

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 10

  

**Artikel:** Sport, activité physique et santé : de nouvelles connaissances!? : "Le patient guéri"

**Autor:** Weckerle, Klaus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998816>

### **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:** 02.04.2025

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

# Sport, activité physique et santé: de nouvelles connaissances!?

## «Le patient guéri»

Klaus Weckerle

Traduction: Dominique Müller

**«Le patient guéri» est une nouvelle parue dans «La petite boîte à trésors», titre d'un recueil rédigé par l'écrivain allemand Johann Peter Hebel (1760 - 1826). Klaus Weckerle vous en retrace l'histoire et se propose de la commenter.**

«La petite boîte à trésors» a été publiée pour la première fois en 1811. Toujours d'actualité, cet ouvrage se trouve encore en librairie. La plupart de ses nouvelles, à l'instar du «Patient guéri», se caractérisent par leur vocation pédagogique. Sans être moralisantes, elles visent à attirer l'attention du lecteur sur ses mauvaises habitudes et à lui proposer des solutions pour y remédier. Empreintes d'humour, les œuvres de ce conteur et poète allemand se distinguent par leur style enjoué et expressif.

Selon Hebel, les gens riches doivent parfois endurer toutes sortes de maladies qui sont, fort heureusement, épargnées aux pauvres. Car il existe effectivement des maladies que l'on contracte dans des assiettes et des verres trop bien remplis, dans des fauteuils trop moelleux ou encore dans l'usage abusif du tabac!

L'un de ces riches personnages se prélassait justement, des journées entières, dans son fauteuil à bascule. Rongé par l'ennui, il passait son temps à fumer, à manger et à boire. Conséquence: il enfla et devint bientôt aussi lourd qu'un sac de farine. Bien que ne souffrant d'aucune maladie, il n'était pas vraiment en bonne santé. Il consulta de nombreux médecins, mais sans succès... Jusqu'au jour où il entendit parler d'un médecin exceptionnel, mais dont le cabinet se trouvait malheureusement à mille lieues de chez lui. Se sentant néanmoins en confiance, l'homme riche lui écrivit pour l'informer de son état. Le docteur comprit rapidement ce qui manquait au riche, à savoir non pas des médicaments, mais de la tempérance et de l'activité physique. Il répondit à son «patient» qu'il pouvait l'aider si celui-ci était décidé à l'écouter. Il lui expliqua que sa maladie était due à la présence d'un méchant dragon à sept gueules lové dans son estomac. Il l'attendait pour discuter avec lui, mais il précisa que son patient devrait entreprendre le voyage, et à certaines conditions seulement: *Sachez qu'il vous est interdit d'emprunter un véhicule ou de monter à cheval; il vous faudra aller à pied, car sinon vous risquez de secouer le dragon qui s'empressera de vous broyer les entrailles et de vous réduire les intestins en morceaux. Ensuite, vous ne mangerez que deux fois par jour: au menu, une as-*

*siette de légumes, accompagnée d'une petite saucisse à midi et d'un œuf le soir. Au petit déjeuner, vous aurez droit à un léger bouillon de viande accommodé de ciboulette. Tout ce que vous mangerez en plus ne servira qu'à engraisser le dragon, qui appuiera davantage encore sur votre foie... résultat, ce ne sera plus au tailleur de mesurer votre tour de taille, mais au menuisier! Voilà donc mon conseil; si vous ne le suivez pas, vous n'entendrez plus jamais le coucou chanter. A vous de choisir!*

Effrayé par cette missive, le riche personnage se mit aussitôt en route. Au début du voyage, il éprouva de grandes difficultés. Mais bientôt, après quelques jours de marche, il s'aperçut que jamais le chant des oiseaux n'avait été aussi gai, la rosée aussi fraîche et les coquelicots aussi rouges dans les champs... Lorsque le «patient» arriva dans la ville du célèbre médecin, il eut l'impression d'être en bonne santé. Le docteur lui confirma en souriant que le dragon était effectivement mort, mais qu'il avait laissé des œufs dans le corps de son patient. *Vous serez donc contraint, pour cette raison, d'effectuer le trajet de retour à pied. Une fois arrivé, vous fendrez du bois avec toute la vigueur dont vous êtes capable. En outre, vous éviterez de manger plus que nécessaire, afin de ne pas faire éclore les œufs; si vous suivez ces conseils, vous vivrez vieux.*

L'homme riche, qui avait bien compris le conseil, s'empressa de l'appliquer à la lettre. Il vécut, dit-on «87 ans, 4 mois et 10 jours, frais comme un gardon».

Ce que Johann Peter Hebel a observé il y a plus de deux cents ans correspond exactement aux conclusions établies par les chercheurs qui ont mené de longues enquêtes en Europe et aux USA: ne pas fumer, se nourrir de manière équilibrée et pratiquer régulièrement une activité physique sont des comportements qui ont des effets bénéfiques pour la santé et le bien-être des individus. Ce qui, par contre, a changé depuis Johann Peter Hebel, c'est le profil sociologique du patient: aujourd'hui, ce type de risques ne concerne plus uniquement les riches. L'inactivité n'a plus le même sens qu'autrefois; l'homme d'aujourd'hui n'est pas un oisif, mais il est inactif physiquement car les conditions modernes de travail lui imposent une

posture assise stéréotypée et monotone. Même pendant nos loisirs, notre goût immodéré pour l'ordinateur et la télévision nous oblige à adopter cette posture inadéquate et contraire à notre physiologie. L'inactivité physique représente un facteur de risques pour de nombreuses maladies. Les diététiciens recommandent aussi, tout comme Johann Peter Hebel, de se nourrir de façon équilibrée: l'idéal serait de consommer cinq «petits repas», répartis sur toute la journée. En outre, le choix des aliments devrait obéir à deux critères: d'une part, il importe de sélectionner des aliments «pauvres en graisses» et de se méfier des graisses cachées, par exemple dans les sucreries ou dans la viande; d'autre part, il faut veiller à privilégier des aliments «riches en fibres», c'est-à-dire en fibres alimentaires telles qu'en contiennent les légumes, les fruits et les produits à base de céréales. Il faut aussi boire beaucoup, de l'eau de préférence.

Tout le monde sait que le tabac est très nocif pour la santé, notamment pour le cœur et les poumons dont il peut gravement endommager les fonctions. Mon conseil: chacun devrait essayer d'améliorer son bien-être, sa qualité de vie en pratiquant des activités physiques; pourquoi ne pas profiter des vacances, qui offrent une occasion idéale de mettre ces principes en pratique! Voici la règle d'or à suivre: toujours rechercher l'activité physique, ne jamais l'éviter, mais l'intégrer toujours davantage dans son programme quotidien et dans ses loisirs. Il ne reste plus ensuite qu'à appliquer dans sa vie quotidienne les bonnes habitudes prises pendant les vacances.

Je répète les principes, simples à appliquer, qui sont à la base du sport-santé: pratiquer une activité physique modérée durant trente minutes, si possible chaque jour. Cette demi-heure peut aussi se décomposer en unités plus petites, de cinq minutes au minimum. Ce «quota» peut être réalisé à pied, à vélo, dans l'eau, en effectuant des travaux ménagers ou de jardinage, n'importe où et à tout moment. Le résultat: après quelques semaines, on ressent davantage de satisfaction, de joie de vivre et on voit sa capacité de performance augmenter. ■

