

Etre sain et loyal avec « cool and clean » !

Ne touchez pas au snus !

« cool and clean » s'engage en faveur d'une jeunesse forte ! Face au tabac, qui altère la santé, il n'y a qu'une seule bonne réponse : n'y touchez pas !

Ces derniers temps, le snus, qui est sur toutes les lèvres, est parfois recommandé comme alternative plus saine au tabac à fumer. Les risques au niveau de la santé sont cependant tout aussi importants. Le tabac porte dans tous les cas préjudice à la santé. Mais ce n'est pas tout : quelle que soit sa forme, le tabac entraîne une dépendance. De plus, le tabagisme entraîne une diminution des performances physiques. La fumée et le sport ne font donc pas bon ménage.



Le snus : une drogue à la mode

Le snus est une pâte humide composée de tabac finement coupé. Sous forme de petites boules ou de petits sachets similaires à un sachet de thé, il est coincé sous la lèvre supérieure ou inférieure et maintenu plusieurs heures dans la bouche. Pendant ce temps, le corps absorbe la nicotine et les autres substances dangereuses contenues dans le snus par les muqueuses de la bouche. Un sachet de snus contient la quantité de nicotine d'environ trois cigarettes.

Le snus en Suisse

Le commerce de tabac oral est interdit en Suisse et dans l'UE, à l'exception de la Suède. L'interdiction a été prononcée dans le cadre de la protection de la santé et sert à empêcher qu'un produit, prouvé comme cancérigène et encore relativement méconnu en Suisse, puisse être librement accessible. La loi sur les denrées alimentaires ne réglemente cependant pas la consommation personnelle. C'est pourquoi, de petites quantités de ce tabac oral arrivent à être introduites en Suisse.

Aucune augmentation des performances !

Le snus est souvent considéré comme une drogue douce, surtout pour les jeunes hommes. Le snus est fréquemment mélangé avec d'autres additifs parfumés, au goût agréable, pour enlever l'amertume du tabac. Ainsi, le corps s'habitue petit à petit à la nicotine entraînant une dépendance. Lorsque le consommateur se rend compte de sa dépendance, celle-ci est déjà fortement prononcée.

Des recherches ont montré que le snus n'augmente pas les performances. **Son utilisation dans le domaine sportif n'a par conséquent pas d'utilité ni de sens.**

Snus et santé

Le snus n'est pas une alternative

En raison des nombreuses interdictions de fumer, le lobby du tabac essaie de positionner le snus comme une alternative à la fumée. C'est dans ce seul marché que l'industrie du tabac peut encore croître. Le snus ne produit pas de fumée et donc ne génère pas de fumée passive. Par conséquent, il est souvent présenté comme une alternative « saine » à la fumée de cigarette.

Si l'on considère la santé des consommateurs, le snus n'est en aucun cas une alternative aux autres produits du tabac. Certes, aucune fumée n'est inhalée, ce qui réduit le risque de développer un cancer du poumon par rapport à la consommation de cigarettes. Le snus contient toutefois des substances cancérigènes. Chez les personnes qui en font usage, le risque de développer un cancer est accru. De plus, des études ont montré que la consommation de snus entraîne des détériorations au niveau des muqueuses ainsi que des dégâts irréversibles au niveau des dents et des gencives (www.at-suisse.ch).

Tabac à mâcher, tabac à priser & Cie

En-dehors du snus, d'autres tabacs ne produisent pas de fumée. Le tabac à mâcher et le tabac à priser peuvent être vendus en Suisse. Tous les produits du tabac sont connus pour contenir de la nicotine et par conséquent pour rendre dépendants. De plus, tous les produits du tabac contiennent des substances cancérigènes (par ex. la nitrosamine). Selon le type de tabac, ce sont les poumons (fumée de cigarette), les muqueuses nasales (tabac à priser) ou les organes buccaux et digestifs (tabac à mâcher et snus) qui sont touchés.

Choix entre deux mauvaises solutions

Cigarettes

- 40 substances cancérigènes
- cancer du poumon
- atteinte des voies respiratoires
- dents jaunes
- grand risque d'addiction
- mauvaise haleine
- toux du fumeur
- au moins CHF 7.- par paquet

Snus

- 28 substances cancérigènes
- cancer (cavité buccale, œsophage et pancréas)
- atteinte des muqueuses
- dents jaunes
- grand risque d'addiction
- mauvaise haleine
- atteinte des gencives, caries
- au moins CHF 4.- par boîte

La dépendance au snus est comparable à celle de la morphine. On devient très rapidement dépendant et il est très difficile de s'en sortir.

Beat Villiger, comité médical du S.I.H.A.

« C'est ce qu'il me faut ! »

Interview avec Manuele Celio (entraîneur de l'équipe nationale suisse des M20, ancien joueur de l'équipe nationale)

Quels accords avez-vous pris avec vos joueurs juniors par rapport à la consommation de snus ?

Celui qui revêt la croix suisse ne consomme pas de snus. Par conséquent, le snus est interdit aussi bien lors des matchs que des entraînements. Ce que font les jeunes en dehors du terrain d'entraînement relève toutefois de leur propre responsabilité.

Comment réagissent les joueurs ?

Très bien. Ils comprennent qu'ils représentent un club sportif et que le sport et le tabac ne font pas bon ménage. Par ailleurs, ils représentent le hockey sur glace suisse et se doivent donc d'adopter un comportement sérieux.

Elaborez-vous des accords avec l'équipe ou décidez-vous tout seul quel comportement les joueurs doivent adopter ?

Plus ils grandissent, plus je leur transmets de responsabilités, cependant uniquement s'ils peuvent les assumer. Toutefois, j'ai décidé moi-même de l'attitude à adopter par rapport au snus parce que, dans ce cas, j'ai également une part de responsabilité que j'assume.

Quand abordez-vous le sujet avec les joueurs ?

J'aborde la question de la prévention lors d'un week-end de coup d'envoi qui lance la préparation, mais cela peut aussi se faire pendant la saison.

Comment réagissez-vous lorsqu'un joueur consomme quand même du snus ?

Je m'adresse à lui en lui rappelant les règles. Je viens sur le sujet dans le cadre d'une discussion en tête-à-tête ou avec l'équipe et j'attire l'attention sur les conséquences néfastes du snus (santé et diminution de la performance).

En tant qu'entraîneur national, vous travaillez avec des juniors issus de différents clubs. Or, chaque club dispose de sa propre stratégie concernant le snus.

Oui, c'est vrai. Il existe même souvent des accords contradictoires au sein d'un même club, ce qui n'est guère profitable pour les juniors. Je trouve que c'est

important que tous les clubs se positionnent par rapport au snus et abordent le problème. Ignorer la question n'est certainement pas la bonne solution.

Les professionnels des ligues supérieures sont des modèles importants, notamment pour les juniors. Cela vous pose-t-il un problème ?

Oui, car nous n'avons aucune influence à ce niveau-là. Nous pouvons seulement les inciter à endosser un comportement responsable et les rendre attentifs à leur rôle de modèles. Il est donc primordial qu'ils cachent leur addiction. En d'autres mots, ils ne doivent pas consommer de snus en public et lors de contact avec les juniors.

« Pendant toutes les activités officielles du club des SCL Young Tigers, les joueurs et les entraîneurs ont l'interdiction de consommer du snus. Si quelqu'un devait malgré tout être pris en flagrant délit, nous disposons d'un schéma d'intervention en trois étapes. S'il s'agit de la première infraction, la personne concernée écope d'une petite amende et, s'il s'agit d'un mineur, le cas est signalé aux parents. A la deuxième infraction, une amende plus salée est délivrée et la troisième fois, le joueur ou l'entraîneur est exclu des entraînements et des matchs ».

Ivan Brägger, directeur SCL Young Tigers

Recommandations « cool and clean »

- Interdire la consommation de snus avant, pendant et après l'entraînement pour toutes les équipes de la relève.
- Communiquer clairement quelles sont les sanctions et les appliquer.
- Aborder la question de la consommation de snus avec d'autres entraîneurs – adopter une position unique au sein du club.
- Chercher la discussion avec l'entraîneur de la première équipe qui doit sensibiliser les joueurs au fait qu'ils ne doivent pas consommer de snus devant les juniors.

Utilisation du snus

Notre aide pour votre tâche !

Tu trouveras une présentation PowerPoint sur le thème du snus sur le site www.coolandclean.ch/fr/respect. Utilise la présentation pour la soirée avec les parents. Tu obtiendras plus de résultats si tu collabores étroitement avec les parents.

Tu devras affronter les questions suivantes.

Les jeunes sportifs ne comprennent souvent pas le sens de la prévention. Ils vont te poser des questions. Les réponses ci-dessous te permettront de t'y préparer.

Le joueur xy qui est la star du club consomme du snus depuis 10 ans. Cette substance ne peut pas être si mauvaise.

Tu as raison, c'est la star du club. Avec ses qualités, il aurait pu cependant aller bien plus haut, ce qu'il aurait peut-être pu faire s'il avait adopté un style de vie plus sérieux.

Lorsque je fais usage du snus, je ne cause du tort à personne.

Si, tu causes du tort à toi-même. Et tu es important pour l'équipe.

Je consomme au maximum deux snus par jour.

Je ne suis donc certainement pas dépendant.

Aucune substance ne rend plus vite dépendant que la nicotine. Mieux vaut ne jamais commencer à en consommer. Test d'addiction sur le site : www.suchtpraevention-zh.ch (en allemand)

Si je ne consomme pas de tabac, je suis exclu du groupe.

Force le respect par tes performances et non pas par la consommation de tabac. La dépendance n'est jamais un signe de force.

Lors du dernier entraînement, j'ai fait usage du snus et ai marqué immédiatement deux buts.

Les succès s'obtiennent grâce à l'entraînement et au talent. Celui qui explique ses succès par les sub-

stances addictives n'a pas compris ce qu'était le « spirit of sport ».

Je peux arrêter de consommer du snus quand je veux.

C'est ce que tout le monde dit. Plus tu continues sur cette voie, et plus il sera difficile de stopper. Arrête aujourd'hui et prouve que tu peux le faire. Je t'en reparlerai dans trois semaines.

Tu entraînes une équipe junior et consommes du snus. Que faire ?

C'est bien que tu t'engages pour les juniors même si tu es toi-même un consommateur. Nous te recommandons d'adopter le comportement suivant :

- Ne jamais en consommer devant les jeunes. Même si ce n'est pas très visible, les jeunes le remarqueraient.
- Parle ouvertement de ton addiction au tabac, si possible en précisant que tu aurais préféré ne jamais avoir commencé.
- Tu as peut-être un assistant au sein de l'équipe d'entraîneurs qui ne consomme pas de snus. Il peut aborder ce sujet avec les jeunes.

Pour faciliter la lecture, il a été décidé de renoncer à la forme féminine dans la désignation des personnes.


Swiss Olympic
« cool and clean »
Maison du Sport
Case postale 606
3000 Berne 22
Tél. +41 31 359 71 11
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Collaboration



Parrainage



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Office fédéral de la santé publique OFSP

« cool and clean » est soutenu financièrement par le fonds de prévention du tabagisme.