



# Fiche

## Je dis « non » aux substances à risques

### L'alcool

L'alcool peut provoquer des sensations d'ivresse et d'euphorie. Mais il est surtout dangereux pour la santé (troubles digestifs, perte du contrôle de soi, comportements violents...).

### Le tabac

Certains pensent que le tabac est un moyen de se détendre. En réalité il entraîne une réelle dépendance. Si tu fumes, tes muscles et ton cerveau sont moins bien oxygénés.

**Tu crois que ces produits sont sans conséquences sur ta santé et qu'ils peuvent pour certains t'aider à être plus performants?**

**Mieux comprendre les risques, c'est mieux savoir dire « non ».**

**Rappelle toi qu'avec une bonne hygiène, une alimentation équilibrée et naturelle, un entraînement régulier et suffisamment de repos, tu as toutes les cartes en main pour être performant sur le terrain.**

### Le cannabis et autres drogues

Ils agissent sur le cerveau et modifient les sensations et le comportement. Leur usage expose à des effets néfastes pour la santé et peut entraîner des conséquences dans le vie de tous les jours mais aussi quand tu es sur le terrain.

### Les médicaments

Certains les utilisent pour améliorer leurs performances, lutter contre la fatigue ou récupérer plus vite mais ils ne doivent être utilisés que pour soigner un problème de santé.

En collaboration avec :