

# 4. Pas de tabac, un choix responsable



## Constat :

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.



## Enjeux :

- Faire prendre conscience aux jeunes qu'ils doivent faire des choix responsables pour préserver leur corps des risques liés au tabac.



## 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. »

Cible de ce message ► les 12-15 ans.

Moment conseillé pour faire passer ce message ► en début d'entraînement.



## Fiche de référence :

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