

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.



Football, alcool et convivialité

U14
U19

La consommation de boissons alcoolisées est une pratique culturelle dans notre pays. Boire du vin, de la bière, un apéritif, ce n'est pas dangereux lorsque cela est avec modération.

Ce qui est fortement déconseillé, voire interdit :

Boire de l'alcool et pratiquer le football, ce n'est pas une bonne équation

- Consommer de l'alcool avec excès
- Consommer de l'alcool lorsque l'on doit se déplacer en voiture, en bicyclette ou en scooter
- Consommer de l'alcool pour une femme enceinte
- Consommer de l'alcool avant la pratique du football



Les conséquences de l'alcool dans la pratique du football :

Bien se préparer pour jouer au football : c'est s'entraîner, bien se nourrir, boire de l'eau et se reposer.

- Perte de vigilance et de concentration, peu de réflexion sur le jeu
- Mauvaise lecture des trajectoires
- Agressivité exacerbée
- Rythme cardiaque anormalement élevé, essoufflement
- Mauvaise qualité de récupération



Les moments conviviaux du club sont aussi agréables en buvant de bons jus de fruits, des sodas ou des sirops à l'eau.

Le cannabis : info ou intox ?

U14
U19

Le cannabis : info ou intox ?

Faux !

Le cannabis me déstresse et me rend plus performant sur le terrain.
Fumer du cannabis diminue la lucidité lors d'un match et perturbe la mémoire immédiate.
La consommation de cannabis modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes.

Le cannabis : info ou intox ?

Vrai !

Le cannabis a des effets néfastes sur la réussite scolaire et la vie sociale.
Outre ses effets sur la mémoire et la concentration, le cannabis peut engendrer une perte de volonté et de motivation concernant les études, le sport et les loisirs. Il peut également altérer les relations amicales et familiales.

Le cannabis : info ou intox ?

Faux !

Le cannabis n'est pas vraiment une drogue, ni du dopage.
Le cannabis est un stupéfiant contenant du THC interdit par la loi, un principe actif fort qui agit sur le cerveau et peut rendre psychologiquement dépendant. S'il est repéré lors d'un contrôle antidopage, il entraînera une sanction.

Pourquoi je refuse de me doper ?

- J'ai ma personnalité et je n'en ai pas besoin.
- C'est tricher !
- Les produits sont dangereux pour ma santé.
- Je risque une sanction disciplinaire voire pénale car c'est interdit.

Comment être plus performant sans produit ?

- Une hygiène de vie adaptée (bien dormir, une alimentation saine et variée, ne pas consommer d'alcool, de tabac ni de stupéfiant).
- Être à l'écoute de son corps pour prévenir la fatigue et la douleur.

Le cannabis : on s'informe, on en parle

U14
U19

Tu souhaites te renseigner sur le cannabis, les conduites dopantes ou encore sur la législation ? Il existe de nombreuses sources d'information, notamment sur Internet :

Les contacts nationaux

Ministère des Sports

www.sports.gouv.fr

Informations sur la réglementation française, la liste des substances et procédés interdits, la prévention.



La Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie

www.drogues.gouv.fr

Fournit des informations sur les produits et sur la loi, propose des conseils et recense les lieux d'accueil.

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

drogues.inpes.fr

À travers une série de témoignages tu pourras mesurer ton niveau de connaissance sur les véritables effets des drogues !

Écoute Dopage

Tél : 0800 15 2000 (Numéro vert)

Espace d'écoute privilégié destiné à aider et orienter les sportifs (et toute autre personne concernée) en difficulté face au dopage.

Écoute Cannabis

Tél : 09 80 98 09 40

Une aide et une écoute pour faire face aux difficultés liées à la consommation de façon confidentielle et anonyme.

Les contacts locaux

Le médecin traitant

Il peut répondre à certaines de tes interrogations et t'orienter dans ta recherche.

Une personne recommandée par le club (ex : éducateur, personne extérieure au club...)

Qui est-ce ? _____

Nom : _____ Prénom : _____

Pour le contacter : _____

Antenne régionale de lutte contre le dopage de votre région