Zeitschrift: Revue Militaire Suisse
Herausgeber: Association de la Revue Militaire Suisse
Band: 95 (1950)
Heft: 3

Artikel: Le doping alimentaire du psychisme
Autor: E.S.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-342471

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: 01.07.2025

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

Le doping alimentaire du psychisme

Les études de nutrition, jusqu'à ces dernières années, portaient essentiellement sur les besoins alimentaires correspondant à diflérents aspects de la vie physiologique, tels l'entretien ou la croissance.

Depuis un certain nombre d'années déjà, les « nutritionnistes » américains ont entrepris de violer ce domaine, et les psychologues modernes, étudiant l'homme total, concret, et non plus comme abstraction, ne dédaignent pas la collaboration des biochimistes et des nutritionnistes. A vrai dire, aux Etats-Unis, cette préoccupation dérive d'un but essentiellement pratique : si l'alimentation agit sur le psychisme, ne pourrait-on pas modifier, améliorer, le comportement des êtres ? Améliorer la « physical and mental fitness » de chacun, semble être le slogan de cet effort américain qui vise, en fait, à perfectionner la faculté d'adaptation des individus, à augmenter leur rendement et à faire grandir la puissance de travail de tout un peuple.

Dans ce plan d'aménagement social, on a été amené à expérimenter diverses substances alimentaires susceptibles de « *doper* » *l'individu* — comme on dope un cheval de course — en agissant sur sa conduite, soit sur l'aspect psychomoteur de celle-ci (travail physique, manuel), soit sur son aspect intellectuel (travail mental) ou encore sur l'émotivité du sujet, sur les bases affectives de sa personnalité aux prises avec le milieu social.

Parmi les substances utilisées, on en a retenu deux dont le pouvoir de doping a fait l'objet de nombreuses investigations : la vitamine B_1 et l'acide glutamique.

Paule Aschkenasy-Lelu a écrit un grand travail sur les effets de ces deux substances : « Le doping alimentaire du psychisme » dans les « Annales de la Nutrition et de l'Alimentation », vol. III, N° 2, p. 109-144 (1949) dont nous relevons l'essentiel concernant la *vitamine* B_1 (thiamine, aneurine).

Certains auteurs ont examiné si on ne retirerait pas quelque effet favorable sur le développement mental de l'enrichissement en complexe B du régime d'enfants pauvrement nourris. L'essai a été fait par Balken et Maurer, à Chicago, sur 45 enfants très mal nourris. Les gains, pour chaque test, sont si importants que les auteurs pensent pouvoir affirmer qu'ils sont bien dus à l'ingestion de complexe B (vitamines B_1, B_2, acide nicotinique, etc.). D'après Colley, Macy et d'autres auteurs, on assisterait, tout au moins dans les 6 premiers mois de la vie du nourrisson, à une amélioration de développement et du comportement sous l'action d'une ration supplémentaire en vitamines B. Chez l'adulte, les symptômes de l'avitaminose B_1 sont améliorés sitôt qu'on ajoute de la thiamine (B_1) au régime : les sujets ressentent une vitalité et un esprit d'entreprise inaccoutumés. Johnson donna à 5 hommes faisant de gros travaux et à régime déficient en vitamine B_1 des comprimés de cette vitamine ; à 5 autres, dans les mêmes conditions, des comprimés factices (placebos). On examina les 2 groupes chaque jour. Les sujets déficients en thiamine se fatiguaient très facilement et éprouvaient des douleurs musculaires et articulaires plus aiguës et différentes de celles suivant en général un exercice auquel on n'est pas entraîné : elles augmentent au lieu de disparaître après quelques jours de pratique. En outre, il y a augmentation des symptômes de lassitude générale, de la perte d'appétit et sensation de malaise général. En revanche, les sujets saturés en vitamine B_1 ne présentent que quelques-uns de ces symptômes et ceux-ci sont alors légers. Il apparaît ainsi que des hommes faisant un travail physique dur, même pendant quelques jours seulement, ont un besoin impérieux de thiamine (aneurine, vitamine B_1)

pour maintenir leur forme physique et psychique. Un autre exemple entre plusieurs : WARDENER et LENNOX ont décrit un « béribéri cérébral » dont 52 cas sont apparus dans un camp de prisonniers de guerre japonais. Cette maladie consiste en un syndrome de Wernicke. Un traitement précoce par des injections de vitamine B_1 guérit rapidement et complètement cet état. Ce syndrome est dû à une déficience aiguë en thiamine.

L'action curative de la vitamine B_1 dans les avitaminoses et les hypovitaminoses B_1 a conduit à se demander si les fonctions qui, dans la carence, sont touchées, puis améliorées par l'apport de la vitamine, *ne tireraient pas bénéfice, aussi chez le sujet normalement nourri, d'un surcroît de vitamine B_1 dans la ration.*

Au début de la dernière guerre, c'est évidemment une intention toute pratique qui a amené à expérimenter sur l'homme le rôle éventuel du complexe B sur le bien-être physique et psychique. Si l'ingestion d'un surplus de thiamine augmente la vigueur physique et la résistance psychique du sujet normal, on possède là *un moyen d'augmenter le rendement des travailleurs manuels industriels et de « doper » les soldats en campagne.* Il y eut des résultats favorables et défavorables :

1° Résultat favorable : Les expériences de HARRELL ont été poursuivies par BORSOOK sur des ouvriers d'une usine d'aviation, les uns nourris normalement, les autres recevant des suppléments assez considérables en diverses vitamines, dont la B_1. Après six mois de traitement, des différences apparurent : le rendement du travail est meilleur, les absences sont moins fréquentes dans le groupe saturé. On remarque une diminution de la fatigue, un meilleur esprit à l'atelier, qui porte à croire à un effet psychique du supplément en vitamines.

2° Résultat défavorable : Essai sur 44 paires de jumeaux identiques, uni-vitellins. Les uns reçoivent des comprimés de vitamine B_1, les autres seulement des comprimés factices. Au

bout de 9 mois, l'expérience ayant continué sur 25 paires de jumeaux, on procède aux examens : aucun gain ayant une signification statistique n'est enregistré pour aucun test. Les auteurs concluent qu'au point de vue psychologique, il n'y a aucun bénéfice à tirer d'un large supplément en thiamine à un régime normal.

Les recherches de KEYS sont entreprises dans un but pratique : *celui de la préparation à l'effort de guerre*, aussi bien sur le plan militaire que sur le plan industriel ; la « physical and mental fitness » est-elle réellement améliorée par une surcharge du régime en vitamines ? KEYS et HENSCHEL (1942) recherchent tout d'abord s'il y a intérêt à enrichir en vitamines le régime de l'armée. Sur 26 soldats recevant le régime standard militaire, ils étudient les réponses physiologiques et biochimiques à un exercice donné. Ils complètent pendant 4 à 6 semaines le régime par 1,7 mg. de chlorure de thiamine, 2,4 mg. de riboflavine (vitamine B_2 , 70 mg. d'acide ascorbique (vitamine C), substances contenues dans des comprimés ; puis, pendant l'autre partie de l'expérience, ils donnent des comprimés factices. Ici, ni l'efficience musculaire ni l'endurance ni la résistance à la fatigue ou sa réparation ne sont favorablement influencées par une surcharge en ces vitamines. Il n'y a donc aucun intérêt à enrichir en vitamines les rations de l'armée.

Pourquoi y a-t-il des cas favorables et des cas défavorables ? Le malentendu vient de ce que les régimes utilisés ne sont jamais comparables entre eux, pour leur teneur en B_1, par exemple. Chaque auteur apprécie aussi différemment la surcharge de son régime en complexe B ou ne tient non plus pas assez compte des pertes en vitamine B, qui peuvent survenir pendant la cuisson des aliments. D'après KEYS, les essais de surcharge d'un régime normal ont presque toujours été faits avec un régime carencé et c'est ce qui expliquerait les conclusions optimistes qu'on en a tirées à tort. Mais cet auteur dit : « *Le complexe B ou la vitamine B_1 ont un effet curatif sur*

les manifestations de l'avitaminose B ou B_1. Aucun bénéfice n'est à retirer d'une surcharge en B_1 d'un régime normal. L'effet prétendu bienfaisant d'une surcharge est purement psychologique. — Dans la sphère psychique, les fonctions intellectuelles sont assez stables pour n'être affectées que très tardivement par une carence en B_1, et à un moment où les troubles métaboliques sont déjà considérables. La personnalité, en revanche, surtout sous son aspect émotivité, est touchée très tôt. Dans le complexe B, la vitamine B_1 seule est responsable de ces changements qu'elle fait rapidement régresser. » KEYS reconnaît donc l'effet curatif certain et rapide de la thiamine dans les troubles de la personnalité, qui apparaissent au début de toute carence. Elle est utilisée également dans le traitement des névroses les plus diverses.

PAULE ASCHKENASY-LELU conclut : « ... l'homme *malade*, le carencé alimentaire, peut tirer, lui, le plus grand profit, même psychique, d'un apport en la substance qui lui manque et dont l'absence a retenti aussi bien sur son physique que sur son psychisme. Mais on ne peut plus parler de « doping », le doping de l'individu *carencé* ou *anormal* n'étant qu'une thérapeutique comme une autre. Quoi qu'il en soit, l'amélioration de certains troubles psychiques par des facteurs alimentaires apporte déjà quelques faits intéressants au point de vue pratique, dont le moindre n'est pas de proposer un nouveau mode de traitement pour certains retards de développement mental d'origine secondaire, justiciables seulement jusqu'ici de mesures correctives par une éducation appropriée. En outre, ce fait nouveau ouvre la voie à l'examen d'un problème plus général : celui du retentissement de la nutrition sur le psychisme. » Dr E. S., cap.