



Fiche récapitulative : Connaître les méfaits du tabac

Constat :

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



Je ne fume pas, j'assume mon choix!

- 5 bonnes raisons de dire NON:

○ L'entretien du 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...

Certaines matières sont de véritables poisons.

- Avoir de la personnalité :
 - Revendiquer qu'on ne fume pas, c'est aussi montrer qu'on ne veut pas faire comme les autres.
- Jouer 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.
- Ne 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 ».
- L'argent part en fumée :
 - Un paquet de cigarettes, c'est environ 7€. A la fin de l'année, ça représente beaucoup d'argent, même en fumant peu : à la place, on peut s'offrir un beau cadeau.



Le savais-tu ?

« 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 »

