



## Tous ensemble vers un terrain de sport sans tabac

### Argumentation et foire aux questions

#### En bref...

- Le club de sport donne le bon exemple aux enfants.
- En devenant un environnement sans tabac, le terrain de sport « dénormalise » le tabac et en réduit le pouvoir de séduction auprès des plus jeunes.
- Les enfants peuvent ainsi grandir sans tabac. Vous contribuez à la création de la première génération sans tabac : une génération d'enfants et de jeunes qui peuvent s'épanouir dans un monde exempt de tabac.
- Le tabac et la pratique d'un sport sont incompatibles. Vous proposez un environnement de sport et de vie à la fois exempt de fumée, sûr et solidaire.
- Sur un terrain de sport sans tabac, les enfants ne sont pas exposés à la fumée nocive du tabac.
- Vous donnez un coup de pouce positif à votre association, à votre club ou à votre fédération.
- Vous réduisez votre budget de nettoyage. Vous avez moins de problèmes avec les mégots et les paquets de cigarettes abandonnés sur place.

*Génération  
Sans  
Tabac*

# Arguments : un terrain de sport sans tabac – Pourquoi ?

Ne pas fumer en présence d'enfants doit devenir la norme, afin que ceux-ci puissent grandir sans tabac et ne pas commencer à fumer

- Le club de sport est investi d'un **rôle exemplaire**. Il accueille de nombreux enfants. Donnez-leur le bon exemple en évitant d'y fumer.
- **En faisant du terrain de sport un environnement sans tabac, vous « dénormalisez » le tabac et réduisez son pouvoir de séduction sur les plus jeunes**. De cette manière, vous soulignez que le tabac n'est pas un élément banal de la vie, mais qu'il crée une dépendance dont l'issue peut être mortelle. Voir fumer incite à fumer.<sup>1</sup> N'oubliez pas que les enfants imitent les comportements de leurs aînés.
- Sensibilisez les enfants à **une nouvelle norme sociale exempte de tabac**. Montrez-leur le vrai visage du tabac. Ils seront ainsi plus résistants à la tentation de fumer plus tard. Cette stratégie contribue à maintenir les enfants et les jeunes à l'abri du tabac. Même les fumeurs n'envisagent pas que leurs enfants commencent à fumer.
- Le grand public **adhère très largement** à l'idée de transformer les lieux qui accueillent de nombreux enfants en environnements sans tabac. Cette adhésion est également constatée parmi les fumeurs.

Santé : le tabac est très nocif pour la santé

- **Si les enfants sont mis en présence d'une norme sociale positive pour la santé, il y a moins de risques qu'ils fument plus tard**. En Belgique, chaque semaine, de nombreux mineurs deviennent dépendants du tabac. Ceux qui commencent à fumer à l'âge de 15 ans vivent en moyenne de six à neuf ans de moins. Le tabagisme réduit non seulement l'espérance de vie, mais aussi le nombre d'années de vie en bonne santé.<sup>2</sup>
- **Un club de sport sans tabac invite les fumeurs à réfléchir sur leur dépendance**. Il stimule les fumeurs à arrêter de fumer. À la manière d'une « étincelle ». En effet, les environnements sans tabac aident aussi les gens qui ont décidé d'arrêter de fumer à ne pas être tentés de recommencer.
- **L'inhalation involontaire de fumée de cigarette ou tabagisme passif intervient aussi à l'extérieur**. Les enfants qui sont à proximité d'une cigarette allumée peuvent également en respirer la fumée. Cette inhalation involontaire nuit à leur santé. Elle détériore la condition physique et provoque des maladies cardiovasculaires, des cancers, des troubles respiratoires...

---

<sup>1</sup> <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=af1461>

<sup>2</sup> <https://www.gezondleven.be/nieuws/nieuwe-belgische-studie-over-de-impact-van-roken-op-de-levensverwachting>

### Encore plus d'avantages

- **Mégots** : un terrain ou un club de sport sans tabac va de pair avec l'absence de mégots. La réduction des déchets rend l'environnement plus propre et plus agréable.
- **Pratiquer des sports dans un environnement exempt de fumée et sûr** : tout le monde souhaite que les enfants puissent faire du sport en toute sécurité dans un environnement sain. Un terrain de sport sans tabac y contribue. En effet, finis les risques de brûlures ! Les enfants ne ramasseront plus les mégots jonchant le sol et ne les porteront plus à la bouche. Les enfants ont également le droit de rencontrer leurs amis, de faire les diables et de pratiquer des sports dans un environnement sans tabac.

## Questions et réponses

### Pourquoi notre club de sport devrait-il devenir un environnement sans tabac ?

- De cette façon, vous donnez le bon exemple aux enfants.
- En transformant le club de sport en espace sans tabac, fumer deviendra moins « normal » et attirant.
- Vous contribuez à la réalisation de Générations sans Tabac, une initiative qui vise à créer une génération d'enfants et de jeunes qui peuvent grandir sans tabac.
- Le tabac et la pratique d'un sport sont incompatibles : vous créez un environnement de sport sain et plus sûr.
- De cette manière, les enfants ne sont pas exposés à la fumée nocive du tabac.
- Vous donnez un coup de pouce positif à votre club, association ou fédération.
- Vous aurez moins de frais de nettoyage et moins de problèmes avec les mégots et les paquets de cigarettes abandonnés sur place.

### La loi ou la commune ne peuvent-elles pas interdire le tabac dans le cadre d'un terrain de sport ?

Les associations sportives sont libres de prendre les mesures nécessaires pour devenir des sites sans tabac. Elles contribuent ainsi à ce que les enfants puissent grandir dans un environnement sans tabac et se revendiquer comme la première « génération sans tabac ».

Le mouvement « Générations sans tabac », auquel le terrain ou le club de sport sans tabac contribue, participe à une approche positive. En effet, il ne s'agit pas de légiférer pour interdire de fumer partout, mais de protéger les enfants des effets nocifs de la fumée de tabac et de réduire le pouvoir de séduction de la cigarette auprès de ce jeune public.

### Comment devenir un terrain de sport sans tabac ?

S'il est préférable que l'ensemble du terrain de sport adopte une approche sans tabac, rien ne vous empêche d'introduire cette nouvelle politique en différentes phases. Sur [www.generationsstanstabc.be](http://www.generationsstanstabc.be), vous trouverez une feuille de route pratique pour vous aider à transformer votre terrain de sport en un environnement sans tabac en 7 étapes.



Il existe également divers supports de communication que vous pouvez utiliser lors de l'élaboration et de la mise en œuvre d'une première étape sur la voie d'un terrain de sport sans tabac. Les différents supports, lettres types, affiches, brochures... sont disponibles sur

[www.generationssanstabac.be](http://www.generationssanstabac.be).

### La transformation de notre terrain de sport en un environnement sans tabac exige-t-elle beaucoup de temps et d'argent ?

Au début, vous devrez déployer quelques efforts en vue de sensibiliser les affiliés, les entraîneurs, les parents... Vous pouvez le faire de différentes manières, à peu de frais voire gratuitement. Sur

[www.generationssanstabac.be](http://www.generationssanstabac.be) vous trouverez différents supports et documents pour vous y aider.

Lorsque le tabac aura disparu de votre club, vous ne devrez plus remplacer certains éléments comme les cendriers. De quoi gagner du temps et de l'argent ! Il en va de même pour les frais de nettoyage qui diminueront grâce à la disparition des mégots et des paquets de cigarettes sur votre site.

### Faut-il que l'ensemble de notre site devienne sans tabac en une fois ?

L'idéal est de proposer un terrain de sport 100% sans tabac. Les enfants reçoivent ainsi un signal explicite et risquent moins de succomber à la tentation et de commencer à fumer.

Si cela vous semble trop radical, vous pouvez aussi introduire votre nouvelle politique sans tabac en plusieurs phases. Un premier tournoi de jeunes sans tabac, par exemple. Vous trouverez d'autres exemples de premières étapes possibles dans la feuille de route disponible sur [www.generationssanstabac.be](http://www.generationssanstabac.be). Bien sûr, vous pouvez aussi déterminer vous-même votre premier pas vers un terrain de sport sans tabac.

### Qu'en est-il de l'e-cigarette ? Est-elle compatible avec un terrain de sport sans tabac ?

L'utilisation de l'e-cigarette n'est pas un bon exemple en matière de santé. Par conséquent, un terrain de sport sans tabac est également un espace sans e-cigarette. Incluez-la donc aussi dans votre politique sans tabac.

S'il est vrai qu'une cigarette électronique est moins nocive qu'une cigarette ordinaire, elle n'est pas inoffensive pour autant. Nous ne voulons donc pas que les enfants et les jeunes commencent à l'utiliser, d'autant plus que certaines e-cigarettes contiennent de la nicotine, la substance qui crée une dépendance et qui se retrouve également dans les cigarettes ordinaires.

L'autoriser serait brouiller les pistes, car les enfants ne comprennent pas toujours la différence entre les cigarettes électroniques et les cigarettes ordinaires.

### Fumer ne relève-t-il pas de notre sphère de libertés individuelles ? Le club de sport a-t-il vraiment à s'immiscer dans ce choix personnel ?

Si les enfants voient fumer, ce comportement leur semblera normal, voire attirant. Les enfants admirent et imitent leurs aînés qu'ils soient sportifs, entraîneurs, parents... En optant pour un club de sport sans tabac et en gardant le tabac hors de la vue des enfants, vous donnez le bon exemple.

De plus, le tabagisme est une dépendance, une assuétude, et non un choix librement consenti. La plupart des fumeurs veulent arrêter de fumer, mais ce n'est pas toujours facile.

### Comment gérer une éventuelle résistance de certains affiliés et/ou parents ?

La plupart des parents ou des membres du club ne veulent pas que leurs enfants commencent à fumer. En parlant au préalable aux parents ou en les informant des raisons pour lesquelles vous optez pour un terrain ou

un club de sport sans tabac, vous pouvez également augmenter leur soutien à votre initiative.

Les personnes qui résistent argumentent souvent par rapport à leur dépendance. Dans ce cas, mieux vaut trancher et les inviter amicalement à coopérer.

### Tous les fumeurs doivent-ils s'arrêter de fumer pour concrétiser votre volonté d'un terrain de sport sans tabac ?

Les fumeurs ne sont pas obligés de s'arrêter de fumer. Ils sont toutefois invités à tenir compte des endroits où ils fument et à prendre en considération les nouvelles règles. La plupart des fumeurs n'envisagent pas que leur enfant fume plus tard. Si vous leur expliquez les arguments sous-jacents de la nouvelle politique en matière de tabac et leur indiquez où il est encore permis de fumer, le respect des nouvelles règles ne pose généralement pas de problème.

De plus, la création d'un terrain de sport sans tabac peut encourager les gens à réfléchir à leur comportement tabagique et, le cas échéant, les motiver à arrêter de fumer. Les personnes qui essaient d'arrêter de fumer apprécient aussi de ne voir aucune cigarette autour d'elles. Cela leur permet de poursuivre leurs efforts sans être tentées.

Si certains d'entre eux veulent arrêter de fumer, vous pouvez les y aider. Proposez-leur de visiter le site [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be). Ils y trouveront toutes les informations sur les meilleures façons d'arrêter de fumer. Sur le site <https://repertoire.fares.be>, ils pourront trouver, dans leur région, un tabacologue qui est une personne formée pour aider les gens à arrêter de fumer.

dans votre région. C'est une personne formée pour aider les gens à s'arrêter de fumer.

### Comment pouvons-nous faire respecter les nouvelles règles ?

Définissez des règles explicites et communiquez-les. Expliquez clairement pourquoi vous avez décidé de faire de votre terrain de sport un environnement sans tabac. La feuille de route vous aidera à y arriver. Ce document peut être téléchargé à partir du site [www.generationssanstabac.be](http://www.generationssanstabac.be).

- Communiquez les nouvelles règles en temps utile.
- Placez une signalisation indiquant que le site est sans tabac. Faites-le bien sûr à l'entrée, mais aussi sur le terrain, en différents endroits. Avez-vous une zone fumeurs hors de la vue des enfants ? Veuillez également l'indiquer clairement.
- Adressez-vous à tous les acteurs avec cohérence dès le début. Demandez à tous les bénévoles, entraîneurs... d'en faire de même.
- Que faire si des personnes ne respectent pas les nouvelles règles ? Parlez-leur immédiatement et amicalement. Partez du principe qu'elles ne sont pas encore au courant des nouvelles règles. Expliquez-leur pourquoi vous avez choisi de les appliquer et indiquez-leur où elles pourront trouver un espace fumeurs.
- Si vous le faites de manière cohérente, les personnes s'habitueront aux nouvelles règles et les respecteront plus facilement.

**En transformant votre terrain de sport en un environnement sans tabac, vous participez à la création d'une génération sans tabac.**

**Pour en savoir plus : [www.generationssanstabac.be](http://www.generationssanstabac.be).**

Cette publication est une adaptation de celle réalisée par le Vlaams Instituut Gezond Leven.

ÉDITEUR RESPONSABLE :

Fonds des Affections Respiratoires (FARES), asbl

Professeur Jean Paul Van Vooren

Rue de la Concorde 56

1050 Bruxelles

© 2018, Vlaams Instituut Gezond Leven asbl, Tous droits réservés