

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 6

**Artikel:** "En toutes choses, la bonne dose..."  
**Autor:** Weckerle, Klaus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997770>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.03.2025

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

# «En toutes choses, la bonne dose...»

Klaus Weckerle  
Traduction: Cornelius Waltert

Les problèmes de dos soulevés à plusieurs reprises, ces derniers temps dans MACOLIN, ont retenu à tel point l'attention des lecteurs que je ne résiste pas à l'envie de présenter, un peu en guise de conclusion partielle, la petite étude qui suit. Ecrite par Klaus Weckerle, elle montre combien est importante la quête du juste milieu en toutes choses, juste milieu sans lequel les meilleures choses finissent par perdre leurs qualités. Je signale aussi l'adresse de «Médecine sociale et préventive» (en allemand: «Soziale- und Präventivmedizin»), revue bilingue intéressante et utile dont il est question ci-après:

Prof. Fred Paccaud  
Rédacteur responsable  
Institut universitaire de médecine sociale et préventive  
Rue du Bugnon 17  
1005 Lausanne  
Tél. 021 313 20 20  
(Y.J.)

De la notion de «poison», Paracelse (Theophrastus Bombastus von Hohenheim de son vrai nom; médecin et philosophe suisse né à Einsiedeln en 1493 et mort à Salzbourg en 1541) a énoncé la définition suivante: «Toutes choses sont poison, et rien n'est sans poison; seule la dose fait qu'une chose ne soit pas poison.»

Quel est, dès lors, le rapport entre cette fameuse maxime et l'effort physique, notamment en matière de sport?

J'aimerais illustrer mon propos par deux exemples:

Dans le numéro 2/90 de la revue «Médecine sociale et préventive», je lis que le Fonds national suisse de la recherche scientifique dirige actuellement un programme de recherche intitulé «Homme, santé, environnement» auquel le Conseil fédéral a donné son feu vert en 1987. Alors que le premier volet de ce

programme se propose de mettre en lumière les effets exercés sur la santé par les modes de vie et les nuisances de l'environnement, la deuxième partie est consacrée à un examen approfondi des *maladies chroniques du dos*, envisagées spécialement sous l'angle des facteurs sociaux et interindividuels qui conditionnent leur évolution. Le sujet présente un intérêt certain, tant il est vrai que les dorsalgies – notamment celles qui affectent les régions de la colonne lombaire et de la colonne cervicale – constituent une catégorie d'affections largement répandues dans les pays industrialisés.

D'après les résultats acquis jusqu'ici, il apparaît que les dorsalgies peuvent frapper aussi bien les travailleurs de force que les personnes appelées à garder longtemps la même position assise (*tabl.*). Tandis que le travail de force, assimilable à la pratique intensive d'un sport, entraîne une surcharge permanente de l'appareil locomoteur, la contrainte physiologique due à la position assise prolongée réside dans l'immobilité imposée au corps, qui constitue, elle aussi, une sollicitation déficiente de l'organisme.

Dans une contribution du rhumatologue lucernois Urs Schlumpf, qui a paru dans la «Schweizerische Rundschau für Medizin» (no 17, 1983), j'ai trouvé le graphique (*fig.*). Se référant à trois groupes démographiques, il illustre le rapport qui existe entre le degré de civilisation et le pourcentage de la population souffrant de lésions d'usure de la colonne lombaire.



EFFORT DYNAMIQUE



CONTRAINTES STATIQUES



LUNDI, MARDI, MERCREDI,  
JEUDI, VENDREDI, SAMEDI...

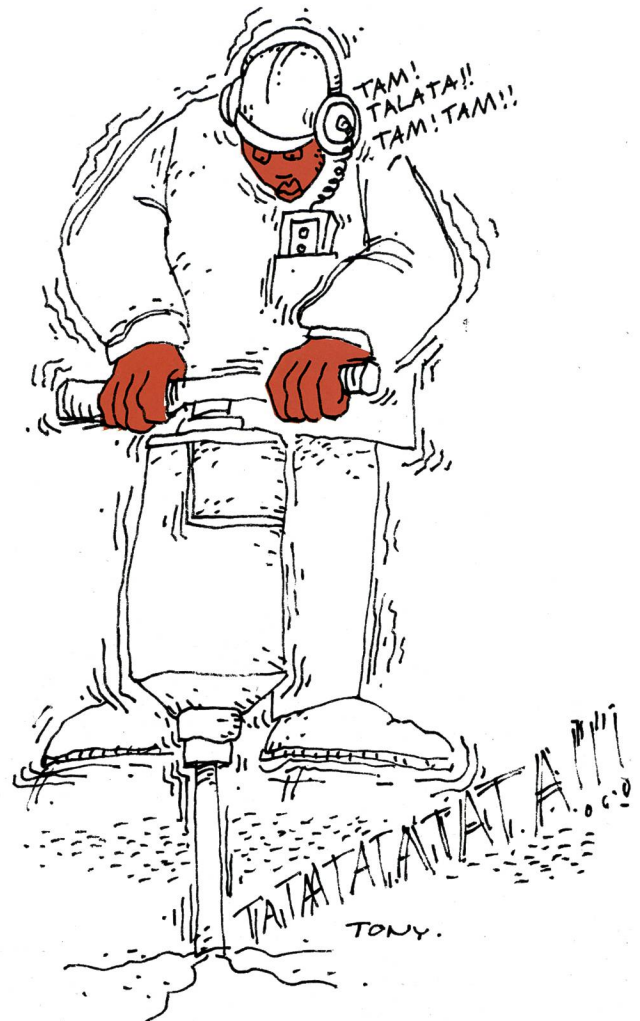
TRAVAIL R.

Les conclusions qui peuvent être dégagées de deux travaux scientifiques concordent. L'exemple montre d'ailleurs que la prévention des dorsalgies (et de nombreuses autres maladies, d'ajouter ici) est à la portée de chacun: moyen de ménager le corps, et plus particulièrement l'appareil locomoteur actif et passif, consistant

Tabl.

**Dorsalgies: facteurs de risque «d'origine professionnelle»**

<b>Aspects généraux</b>	Travail de force Attitudes de travail en général
<b>Contraintes statiques</b>	Position assise prolongée Attitudes de travail statiques en général Station debout ou corps en position fléchie Attitude de travail invariable
<b>Efforts dynamiques</b>	Travail manuel éprouvant Levage de charges lourdes Levage fréquent de charges Rotation du tronc Effort de propulsion/traction Levage de charges d'une lourdeur inattendue Levage irrégulier de charges Couple au levage Port de charges Inclinaison du tronc en avant
<b>Environnement professionnel</b>	Vibrations Chocs Glissades/chutes
<b>Aspects psychologiques</b>	Monotonie Travail répétitif Déplaisir au travail

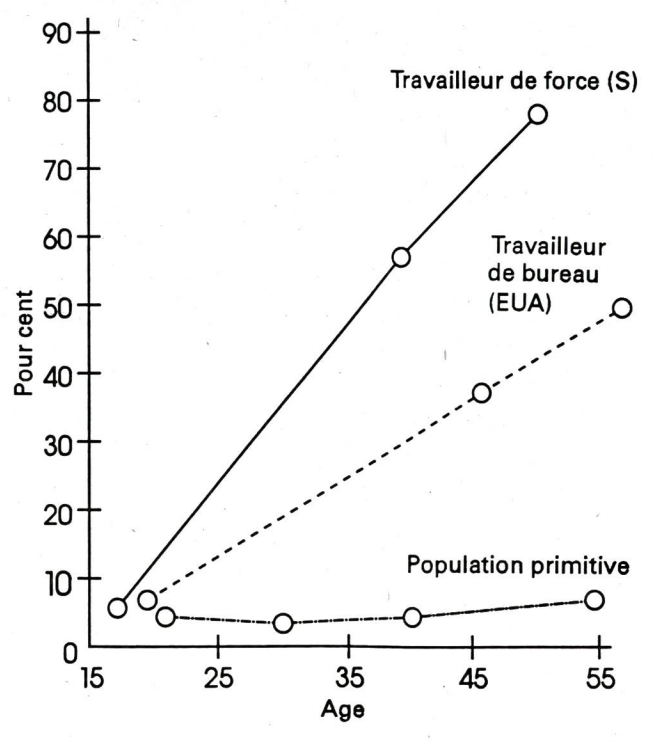


ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL



RÉPÉTITIF

Fig. Pourcentage de la population atteinte de lésions d'usure de la colonne lombaire; prise en compte de trois groupes démographiques distincts



de ces euxième des dor-nvient-il meilleur-èrement le solli-

citer par des mouvements «naturels», variés, adaptés à la spécificité de l'effort à accomplir et conformes aux capacités physiques individuelles.

Imposer au corps des efforts inadéquats, qui privilégient certaines de ses parties au détriment d'autres, reviendrait, par contre, à l'«empoisonner». Moralité: il faut «en toutes choses, la bonne dose...» ■