



U10  
U13

# Connaître les méfaits du tabac

## Constat et 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'éducateur :

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



## Propositions de messages clés :

- « 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, ... il leur arrive de nous proposer de prendre une cigarette et c'est parfois difficile de dire non »

Recommandation :

Faire passer ces messages en début d'entraînement

## Fiche de référence :

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

# Je ne fume pas, j'assume mon choix !

U10  
U13

## 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 7 €. 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.

