



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.

