EXERCICE ET VITAMINES

par le Dr J. POUCEL

Dans le Bulletin du 1er trimestre 1957 de la Section de Provence du C.A.F. le Dr André Fière proscrivait avec juste raison pour les ascensions en montagne le « doping » au moyen d'excitants du système nerveux. Il conseillait en revanche un produit naturel qui agit, non pas comme le coup de fouet (lequel n'a jamais beaucoup fortifié un cheval), mais comme un aliment du muscle : c'est la **vitamine C**, dite antiscorbutique, que l'on appelle encore acide ascorbique. Cette vitamine existe dans les légumes verts et dans les fruits. Elle est malheureusement assez fragile et perd sa valeur par oxydation.

Cette question du rôle vitaminique dans l'effort musculaire a été naturellement étudiée à fond pour la préparation des Jeux Olympiques.

Il faut, bien entendu, pour battre des records paraissant imbattables, mettre tous les atoûts dans son jeu.

La première condition est de sélectionner des athlètes particulièrement bien doués par leurs dispositions innées. Celà, on le savait.

En second lieu, ces athlètes, il faut les entrainer avec méthode, par une discipline intelligente et suivant des techniques éprouvées. Celà, on le savait encore.

Mais on s'est aperçu que l'on pouvait encore améliorer le rendement en fournissant par voie buccale des aliments appropriés, augmentant la puissance musculaire sans fatiguer le système nerveux. Celà est (relativement) nouveau.

Sans doute, vous n'irez pas disputer les prix Olympiques, et d'ailleurs nous déconseillons formellement les compétitions. Nous en avons donné les raisons (Bulletin des E.M. 1er janv. 1953). Mais si vous désirez faire de longues randonnées en terrain accidenté, de l'escalade difficile de rochers, des ascensions en haute montagne, ce qui est valable pour les athlètes l'est pour vous.

Or, aux Jeux Olympiques de Melbourne où tant de records mondiaux sont tombés, l'équipe américaine s'est adjugée 28 victoires.

Je puis vous donner dans le tuyau de l'oreille — mais ne le divulguez pas, n'est-ce pas ? — le secret de la recette de leur boisson savamment étudiée et qu'on a appelée « **Breuvage de la victoire** ». En voici la formule :

Jus d'orange	1:500 gr.
Jus de citron	id.
Jus de tomate	id.
Lait concentré sucré	5 cuill. à soupe
Miel pur	250 gr.
Sucre de malt (ou extrait de malt aux œufs)	100 gr.

(Suite page 7)

EXERCICE ET VITAMINES

(Suite)

Cet aliment-boisson est, comme on le voit, riche en glucose, en vitamines du groupe B et acide ascorbique (vitamine C), ainsi qu'en sels minéraux et oligo-éléments précieux à dose infinitésimale. Tout ceci facilement assimilable. Cette formule est naturellement modifiable. Henri Gachet, à qui j'emprunte quelques unes de ces données (Vie et Santé Mars 1957) verrait volontiers une addition de **jus de raisin**, pourvu de propriétés énergétiques bien connues.

Et surtout, pas d'alcool, n'est-ce pas, sous aucune forme. Rien ne nuit davantage à l'élan sportif.