

# Loyal et sain: «J'évite le tabac, le cannabis et l'alcool!»

Le tabac, le cannabis et l'alcool ne font pas bon ménage avec le sport. Ce secret de Polichinelle mérite cependant bien quelques précisions. Voici quelques exercices dédiés au quatrième engagement de «cool and clean» dont la devise est «Je renonce au tabac et au cannabis et, si je bois de l'alcool, je le fais toujours de manière responsable!».



Engagement 4: «J'évite le tabac et le cannabis!»

Engagement 4: «Si je bois de l'alcool, je le fais toujours de manière responsable!»

---

Source: Cahier pratique «mobile» 37/2008, avec la collaboration de «cool and clean»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**