

Expérience non-fumeur

Newsletter

Sport - tabac: 1-0

Le sport est certainement l'activité pour laquelle les conséquences de la consommation de tabac sont les plus évidentes. En effet, à cause des substances nocives qu'ils inhalent, les fumeuses et les fumeurs absorbent moins d'oxygène. La respiration devient difficile, surtout à l'effort.

Les leçons de sport sont donc l'occasion idéale pour présenter les conséquences de la consommation de tabac. Dans ce contexte, le programme de prévention national «cool & clean» – qui s'engage pour un sport propre et fair-play sous le patronage de Swiss Olympic – est une aide précieuse.

Le site Internet de «cool & clean» propose de nombreuses idées de jeux qui permettent d'aborder les conséquences de la consommation de tabac de manière variée et instructive. Outre le tabagisme, le programme englobe également les thèmes de l'alcool et du dopage: www.coolandclean.ch.

Cette année, «cool & clean» organise par ailleurs le concours «Un sport sans fumée», qui permet aux associations sportives et aux clubs de sport de remporter des prix en espèces d'une valeur de 5000 francs.

Vous trouverez également des informations complémentaires sur le sport et la consommation de tabac dans la brochure «Le sport, j'adore – la cigarette, j'arrête» disponible sur le site Internet d'Expérience non-fumeur: [dépliant "Le sport, j'adore – la cigarette, j'arrête"](#).

Nous vous souhaitons plein succès au concours Expérience non-fumeur!

AT-Suisse

Karin Erb, responsable de projet, Association suisse pour la prévention du tabagisme, Haslerstrasse 30, 3008 Berne, tél. 031 599 10 20, fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch, www.experience-nonfumeur.ch, www.at-suisse.ch