



518457 - U.S. VANDOEUVRE

5 Bonnes Raisons de Dire NON à la Cigarette

ACTION

Nom de l'action

5 Bonnes Raisons de Dire NON à la Cigarette

Date de l'action

30/11/2023

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

12

Thème de l'action

Santé

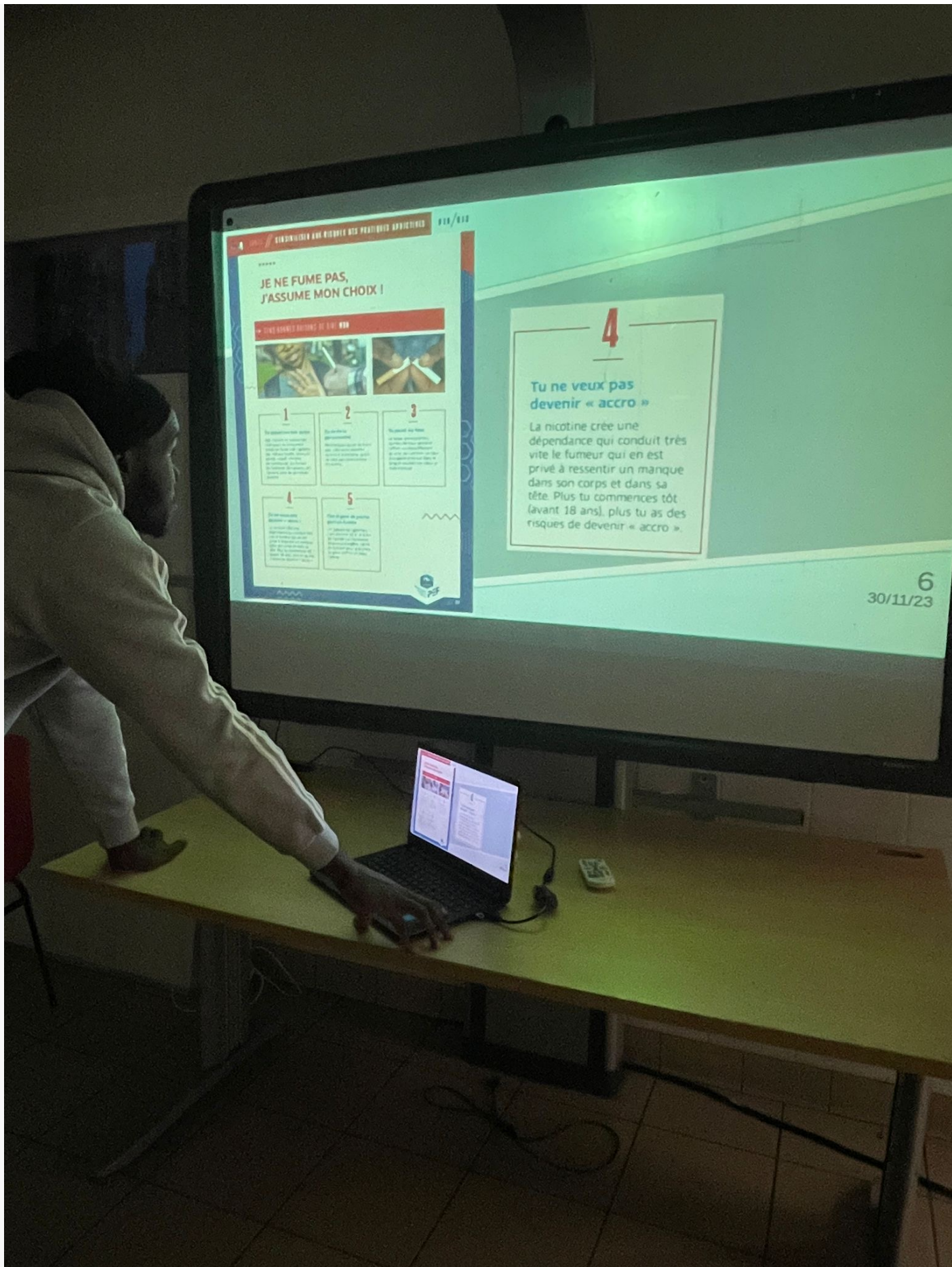
Fiches liées

[Connaître les méfaits du tabac](#)

Descriptif de l'action

L'action s'est articulée autour du développement des '5 bonnes raisons de dire NON' aux cigarettes, tout en explorant d'autres alternatives visant à minimiser les risques liés aux comportements addictifs. Lors de cette session, les jeunes joueurs ont eu l'opportunité d'explorer divers aspects liés à la consommation de tabac, notamment à travers des témoignages sur la présence ou l'absence de tabac dans le quotidien de leur entourage. Ces partages personnels ont permis d'apporter une dimension concrète à la discussion et d'encourager une réflexion approfondie sur les influences de l'environnement familial et social. Par la suite, une série de stratégies de réduction des risques a été présentée, offrant aux jeunes participants des outils concrets pour faire des choix éclairés et favoriser un mode de vie sain. L'objectif était de les armer de connaissances et de compétences pour résister aux pressions sociales et aux tentations liées au tabagisme. Enfin, pour rendre l'apprentissage interactif et divertissant, un quiz ludique a été organisé, couvrant l'ensemble des sujets abordés au cours de l'intervention. Cette approche interactive visait à renforcer les connaissances acquises tout en maintenant l'engagement des jeunes joueurs. Cette action a donc permis d'aborder de manière complète et engageante les aspects préventifs liés aux dangers du tabac, tout en encourageant les U13 à prendre des décisions éclairées pour leur bien-être à long terme.

Photo(s)



JE NE FUME PAS, J'ASSUME MON CHOIX !

CINQ GRANDS RISQUES DE S'ÊTRE ACCRO



1

Le développement accru des cancers
Le tabac est responsable de plus de 15 cancers : le cancer du poumon, de la gorge, de la cavité nasale, de la cavité buccale, de l'œsophage, du larynx, de la trachée, du pharynx, du col de l'utérus, du rectum, du pancréas, du foie, du système digestif et du système urinaire.

2

Les accidents cardiovasculaires
Le tabac est responsable de la maladie coronarienne, de l'athérosclérose, de l'hypertension artérielle, de l'infarctus du myocarde, de l'angor de poitrine, de l'AVC et de la maladie artérielle périphérique.

3

Les accidents de circulation
Le tabac augmente le risque d'infarctus du myocarde et d'AVC.

4

Le développement de la dépendance
Le tabac est responsable de la dépendance à la nicotine, qui est une dépendance physique et psychologique.

5

Une durée de vie réduite
Le tabac est responsable d'une réduction de l'espérance de vie.

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 ».

6

30/11/23