



**Agissons en modèles:  
laissez le tabac hors de la partie.**



**Le sport et loisir sans tabac:  
comment y parvenir**



La production de ce livret a été possible grâce à une contribution financière de Santé Canada.

En partenariat avec:



Les points de vue exprimés dans le présent document ne sont pas nécessairement conformes à ceux de Santé Canada.

Il est interdit de reproduire ce livret à des fins commerciales, mais toute autre reproduction est encouragée à condition d'en reconnaître la source.



Health Canada Santé Canada





## TABLE DES MATIÈRES

Page

Table des matières	
Quoi, pourquoi, buts et objectifs	1
Dix étapes à suivre pour un sport sans tabac	2
Utilisation du logo Sport sans tabac	3
Nos partenaires	4
Modèle de politique	5
Fiches de renseignements	6-7-8
Fiches de renseignements destinées aux jeunes	9-10-11
Remarques à l'intention des entraîneurs	12
Fiches de renseignements spécifiques au sport	13
Coordonnées	14
Autre	
Promesse de l'athlète, parent et de l'entraîneur	15-16-17



## QUE SIGNIFIE LE SPORT SANS TABAC?

Le concept est simple :

- élaborez
- communiquez
- et renforcez une politique relative au sport sans tabac dans le cadre de votre programme ou votre activité de sport ou de loisir.

### Implication du sport sans tabac

- Les joueurs, les participants, les entraîneurs, les administrateurs, les animateurs, les officiels et les spectateurs s'abstiennent d'utiliser du tabac lors des activités sportives.
- Ni les participants ni les spectateurs ne sont exposés à la fumée secondaire lors des manifestations sportives.
- Les activités et les installations sportives ne font pas l'objet de publicité, de commandite ou de marketing associés au tabac.

## POURQUOI LE SPORT SANS TABAC?

Les arguments qui justifient le sport sans tabac sont aussi nombreux qu'importants, notamment :

- pour protéger les athlètes, les spectateurs, les officiels et les bénévoles des effets nocifs de la fumée secondaire;
- pour aider à créer des environnements favorables et des normes sociales positives pour les comportements antitabac;
- pour éliminer les messages contradictoires véhiculés par la publicité sur le tabac et ses liens avec les manifestations sportives;
- pour communiquer un message indiquant que la santé de tous ceux et celles qui participent aux sports est importante, qu'ils soient athlètes, spectateurs, officiels, administrateurs ou bénévoles.

## BUTS ET OBJECTIFS

- Créer un milieu sportif sans tabac au Nouveau-Brunswick.
- Améliorer les connaissances et influencer les comportements à l'égard de l'usage du tabac
  - chez les jeunes, les participants, les entraîneurs, les officiels, les bénévoles et les spectateurs;
  - Usage du tabac sans fumée
  - Messages clés destinés aux entraîneurs
  - Organismes de sport provinciaux (OSP) et politiques



## Dix étapes à suivre pour un sport sans tabac

- 1<sup>re</sup> étape:** consultez le site web de Sport NB pour obtenir des renseignements et des modèles pour vous aider à démarrer.
- 2<sup>e</sup> étape:** communiquez avec votre organisme de sport provincial afin d'inclure le sport sans tabac à l'ordre du jour de la prochaine réunion du conseil.
- 3<sup>e</sup> étape:** faites des copies des divers modèles et fiches de renseignements mis à votre disposition sur le site web de Sport NB.
- 4<sup>e</sup> étape:** adaptez le modèle de politique, offert en ligne, à vos besoins particuliers.
- 5<sup>e</sup> étape:** discutez de la politique provisoire avec vos membres.
- 6<sup>e</sup> étape:** modifiez et finalisez votre politique, puis faites-en la promotion.
- 7<sup>e</sup> étape:** remettez une copie de la politique et des fiches de renseignements à tous vos membres, y compris les animateurs, entraîneurs, arbitres, parents, athlètes et travailleurs en loisir.
- 8<sup>e</sup> étape:** ajoutez le logo Sport sans tabac à votre formulaire d'inscription.
- 9<sup>e</sup> étape:** adaptez le logo Sport sans tabac et utilisez-le sur vos uniformes, t-shirts, etc.
- 10<sup>e</sup> étape:** encouragez le sport sans tabac en utilisant les outils promotionnels offerts par Sport NB.

### Liste des outils offerts par Sport NB :

- Présentation diaporama sur le sport sans tabac
- Banderoles à utiliser lors de compétitions
- Affiches
- Autocollants et tatouages
- Écussons pour uniformes



## Utilisation du logo Sport sans tabac

**Le sport sans tabac est un mouvement mondial.**

Le logo Sport sans tabac est un symbole reconnu à l'échelle internationale. Créé par le Centre for Disease Control and Prevention (CDC), il peut être adapté pour convenir à des activités sportives et récréatives particulières.

Plusieurs provinces, notamment la Nouvelle-Écosse et la Colombie-Britannique, utilisent ce logo. Aux États-Unis également, il a été adopté par de nombreux organismes.

Le Comité olympique international et l'Organisation mondiale de la santé ont tous les deux créé des programmes Sport sans tabac.





## Nos partenaires



Centre de formation des entraîneurs du Nouveau-Brunswick (CFENB)



Recreation NB



Association des sports interscolaires du Nouveau-Brunswick (ASINB)



Esteem Team



Association des travailleuses et travailleurs en loisir du N.-B. (ATLNB)



Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport

Organismes provinciaux du sport (OPS)



## Modèle de politique

### Engagement

Nous sommes conscients qu'il existe amplement de recherche qui met en évidence les risques pour la santé causés par l'utilisation des produits du tabac, notamment l'usage du tabac, la consommation du tabac sans fumée et l'exposition passive à la fumée secondaire. Nous comprenons également que nous avons une responsabilité envers les personnes qui participent à nos programmes en ce sens où nous devons montrer l'exemple et promouvoir des modes de vie sans tabac.

Nous intervenons auprès des animateurs, des récréologues, des enseignants, des entraîneurs, des officiels, des parents, des spectateurs et des autres personnes concernées pour insister sur l'importance de maintenir un milieu sans tabac lorsqu'ils travaillent dans le cadre de nos programmes et avec les athlètes et les autres personnes qui participent à des activités sportives ou physiques.

### Politique

Tous les matchs, activités, séances d'entraînement, tournois, compétitions, performances et autres activités commanditées, communautaires ou sanctionnées que nous organisons seront « sans tabac », ce qui signifie que les joueurs, les participants, les entraîneurs, les animateurs, les parents, les spectateurs, les officiels et les bénévoles s'abstiendront de fumer, de priser ou de mâcher du tabac.

### Nous ferons la promotion de la politique relative au sport sans tabac lors de toutes nos activités:

- en veillant à ce que les entraîneurs ou les animateurs expliquent la politique aux joueurs ou aux membres et leur demandent à leur tour de l'expliquer à leurs parents et aux autres personnes susceptibles d'assister à leurs matchs, activités ou performances;
- en distribuant une copie de la politique conjointement avec les premiers programmes ou avis envoyés aux joueurs ou aux membres afin que les nouveaux et les anciens participants, leurs parents ou tuteurs, les entraîneurs, les animateurs, les officiels, les gérants et les employés soient au courant de la politique dès le début;
- en veillant à ce que la politique soit visible tout au long de l'année ou de la saison par l'intermédiaire de messages variés (p.ex., logos sur les uniformes, banderoles, affiches, etc.) et en encourageant les entraîneurs et les joueurs ou membres plus âgés à faire la promotion de modes de vie actifs, sains et sans tabac.

### Nous renforcerons la politique relative au sport sans tabac lors de toutes nos activités:

- en encourageant tous les entraîneurs, animateurs, joueurs, membres et parents à signaler la politique de façon respectueuse aux personnes qui font usage du tabac.
- en ajoutant le logo Sport sans tabac aux uniformes ou aux banderoles afin de faciliter le rappel;
- en distribuant des cartes de rappel aux personnes qui fument;
- en appliquant des mesures disciplinaires de façon cohérente lorsque des personnes refusent de respecter la politique. Les joueurs, membres, parents ou tuteurs qui commettent des infractions à répétition pourraient recevoir un avertissement verbal ou écrit de l'entraîneur, de l'animateur, d'un membre de l'association/organisme ou d'un représentant de l'établissement. Toute personne qui ne respecte toujours





## Le tabac

### Ce qu'il faut savoir!

Le tabac est une substance composée des feuilles et des tiges séchées d'une plante appelée *nicotiana tabacum*. Cette plante contient une drogue appelée nicotine. Puissant stimulant du cerveau et du système nerveux central, la nicotine est très toxicomanogène (susceptible d'entraîner une dépendance).

### Le tabac se consomme principalement de trois façons:

- Fumer
- Mâcher ou chiquer
- Priser

Les trois formes produisent environ les mêmes taux de nicotine dans le sang des utilisateurs de tabac.

### Effets de l'usage du tabac sur la santé

L'usage du tabac est la première cause évitable de décès et de maladie au Canada. Les effets de l'usage du tabac sur la santé sont nombreux.

**Cancers** : l'usage du tabac est associé à plusieurs formes de cancer dont ceux du poumon, de la bouche, de la gorge, du larynx, de la vessie, du col de l'utérus, de l'œsophage, du rein et du pancréas. De plus, les études semblent indiquer que les fumeurs risquent davantage de développer d'autres types de cancer comme ceux de l'estomac, du foie, du colon et du rectum.

**Maladies cardiovasculaires** : l'usage du tabac est associé à diverses maladies cardiovasculaires comme les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les anévrismes de l'aorte et les maladies vasculaires périphériques.

**Maladies respiratoires** : l'usage du tabac peut causer diverses maladies respiratoires permanentes comme l'emphysème, la bronchite chronique et la bronchite asthmatique.

**Effets sur la santé à court terme**: diminution de l'endurance physique, de la production d'urine et de l'appétit, et augmentation de la tension artérielle.

### Autres formes de tabac

**Le tabac sans fumée**: également appelé tabac à mâcher ou à priser, cause des maladies de la bouche, des dents et des gencives. Utilisé sur une longue période, il peut aussi entraîner le cancer de la bouche.

**La fumée secondaire**: les études confirment que les non-fumeurs exposés à la fumée secondaire peuvent subir les mêmes effets sur la santé que les fumeurs.

**Cigares**: les personnes qui fument des cigares s'exposent aux mêmes maladies que celles qui fument des cigarettes. Elles risquent tout autant de développer un cancer de la bouche, de l'œsophage ou du larynx.

### Le saviez-vous?

Au Canada, un décès sur six est attribuable à l'usage du tabac.

Il y a un peu plus de six millions de fumeurs au Canada, ce qui représente 20 % de la population âgée de 15 ans et plus.

Au Nouveau-Brunswick, environ 24 % de la population âgée de 15 ans et plus fume, ce qui représente le taux le plus élevé au Canada.

Chez les fumeurs actuels, 52 % disent avoir fumé leur première cigarette entre l'âge de 11 et 15 ans.

Selon les ESUTC de 1999 et 2004, le pourcentage de fumeurs âgés entre 15 et 19 ans au Nouveau-Brunswick est passé de 27 % en 1999 à 18 % en 2004.

### Sources

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2004  
Société canadienne du cancer  
Fiche d'information de Prevention Source BC



## Le tabac sans fumée (tabac à mâcher ou à priser)

### Ce qu'il faut savoir!

Le tabac sans fumée est un type de produit du tabac que l'on place dans la bouche (on parle alors d'une « chique ») et qui donne un sentiment d'euphorie continu (« high ») à cause de la nicotine.

### Le tabac sans fumée est vendu sous trois formes :

- 1. Tabac à mâcher :** tabac à feuille vendu en sachets. Le chiqueur garde le tabac entre la joue et la gencive pendant plusieurs heures.
- 2. Chique :** tabac à mâcher qui a été pressé sous forme de brique.
- 3. Tabac à priser :** tabac humecté, finement moulu sous forme de poudre et vendu en cannette. L'utilisateur place une pincée ou un sachet de tabac entre la lèvre inférieure ou la joue et la gencive. Certains utilisateurs le reniflent.

### Quels sont les ingrédients du tabac sans fumée?

Le tabac sans fumée est composé de tabac, de nicotine, d'édulcorants, d'abrasifs, de sels et de produits chimiques.

En effet, il renferme plus de 3 000 produits chimiques, y compris des produits toxiques et 28 cancérogènes connus.

- Polonium 210 (déchet radioactif)
- N-Nitrosamines (cancérogènes)
- Formaldéhyde (fluide d'embaumement)
- Nicotine (toxicomanogène)
- Cadmium (utilisé dans les batteries de voiture)
- Cyanure
- Arsenic
- Benzène
- Plomb

### Le tabac sans fumée est-il moins nocif que la cigarette?

Non! Les problèmes de santé sont les mêmes, mais lorsqu'on mâche ou qu'on prise le tabac plutôt que de le fumer, les problèmes se manifestent dans la bouche plutôt que dans les poumons.

Le tabac sans fumée crée une forte dépendance parce que la nicotine est rapidement absorbée dans le sang par les parois de la bouche.

Le tabac sans fumée contient **PLUS** de nicotine que la cigarette. Une dose moyenne de tabac à priser ou à mâcher, conservée dans la bouche durant une trentaine de minutes, procure autant de nicotine que quatre cigarettes.

Les utilisateurs de tabac sans fumée courent de deux à onze fois plus de risque de développer un cancer de la bouche que les personnes qui ne l'utilisent pas.

### Le saviez-vous?

La plupart des personnes qui utilisent du tabac sans fumée commencent lorsqu'elles sont au secondaire ou plus tôt.

Les sociétés productrices de tabac ajoutent des produits sucrés et aromatisés au tabac sans fumée afin qu'il plaise davantage aux adolescents.

Contrairement aux stéréotypes, la plupart (au moins 70 %) des joueurs de baseball des ligues majeures **n'utilisent pas** de produits de tabac sans fumée.

### Effets sur la santé

Le tabac sans fumée peut causer le cancer de la bouche et d'autres cancers, notamment du pharynx, de l'œsophage, du larynx, du pancréas, des voies urinaires et des narines.

Il peut tacher les dents, donner la mauvaise haleine et faire baver et cracher sans arrêt. La récession des gencives ainsi que l'érosion et la perte des dents sont courantes chez les utilisateurs de tabac sans fumée.

### Sources

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2004  
Fiche d'information de Prevention Source BC



## Fumée secondaire

### Ce qu'il faut savoir!

La fumée secondaire est une combinaison de la fumée qui émane d'une cigarette, d'une pipe ou d'un cigare entre les bouffées et de la fumée exhalée par le fumeur.

La fumée secondaire est plus nocive que la fumée directement inhalée. Elle dégage les mêmes 4 000 produits chimiques que la fumée directement inhalée, mais en plus grandes quantités. Environ 50 de ces produits chimiques sont cancérigènes (ils causent le cancer).

En moyenne, une cigarette dégage de la fumée pendant une douzaine de minutes, mais le fumeur l'inhale seulement pendant une trentaine de secondes.

### Quels sont les risques à court terme pour la santé?

- Irritation des yeux, du nez et de la gorge
- Maux de tête
- Malaise au niveau des narines et éternuements
- Toux et mal de gorge
- Nausée et étourdissement
- Augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle
- Risque accru pour les personnes souffrant de maladie du cœur (angine), d'asthme et d'allergies

### Quels sont les risques à long terme pour la santé?

- Réduction de la capacité à assimiler et à métaboliser l'oxygène
- Cancer du poumon (on mène présentement des recherches sur la fumée secondaire et ses liens avec d'autres cancers).
- Maladies du cœur
- Asthme infantile et d'autres troubles de la respiration

### Le saviez-vous?

- Au Canada, près de la moitié des non-fumeurs sont exposés à la fumée secondaire.
- Selon l'ESUTC de 2004, 17 % des enfants néo-brunswickois âgés de 0 à 17 ans sont régulièrement exposés à la fumée secondaire à la maison.
- Selon la Société canadienne du cancer, Santé Canada estime que plus de 300 non-fumeurs meurent d'un cancer du poumon chaque année à cause de la fumée secondaire.

### Sources

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2004  
Société canadienne du cancer  
Fiche d'information de Prevention Source BC



## Le tabagisme chez les jeunes: réfléchissez aux conséquences.

### Ce qu'il faut savoir!

Le tabac est une substance composée des feuilles et des tiges séchées d'une plante appelée *nicotiana tabacum*. Cette plante contient une drogue appelée nicotine. Puissant stimulant du cerveau et du système nerveux central, la nicotine est très toxicomanogène (susceptible d'entraîner une dépendance).

#### Se consomme comment?

- 1 Fumer
- 2 Mâcher ou chiquer
- 3 Priser

Les trois formes produisent environ les mêmes taux de nicotine dans le sang des utilisateurs de tabac.

### Effets de l'usage du tabac sur la santé

L'usage du tabac est la première cause évitable de décès et de maladie au Canada. Les effets de l'usage du tabac sur la santé sont nombreux.

**Cancers** : l'usage du tabac est associé à plusieurs formes de cancer dont ceux du poumon, de la bouche, de la gorge, du larynx, de la vessie, du col de l'utérus, de l'œsophage, du rein et du pancréas. De plus, les études semblent indiquer que les fumeurs risquent davantage de développer d'autres types de cancer comme ceux de l'estomac, du foie, du colon et du rectum.

**Maladies cardiovasculaires** : l'usage du tabac est associé à diverses maladies cardiovasculaires comme les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les anévrismes de l'aorte et les maladies vasculaires périphériques.

**Maladies respiratoires** : l'usage du tabac peut causer diverses maladies respiratoires permanentes comme l'emphysème, la bronchite chronique et la bronchite asthmatique.

### Autres formes de tabac

**Le tabac sans fumée**, également appelé tabac à mâcher ou à priser, cause des maladies de la bouche, des dents et des gencives. Utilisé sur une longue période, il peut aussi entraîner le cancer de la bouche.

**La fumée secondaire** : les études confirment que les non-fumeurs exposés à la fumée secondaire risquent de subir les mêmes effets sur la santé que les fumeurs.

**Cigares** : les personnes qui fument des cigares s'exposent aux mêmes maladies que celles qui fument des cigarettes. Elles risquent tout autant de développer un cancer de la bouche, de l'œsophage ou du larynx.

### Le saviez-vous?

Au Canada, un décès sur six est attribuable à l'usage du tabac.

Il y a un peu plus de six millions de fumeurs au Canada, ce qui représente 20 % de la population âgée de 15 ans et plus.

Au Nouveau-Brunswick, environ 24 % de la population âgée de 15 ans et plus fume, ce qui représente le taux le plus élevé au Canada.

Chez les fumeurs actuels, 52 % disent avoir fumé leur première cigarette entre l'âge de 11 et 15 ans.

### Sources

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2004  
Société canadienne du cancer  
Fiche d'information de Prevention Source BC



## Le tabac sans fumée chez les jeunes: **réfléchissez aux conséquences.**

### Qu'est-ce que c'est?

Le tabac sans fumée est un type de produit du tabac que l'on place dans la bouche (on parle alors d'une "chique") et qui donne un sentiment d'euphorie continu ("high") à cause de la nicotine.

### Le tabac sans fumée a trois formes:

1. **Tabac à mâcher** : tabac à feuille vendu en sachets. Le chiqueur garde le tabac entre la joue et la gencive pendant plusieurs heures.
2. **Chique** : tabac à mâcher qui a été pressé sous forme de brique.
3. **Tabac à priser** : tabac humecté, finement moulu sous forme de poudre et vendu en cannette. L'utilisateur place une pincée ou un sachet de tabac entre la lèvre inférieure ou la joue et la gencive. Certains utilisateurs le renflent.

### Quels sont les ingrédients du tabac sans fumée?

Le tabac sans fumée est composé de tabac, de nicotine, d'édulcorants, d'abrasifs, de sels et de produits chimiques.

En effet, il renferme plus de 3 000 produits chimiques, y compris des produits toxiques et 28 cancérigènes connus.

Parmi les produits chimiques nocifs, mentionnons entre autres le polonium 210 (déchet radioactif), les N-Nitrosamines (cancérigènes), le formaldéhyde (fluide d'embaumement), le cadmium (utilisé dans les batteries de voiture), le cyanure, l'arsenic et le plomb.

### Le tabac sans fumée est-il moins nocif que la cigarette?

Non! Les problèmes de santé sont les mêmes, mais lorsqu'on mâche ou qu'on prise le tabac plutôt que de le fumer, les problèmes se manifestent dans la bouche plutôt que dans les poumons.

Le tabac sans fumée contient PLUS de nicotine que la cigarette. Une dose moyenne de tabac à priser ou à mâcher, conservée dans la bouche durant une trentaine de minutes, procure autant de nicotine que quatre cigarettes.

### Le saviez-vous?

La plupart des personnes qui utilisent du tabac sans fumée commencent lorsqu'elles sont au secondaire ou plus tôt.

Les sociétés productrices de tabac ajoutent des produits sucrés et aromatisés au tabac sans fumée afin qu'il plaise davantage aux adolescents.

Contrairement aux stéréotypes, la plupart (au moins 70 %) des joueurs de baseball des ligues majeures **n'utilisent pas** de produits de tabac sans fumée.

### Effets sur la santé

Le tabac sans fumée peut causer le cancer de la bouche et d'autres cancers, notamment du pharynx, de l'œsophage, du larynx, du pancréas, des voies urinaires et des narines.

Il peut tacher les dents, donner la mauvaise haleine et faire baver et cracher sans arrêt. La récession des gencives ainsi que l'érosion et la perte des dents sont courantes chez les utilisateurs de tabac sans fumée.

### Sources

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2004 et fiche d'information de Prévention Source BC



## La fumée secondaire chez les jeunes: réfléchissez aux conséquences.

### Qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire est une combinaison de la fumée qui émane d'une cigarette, d'une pipe ou d'un cigare allumés entre les bouffées et de la fumée exhalée par le fumeur.

La fumée secondaire est plus nocive que la fumée directement inhalée. Elle dégage les mêmes 4 000 produits chimiques que la fumée directement inhalée, mais en plus grandes quantités. Environ 50 de ces produits chimiques sont cancérogènes (ils causent le cancer).

En moyenne, une cigarette dégage de la fumée pendant une douzaine de minutes, mais le fumeur l'inhale seulement pendant une trentaine de secondes.

### Quels sont les risques à court terme pour la santé?

- Irritation des yeux, du nez et de la gorge
- Maux de tête
- Malaise au niveau des narines et éternuements
- Toux et mal de gorge
- Nausée et étourdissement
- Augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle
- Risque accru pour les personnes souffrant de maladie du cœur (angine), d'asthme et d'allergies

### Quels sont les risques à long terme pour la santé?

- Réduction de la capacité à assimiler et à métaboliser l'oxygène
- Cancer du poumon (on mène présentement des recherches sur la fumée secondaire et ses liens avec d'autres cancers).
- Maladies du cœur
- Asthme infantile et d'autres troubles de la respiration

### Le saviez-vous?

- Au Canada, près de la moitié des non-fumeurs sont exposés à la fumée secondaire.
- Selon l'ESUTC de 2004, 17 % des enfants néo-brunswickois âgés de 0 à 17 ans sont régulièrement exposés à la fumée secondaire à la maison.
- Selon la Société canadienne du cancer, Santé Canada estime que plus de 300 non-fumeurs meurent d'un cancer du poumon chaque année à cause de la fumée secondaire.

### Sources

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2004  
Société canadienne du cancer  
Fiche d'information de Prévention Source BC



## Remarques à l'intention des entraîneurs



Vos athlètes prennent des décisions au sujet de l'usage du tabac tous les jours. Après le parent, l'entraîneur peut être la personne qui exerce la plus grande influence dans la vie d'un jeune. Voilà pourquoi il est important que vous diffusiez le message au sujet de l'usage du tabac. Voici quelques conseils pour vous simplifier la tâche :

- N'utilisez jamais de produits du tabac en présence de vos joueurs. Soyez conscient de l'influence que vous exercez sur eux.
- Adoptez la politique relative au sport sans tabac fournie par votre association, école ou organisme.
- Signez la carte de promesse et invitez vos joueurs à en faire autant.
- Discutez de la politique relative au sport sans tabac avec les parents de vos joueurs. Demandez-leur de s'abstenir de fumer ou d'utiliser des produits du tabac lors des parties de leurs enfants.
- Refusez toute commandite et publicité des sociétés productrices de tabac.
- Distribuez de la documentation et des cadeaux promotionnels à vos joueurs.
- Collaborez avec votre association, école ou organisme pour assurer le respect de leurs politiques relatives au sport sans tabac.
- Fournissez des renseignements à jour sur le tabac à vos joueurs et à leurs parents.
- Associez-vous à des groupes communautaires qui organisent des activités sans tabac.
- Mettez sur la simplicité et la fréquence : répétez des renseignements simples aussi souvent que vous le pouvez.

### Les entraîneurs défendent vos buts!

Si vous fumez, il vous sera impossible de courir pendant 20 minutes, et encore moins pendant 90! Sans tabac, vous aurez plus d'endurance et vous serez un atout pour votre équipe. L'usage du tabac ralentit la croissance des poumons et entrave leur fonctionnement, ce qui risque de vous laisser à bout de souffle.

### Défendez vos buts... concrètement!

Demandez à vos joueurs de retenir leur souffle pendant 45 secondes.

- Après 30 secondes, ils sauront ce qu'un fumeur ressent après avoir couru d'un bout à l'autre d'un champ de soccer.
- Après 40 secondes, ils sauront ce qu'un fumeur ressent après avoir couru deux fois d'un bout à l'autre d'un champ de soccer.

Référence : *The Tobacco-Free Sports Playbook: Pitching Healthy Lifestyles to Youth, Teams and Communities*, Department of Health and Human Services, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2001

Référence : The CDC Tobacco Information and Prevention Source (TIPS)



## Le tabac et l'activité physique

### Pourquoi les fumeurs sont-ils en moins bonne forme que les non-fumeurs?

Pour atteindre un fonctionnement maximal, votre cœur et vos poumons ont besoin de sang riche en oxygène. Lorsque vous inhalez de la fumée du tabac, vous introduisez du monoxyde de carbone dans votre système (il s'agit de l'un des quelque 3 000 produits chimiques du tabac). Lorsque le monoxyde de carbone se combine à l'hémoglobine, une substance contenue dans les globules rouges qui permet au sang de transporter l'oxygène à travers le corps, il réduit cette capacité de transport d'oxygène.

#### Par conséquent :

Vos cellules, votre cœur et vos poumons reçoivent moins d'oxygène.

Cet apport réduit en oxygène diminuera votre endurance physique, ce qui fera en sorte que vous aurez plus de difficulté non seulement à réussir dans les sports, mais aussi à accomplir des tâches bien simples, comme monter les escaliers.

#### Autres effets de l'usage du tabac sur la forme physique

Plusieurs études sur l'endurance physique révèlent que les fumeurs s'épuisent avant les non-fumeurs et qu'ils ne peuvent courir ni aussi loin ni aussi vite qu'eux.

D'autres résultats indiquent que, comparativement aux non-fumeurs, les fumeurs...

- retirent moins d'avantages de l'entraînement physique;
- ont moins de force musculaire et de flexibilité;
- dorment moins bien; et
- deviennent essouffés presque trois fois plus souvent.

L'usage du tabac a aussi des effets sur les os et les articulations, ce qui augmente les risques de développer les maladies ou les problèmes suivants :

- ostéoporose;
- fractures des hanches;
- polyarthrite rhumatoïde;
- douleurs lombaires;
- blessures liées à l'exercice tel que bursites, tendinites, entorses et fractures.

**L'usage du tabac a-t-il un effet sur le rendement physique des adolescents et des préadolescents?** Oui, ils subissent les mêmes effets négatifs que les adultes, notamment :

- manque d'endurance physique;
- essouffement;
- augmentation des blessures liées au sport;
- affaiblissement de la santé générale.

**L'usage du tabac a également les effets suivants :**

- ralentissement de la croissance des poumons;
- affaiblissement de la fonction pulmonaire;
- accélération de la fréquence cardiaque.
- La fréquence cardiaque au repos des jeunes adultes qui fument est deux ou trois fois plus élevée que celle des non-fumeurs.
- De plus, les jeunes qui fument beaucoup souffrent plus souvent de toux et de maladies respiratoires graves.

Heureusement pour les adultes et les jeunes qui fument, bon nombre des effets de l'usage du tabac peuvent être renversés si et quand ils arrêtent de fumer.

Référence :

© The Cleveland Clinic, 1995-2006. Tous droits réservés.  
Reproduction autorisée.

Site web de *CDC smoking and physical activity*





## Coordonnées



Sport NB  
900 Hanwell Road, bureau 13  
Fredericton, Nouveau-Brunswick E3B 6A2

Tel/Tél: (506) 451-1320  
Fax/Télé: (506) 451-1325

[tobaccofreesport@sportnb.com](mailto:tobaccofreesport@sportnb.com)

Site web: <http://www.sport.nb.ca/snb/en/programs/tobaccofreesport.aspx>