse d'un médecin qui est un grand spécialiste de la montagne et de ce genre d'expéditions:*
*Dr Urs Wiget*
*3961 Vissoie*
*Tél. 027 65 11 09*

*Sans y trouver des réponses précises quant à votre problème spécifique, les livres dont je vais maintenant vous donner les références vous aideront sans doute à résoudre pas mal de problèmes également, les règles de base de la diététique étant finalement les mêmes partout, pour ce qui touche à l'essentiel. Voici:*

***L'alimentation du sportif*** *– Principes diététiques pour améliorer vos performances par une meilleure condition physique.*
*Dr Patrick Pichard*
*Editions de Vecchi – 1986*
*20, rue de la Trémoille*
*F-75008 Paris*

***Manger pour gagner***
*et*
***Manger pour réussir*** *–La bible de la nutrition de tous les sports – des sportifs du week-end aux athlètes de haut niveau*
*Dr Robert Haas*
*Editions Laffont – 1983/1986*
*31, rue Falguière*
*F-75725 Paris*

***Diététique sportive***
*Dr A.-F. Creff / L. Bérard*
*Editions Masson – 1980*
*120, boulevard Saint-Germain*
*F-75280 Paris*

***Nutrition, masse corporelle et activité physique***
*Frank I. Katch et William D. Mc Ardle*
*Editions Vigot – 1985*
*23, rue de l'Ecole de médecine*
*F-75006 Paris*

## Macolin et l'environnement

Violaine Kohler
Rue du Soleil 2
2504 Bienne

Je me souviens avoir lu, dans MACOLIN, un article sur le ski hors piste. Il m'a beaucoup appris et j'ai eu le sentiment, en lisant son introduction, que l'Ecole fédérale de sport s'intéressait sincèrement à la protection de l'environnement. Mais, depuis, plus rien! Je me demande alors si cette attention que j'ai cru découvrir est bien profonde ou si elle n'est qu'occasionnelle. Pouvez-vous m'en dire plus à ce sujet?

***Réponse***

*Depuis que certaines pratiques sportives (on pourrait dire aussi, quelquefois, «touristico-sportives») ont fait leur apparition ou se sont développées (course d'orientation, canoë-kayak, vélo de montagne), elles se sont heurtées de façon quelque peu inattendue à d'autres «utilisateurs» des milieux naturels si j'ose dire: les chasseurs dans le premier cas, les pêcheurs dans le deuxième et les pro-*

*meneurs dans le troisième. Il était donc indispensable et grand temps de mettre un organisme en place, organisme composé de spécialistes chargés d'étudier les prescriptions et lois existantes ou à élaborer pour préparer l'avenir.*

*La nature est là pour le bien et le bonheur des êtres vivants. Ces derniers doivent donc pouvoir s'y intégrer, mais sans porter atteinte, par leur comportement, à sa vitalité, à sa «santé» et à sa beauté, que ce soit à court, à moyen ou à long terme. Une commission a donc été formée dans le cadre de l'Association suisse du sport (ASS) et l'EFGS y occupe une place importante.*

*Dans ce contexte, il vous intéressera sans doute de savoir que ces deux institutions réunies organisent justement, du 5 au 7 décembre 1988, à Macolin, un «forum» intitulé «Sport et environnement». Voici quels sont les objectifs poursuivis: analyser les rapports qui existent entre le sport et l'environnement, mais on pourrait dire, aussi: entre l'environnement et le sport; préciser les droits et les obligations du mouvement sportif par rapport à l'environnement; favoriser la formation et l'éducation, de même que l'information en la matière. D'autres aspects seront encore abordés et il devrait normalement en sortir quelques conclusions intéressantes.*

*Ce forum, je le précise d'emblée pour éviter tout malentendu, est réservé aux représentants de tous les milieux directement ou indirectement concernés par les problèmes du sport et de l'environnement. Je ne manquerai pas de revenir sur le sujet en temps voulu, c'est-à-dire à l'issue des débats. Comme vous le voyez, l'action de l'EFGS dans le domaine qui vous préoccupe est bien réelle, même si elle ne fait pas grand bruit. (Y.J.)* ■