

CONNAÎTRE LES MÉFAITS DU TABAC

→ CONSTAT & ENJEUX

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs sont trop souvent méconnus ou sous-estimés.



**MISSION
DE L'EDUCATEUR(TRICE)**

**Informar les jeunes sur les risques de la consommation de tabac.
Proscrire la cigarette au sein du club et pendant les matchs.**

”

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « La fumée de cigarette contient de vrais poisons qui viennent polluer tes poumons, or sur un terrain de foot tu as besoin d'une capacité respiratoire la meilleure possible »
- « Dans notre entourage, on connaît tous des personnes qui fument : parents, copains, etc. il leur arrive de nous proposer de prendre une cigarette et c'est parfois difficile de dire non »

→ FICHE À VOIR

- « Je ne fume pas, j'assume mon choix ! »

→ RECOMMANDATION

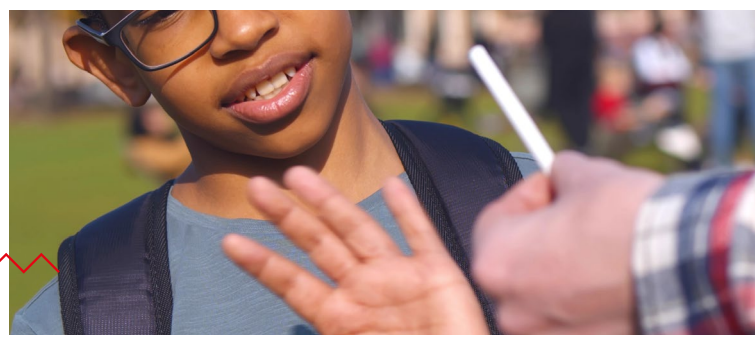
Faire passer ces messages en début d'entraînement





JE NE FUME PAS, J'ASSUME MON CHOIX !

→ CINQ BONNES RAISONS DE DIRE NON



1

Tu preserves ton corps

Des milliers de substances chimiques se consomment lorsqu'on fume une cigarette : des métaux lourds (mercure, plomb, cobalt, chrome), de l'ammoniac, du formol, de l'acétone, de l'arsenic, etc. Certains sont de véritables poisons.

2

Tu as de la personnalité

Revendiquer qu'on ne fume pas, c'est aussi montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres.

3

Tu joues au foot

Le tabac provoque des quintes de toux pendant l'effort, un essoufflement ou pire, de l'asthme. Le taux d'oxygène diminue dans le sang et soumet ton cœur à rude épreuve.

4

Tu ne veux pas devenir « accro »

La nicotine crée une dépendance qui conduit très vite le fumeur qui en est privé à ressentir un manque dans son corps et dans sa tête. Plus tu commences tôt (avant 18 ans), plus tu as des risques de devenir « accro ».

5

Ton argent de poche part en fumée

Un paquet de cigarettes, c'est environ 10 €. À la fin de l'année, ça représente beaucoup d'argent, même en fumant peu : à la place, tu peux t'offrir un beau cadeau.

