**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:** 20 (1963)

**Heft:** [8]

**Rubrik:** Notre lutte contre le tabac

**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:** 11.07.2025

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

# Notre lutte contre le tabac

## Cela commence toujours stupidement

A-t-on apprécié sa première cigarette ?

A franchement parler : non ! Aussitôt, le corps a réagi contre le poison. Les yeux brûlants et la tête lourde, mais avec une fierté toute masculine, on a surmonté le sentiment de vertige, l'envie de vomir, le désir de tousser. Du bois de mille trous on a passé ensuite aux véritables « clous de cercueil », puis à la cigarette tout court. On a toussé, on a eu de la peine à respirer, tout cela parce que... mais, au fait, pourquoi commence-t-on à fumer ?

La simple curiosité, mais aussi le goût du fruit défendu attirent ainsi l'enfant vers ce poison. Ce n'est pas tant à cause de la nicotine mais bien malgré elle qu'un gosse se met à fumer. C'est là, somme toute, un jeu amusant que de copier l'attitude des adultes ou d'exciter la fureur des parents. Puis, on commence tout à coup à fumer réellement, à se délecter de cette fumée. Et voilà comment des millions d'hommes et de femmes subissent la tyrannie de la cigarette, cet esclavage stupide qui n'a guère d'équivalent.

Pierre fume parce qu'il est en apprentissage et qu'il juge appartenir de ce fait à la catégorie des adultes. Sa sœur Elizabeth en fait autant parce qu'elle estime ça élégant. Bernard est tout simplement persuadé que la cigarette lui donne de la prestance. Si Henri allume une cigarette c'est pour calmer ses nerfs surexcités. Madeleine aime beaucoup jouer avec les ronds de fumée. Michel fume pour la simple raison qu'il n'est pas assez bête ou fanatique pour nager à contre-courant.

Fumer est en premier lieu l'aboutissement d'un conflit psychologique : la cigarette signale souvent une détresse intérieure ; de même, l'alcoolique ne boit pas à proprement parler pour étancher sa soif, mais pour désaltérer son âme. Tabac et rythme endiablé de la vie moderne vont de pair.

Nous — les jeunes surtout — nous sommes fortement enclins à céder à cette passion :

1. Notre maturité physique s'affirmant plus tôt que notre personnalité, nous vivons constamment dans un état de déséquilibre, de tension psychique. Et la cigarette nous aide à réagir chimiquement là-contre.

2. Nos familles souffrent aujourd'hui de l'appauvrissement de la vie commune. De quelque manière que ce soit, la famille tend de plus en plus à jouer le simple rôle de garage, de réservoir, où l'on vient s'approvisionner en nourriture et en sommeil. Enfants, le foyer familial ne nous a pas assez abrités, et un nouvel éducateur, le public, est venu détruire la vie intime. La passion de la cigarette compense alors un manque d'affection. Souvent, pour ainsi dire, la cigarette supplée à l'amour maternel.

3. Nous ne parvenons pas à assimiler le milieu ambiant et son amalgame d'impressions et d'événements quotidiens dont nous abreuvent le cinéma, la radio, la télévision, la publicité, les chansons en vogue, le tapage de la rue, etc. Par réaction, on recourt à la cigarette, on s'intoxique, on s'entoure d'un rempart de fumée.

Un psychologue disait récemment : « Celui que son entourage oblige à dissimuler ses sentiments gagne le refuge de la cigarette. Et comme augmente sans cesse le nombre des femmes qui ont une profession, et dont par contre-coup la vie intérieure s'appauvrit, il va sans dire que ces prochaines années le nombre des fumeuses augmentera régulièrement. » (D'ailleurs, lorsqu'elles se sont habituées au poison, les femmes fument avec plus de frénésie que les hommes !) La cigarette permet certainement de faire un retour sur soi-même, afin de rassembler et d'ordonner ses pensées. Elle peut aussi calmer les nerfs. A vrai dire, on pourrait tout aussi bien tapoter du bout des doigts ou confectionner des boulettes de papier. Alors, pourquoi la cigarette contamine-t-elle de si vastes milieux ?

Selon la psychologie, qui fouille au plus profond de l'âme, on ne connaît pour l'instant aucun moyen qui puisse, autant que la cigarette, captiver les sens de l'homme. Le petit paquet bien présenté, ses couleurs gaies, la gracieuse mobilité de la fumée, l'éclat de la flamme, etc. tout s'adresse à la vue. De même, l'odorat réagit contre le parfum sec du tabac et de la fumée. Quant au toucher, il y a pour chaque cigarette tout un cérémonial : l'allumer, la tenir entre les doigts, la délester de ses cendres, l'éteindre. D'autre part, l'ouïe perçoit inconsciemment le faible sifflement des lèvres aspirant la fumée. Bref, nos sens participent ainsi à un véritable culte, où l'homme moderne vient chercher une compensation à ses maux.

Cependant, il convient de se demander sérieusement si la cigarette est le seul, l'unique moyen pour l'homme du XXème siècle de remédier à l'indigence de la pensée, de combler le vide intérieur. Est-il absolument nécessaire de se plonger dans la fumée, afin que s'effacent les contours, que s'estompent les contrastes et — le regard perdu dans le lointain — que diminuent les tensions et que l'on vive plus intensément le moment présent ?

Est-il indispensable de manifester, par de grosses bouffées de fumée, notre désir de fuir l'ennui, l'oppression, les difficultés ?

Faut-il vraiment, pour témoigner d'une activité créatrice, pour affirmer que nous vivons, l'écrire dans le ciel en lettres de fumée ? Kontakt no 4/5 1963, trad. T.

**Le tabac ne vaut rien pour les bébés . . .**
**. . . surtout quand ils ne sont pas nés**

Les laboratoires américains ont investi des sommes considérables pour étudier la nocivité du tabac. Le problème est d'importance, car il ne s'agit pas seulement de la santé des fumeurs, mais aussi de l'avenir... d'une énorme industrie !

On a pu lire, avec le sourire, que les savants de l'Institut du Roswell Park Memorial ont réussi à mettre au point, après beaucoup d'efforts, une cigarette, dit-on parfaitement inoffensive, car elle ne contient pas un gramme de tabac. Par contre, entre dans la composition de ce tabac « ersatz », un nombre considérable de végétaux et légumes aux saveurs variées : il y a de la feuille de pétunia, du chou, de l'épinard et de la menthe, tout cela finement broyé et séché. Aux dires des vrais fumeurs, le résultat n'est pas . . . très concluant.

L'influence du tabac sur le développement du cancer du poumon, un des fléaux de notre époque, a fait déjà l'objet de très nombreux travaux. On ne peut tirer de toutes ces études des conclusions formelles ; il reste que l'abus du tabac semble bien un facteur prédisposant.

Dans un domaine un peu différent, des séries d'observations ont été publiées par un gynécologue américain, semblant bien démontrer que les bébés, avant d'être

nés, n'aiment pas du tout le tabac. L'abus du tabac en période de gestation est depuis longtemps reconnu comme défavorable à l'embryon, mais des travaux plus complets, exécutés ces dernières années, montrent que le danger est grand, bien que les effets soient mal expliqués. Des expériences faites sur des animaux prouvent qu'une lapine qui a aspiré la fumée de 20 cigarettes donne naissance à dix fois plus de mort-nés qu'une lapine ordinaire et que les rejetons sont plus faibles et plus petits.
Pour la femme, il semble admis aujourd'hui que l'abus du tabac pendant la grossesse fait diminuer le poids des futurs nourrissons. Il expose aussi à la naissance de prématurés. Un médecin a pu noter 33 pour cent de prématurés chez les femmes fumant plus de 35 cigarettes par jour.
On n'a pas réussi à expliquer jusqu'ici pourquoi le tabac est nocif aux femmes enceintes ; l'hypothèse la plus généralement admise, c'est que la nicotine contenue dans la fumée des cigarettes provoquerait un phénomène vasoconstricteur réduisant les apports sanguins destinés au fœtus.
Toujours est-il que les femmes enceintes feront bien de s'abstenir du tabac pour la santé future de leur enfant. Au reste, il a été constaté que le nourrisson peut être lui aussi une victime du tabac. Le lait d'une femme fumeuse contient de la nicotine, qui provoque souvent des troubles nutritifs ou même des atteintes au système nerveux de l'enfant.

J.-R. Deléval
Journal du Jura.

# A travers le sport

**Centenaire Pierre de Coubertin**

Les manifestations qui rappelleront le centenaire de la naissance du baron Pierre de Coubertin, rénovateur des Jeux olympiques modernes, se dérouleront en France durant la deuxième semaine d'octobre. Elles comprendront notamment :
Une séance solennelle à la Sorbonne, séance au cours de laquelle la plaque commémorative à la mémoire de Coubertin sera scellée dans le Grand Amphithéâtre, au lieu même où, en 1894, Pierre de Coubertin fit décider la rénovation des Jeux.
A cette séance solennelle seront invités, entre autres, tous les membres du Comité International Olympique, dont la réunion est prévue pour le 24 octobre à Nairobi.
L'attribution du nom Pierre de Coubertin à une rue importante dans les principales villes françaises et aux principaux lycées spécialisés dans le mi-temps pédagogique et sportif.
L'apposition d'une plaque sur le château de Mirville, maison natale de Pierre de Coubertin et d'une plaque, rue Oudinot (Paris), où il vécut de longues années.
L'émission d'une série de timbres-postes.
Une superproduction de télévision dans le cadre de l'Eurovision.
La réalisation d'un buste de Coubertin qui sera érigé au stade Pierre de Coubertin, à Paris.
Diverses manifestations artistiques et sportives d'envergure.
Enfin l'UNESCO, fidèle à son idéal d'humanisme, a décidé de s'associer étroitement à la célébration du centenaire en plaçant la conférence internationale qui se déroulera les 28, 29 et 30 octobre sous le signe de cette célébration et d'une campagne mondiale en faveur de l'idéal sportif.

**Jeunesse de demain**

M. Maurice Herzog, Haut-Commissaire à la Jeunesse et aux Sports, de France, au cours de sa récente conférence ayant pour thème « Vers la jeunesse de demain », a déclaré :
« La jeunesse n'attend pas seulement des études, du travail, le logement et des loisirs ; elle demande à être « reconnue ». Il faut l'aider à prendre conscience de ses problèmes et l'associer à tout ce qui se fait pour elle...
Le bénévolat reste la base de notre système éducatif sportif. La réalité faisant loi, des pressions s'exercent, mal contenues par les pouvoirs publics, et les élites morales de notre pays, tendant à instituer un faux bénévolat, un mécénat intéressé. Or, seul l'Etat est capable de donner à chacun ses chances dans la justice et le respect le plus intransigeant des principes de l'olympisme et de l'éducation tout court »...
Puis M. Herzog a parlé du problème de «l'olympisme en péril », courant au gigantisme, au nationalisme, et à la politisation. « Une réforme est nécessaire pour ramener les Jeux olympiques à des dimensions plus humaines, qui réunissent maintenant 130 nations. Ils devraient être organisés en deux temps : une première sélection s'opérant aux cours des Jeux régionaux (asiatiques, africains, américains, européens, etc.), les Jeux olympiques proprement dits réunissant ensuite les sportifs qualifiés au cours de cette sélection.
Enfin, pour adapter l'amateurisme aux conditions actuelles, M. Herzog propose « un système de bourses d'éducation sportive établi dans chaque pays sur des normes olympiques par les institutions publiques ou privées ayant la charge de l'éducation. »

**Essai de planning pédagogique des activités physiques scolaires**

Notre maître M. le prof. Paul Chailley-Bert, écrit en exergue de l'ouvrage précité, de M. B. Tissier, professeur au cours normal d'E. P. de la ville de Paris :
« Une œuvre homogène, fût-elle médiocre, fera plus pour le développement de la race que cent efforts éblouissants, mais disparates ».
Principe : former — éduquer — entraîner — récréer...
— la contribution à l'enseignement général par une éducation psycho-motrice ;
— l'organisation scientifique du travail ;
— la recherche :
— de l'adresse,
— du geste optimum,
— de l'adaptation à une situation donnée ;
— le plus grand rendement dans le temps imparti :
— annuellement, par un cycle précis d'activités,
— hebdomadairement, par l'équilibre entre les leçons,
— pour une leçon, par des « formes de travail » judicieusement choisies pour chaque genre d'exercices ;
— la prise d'excellentes habitudes de travail ;
— un bon maintien constant ;
— l'acquisition par l'enfant d'un vocabulaire d'Education Physique ;
— l'enchaînement logique des différentes activités ;
— la progression pédagogique et biologique pour chaque groupe d'exercices ;
— l'occupation organisée des moments de loisir.

**Se connaître soi-même et s'améliorer**

M. Henri Talbot, Inspecteur général de la Jeunesse et des Sports, dans la préface de « La Table de Cotation des performances athlétiques », de Jean Letessier, écrit: « Les possibilités physiques de l'être humain ne sont certes pas infinies, mais il est avéré que leurs limites resteront inconnues, sans doute indéfiniment. C'est l'affaire du sport de haute compétition de permettre et de susciter cette progression... L'éducateur, lui, ne se propose pas un but aussi reluisant, ses efforts tendent à obtenir de ses élèves, non pas qu'ils atteignent « les sommets », mais qu'ils atteignent « leurs propres sommets ». Là se situe l'objectif constant de toute éducation. La formule est : « Connais-toi et améliore-toi ! ». Comment se connaîtrait-on mieux qu'en chiffrant les