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: 19 (1962)

Heft: [9]

Artikel: Présence de la forêt

Autor: Giroud, Cl.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996218

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: 14.07.2025

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

Présence de la forêt

Prof. Cl. Giroud, Aran

La forêt avec ses essences diverses : feuillus, résineux, est un monde en soi. De la plume du Dr Poucel : « La forêt est un tout biologique, avec ses verdures, ses mousses, ses lichens, ses sources, ses insectes, ses oiseaux ; c'est un être vivant dont la disparition a des conséquences incalculables ».

Si l'on vient alors à parler de disparition, c'est à la suite d'incendies qui, été après été, s'y allument pour ravager des centaines et des centaines d'hectares. L'origine de ces incendies, c'est souvent la présence de l'homme : campeur imprudent ou négligent, mais dans la grande majeure partie des cas : le fumeur. Et l'on parle avec douceur «d'imprudence distraite du fumeur». Et les combustions spontanées, notamment le fait que les rayons solaires peuvent se concentrer sur un tesson de bouteille, une loupe en la circonstance, pour allumer des feuilles sèches ? Mais cela serait dû à une réunion de hasards mathématiquement presqu'impossible. La foudre, par contre, peut s'abattre sur un arbre. Il s'agit souvent d'un arbre isolé. Et même si l'arbre est au milieu d'autres, la pluie qui succède à la foudre a tôt fait d'éteindre l'incendie. Notre pays soulève l'admiration des étrangers par la richesse de ses forêts. La nôtre, bien sûr, quoique la vision de nos sites devient si familière qu'on en oublie parfois la présence.

Le monde vivant de la forêt se situe à l'écart des villes. Il est donc un monde d'air sans poussière, d'air sans humidité. Il est un monde enfin de silence qui ne peut être troublé que par le passage du vent dans les grands arbres, le chant des oiseaux, le saut du gibier qui fait craquer des branches sèches, le bruit sourd d'une masse de neige qui s'abat sur le sol, le bruit très discret et continu de la pluie ayant filtré l'écran naturel des feuilles ou des aiguilles.

L'entraînement dans les bois

La rencontre de notre organisme avec la forêt, c'est la communion, c'est la circulation de sang de deux êtres vivants où le premier viendra puiser des éléments vitaux :

— air biologiquement pur
— air riche en 02 à une altitude idéale
— silence.

Ici sont réunis les médicaments naturels les meilleurs pour satisfaire aux besoins du corps et de l'esprit.

Mais qui a dit : de toutes les plantes de la création, c'est la plante humaine qui a le plus besoin d'air et de soleil ? Et : c'est dans le silence que s'élaborent les règles d'or de l'action ?

Parents, éducateurs, médecins, tous les amis du sport et de l'air pur viendront retrouver dans la forêt le cadre rêvé pour les exercices physiques naturels : marcher, courir, sauter ou la gymnastique dans le terrain. Mais au premier plan, et c'est à quoi nous aimerions nous arrêter : la respiration, l'acte vital.

Le cycle de la matière

Le génial Lavoisier, en 1789, proposait l'étude comme sujet d'un prix à décerner par l'Académie : « Les végétaux puisent dans l'atmosphère qui les environne, dans l'eau et, en général, dans le règne minéral, les matériaux nécessaires à leur organisation ».

Les animaux se nourrissent ou de végétaux ou d'autres animaux, en sorte que les matériaux qui les forment sont toujours en dernier résultat tirés de l'air et du régne minéral. Enfin la fermentation, la putréfaction et la combustion rendent perpétuellement à l'air de l'atmosphère et au règne minéral les principes que les végétaux et les animaux en ont empruntés. Par quels procédés . . . »

Le savant français qui, cinq ans plus tard, allait tendre sa tête au couteau de la guillotine, énonçait les fondements de la loi de la conservation de la matière : rien ne perd, rien ne crée. Si le problème de la circulation de la matière était résolu, il restait à savoir celui de la circulation d'énergie, qui allait être à son tour découvert plus tard : « Les animaux absorbent l'oxygène de l'air et brûlent les matériaux de leur alimentation, ils accomplissent des phénomènes d'analyse avec dégagement de chaleur. Ils mettent en liberté l'énergie qui se trouvait à l'état potentiel dans les substances ingérées.

Les plantes se comportent en partie comme les animaux, mais à côté de cette fonction s'en trouve une autre dont l'action est prédominante et qui consiste en phénomènes de synthèse, à l'aide desquels les substances décomposées par les animaux se reconstituent. Parmi ces phénomènes, l'un des plus importants est la fonction chlorophylienne, grâce à laquelle l'acide carbonique de l'air est décomposé avec émission d'oxygène et fixation de carbone chez la plante sous forme d'amidon.

D'autre part, quand chez les plantes se fait l'opération inverse, il y a absorption d'énergie sous forme potentielle. La fonction chlorophylienne ne peut se faire en effet que sous l'action de la lumière, en particulier sous l'action de la lumière solaire. C'est l'énergie des radiations solaires qui est emmagasinée par la plante pendant la synthèse de l'amidon, et elle y restera à l'état potentiel jusqu'au moment où elle sera libérée dans la flamme ou dans l'organisme.

On voit dès lors le cycle que décrivent et la matière et l'énergie, toutes deux restant en quantité constante, se transformant seulement, des synthèses se faisant dans les plantes avec emmagasinement de l'énergie solaire qui passe à l'état potentiel, puis des analyses ayant lieu chez les animaux avec libération de cette énergie à l'état de chaleur ou de travail mécanique, le tout recommençant indéfiniment, ou plutôt aussi longtemps que le foyer solaire nous enverra l'énergie nécessaire à la fonction chlorophylienne. » (G. Weiss).

La respiration et les bois

En parlant de la respiration, nous avons touché au phénomène de la circulation de la matière, dans lequel s'inscrit toute vie.

Mais on comprent aisément pourquoi l'apport des arbres de la forêt nous est précieux : les arbres eux aussi respirent, beaucoup plus intensément que nous. Les arbres, par la fonction chlorophylienne, en présence de l'énergie solaire, prennent de l'acide carbonique et dégagent de l'oxygène, gaz précieux à nos poumons, bien plus : élément vital.

Les humains du XXe siècle, ceux qui vivent dans les grandes villes, respirent-ils vraiment ? Le sujet mériterait que l'on s'y arrête au cours d'un autre exposé. On sait bien que le poumon ne peut respirer vraiment qu'au cours de l'exercice, mais un exercice qui en déplissera les alvéoles pulmonaires. C'est l'image de l'accordéon qui naturellement reste fermé et ne s'ouvre que dès l'instant où l'on agit en le tirant des deux côtés. « La respiration est un acte articulaire plus encore que musculaire » (Tissié).

Les hommes de la Renaissance, dont Paracelse et ses contemporains connaissaient un certain esprit sauvage, « spiritus sylvestris » — esprit sylvestre, esprit des bois —, substance élastique qui se dégage des corps dans la combustion, la fermentation, les effervescences. Plus tard, on parla de gaz, sans doute de Geist — esprit. Les savants de cette époque avaient sans doute remarqué l'apport d'air, d'oxygène dans les bois. Cet apport est toujours présent.

Et reprenons encore cette magnifique maxime de la Renaissance : « Dum spiro, spero » — tant que je respire, j'espère.