

## SPORT ET TABAC : QUELLE RELATION ?

**En France en 2000**, il y avait **24% de fumeurs réguliers dans la population des sportifs, contre 31,2 % chez les non-sportifs**<sup>1</sup>. La prévalence du tabagisme chez les plus jeunes était beaucoup plus faible : chez les sportifs licenciés de 12-24 ans, il y a trois fois moins de fumeurs que chez les non-sportifs.

Si les fumeurs expriment majoritairement le désir d'arrêter de fumer, peu d'entre eux peuvent y parvenir sans prise en charge spécifique, en raison de l'importance de l'addiction. Parent pauvre de la prévention cardio-vasculaire, mais également de la prévention des cancers, le tabagisme est encore considéré comme une mauvaise habitude relevant de la seule "volonté".

### Le sport, une aide au sevrage tabagique

Pratiquer une activité physique régulière est une **aide majeure pendant le sevrage tabagique**. Il est recommandé aux personnes qui décident d'arrêter de fumer de pratiquer une activité physique et sportive **deux à trois fois par semaine**.

### L'impact positif de la pratique sportive sur l'arrêt du tabac

- Maintenir une bonne **aptitude cardiaque à l'effort**
- Entretenir une bonne **capacité respiratoire**
- Gagner en **qualité de vie**
- **Limiter les pulsions** irréprouvables de fumer

### S'appuyer sur les motivations de chacun

Il est aussi très important de s'appuyer sur les motivations de chacun, de **créer une dynamique de groupe**.

A titre d'exemple, faire du vélo seul, sans but précis n'est pas aussi efficace et motivant que faire du vélo avec des amis ou de la famille, avec un but précis en tête, ici celui d'arrêter de fumer et pérenniser cette activité même après le sevrage tabagique.

**ATTENTION** : avant toute démarche de reprise d'une activité physique et sportive, il est nécessaire de réaliser préalablement un bilan médical pour vérifier la présence ou non de contre-indication à la pratique auprès de son médecin.

Le sport ne diminue pas les risques liés au tabagisme

De nombreux sportifs pensent que les bienfaits de l'activité physique sur leur corps vont compenser les risques liés à la cigarette. D'après le Baromètre Cancer 2010 de l'Inpes-Santé publique France<sup>1</sup>, 70,4% des personnes interrogées **pensaient que faire du sport permet de nettoyer les poumons**. Or, le sport ne diminue pas du tout les risques liés au tabagisme.

### Cœur, poumons, muscles... les effets du tabac plus vite perçus par les sportifs

Au-delà de ses conséquences mortelles à long terme, le tabac a des **effets néfastes sur l'organisme que les sportifs ressentent plus rapidement**. Essoufflement, récupération

moins rapide après l'effort, douleurs musculaires... les systèmes respiratoires et cardiovasculaires ne sont pas épargnés.

#### LES EFFETS SUR LES POUMONS

Les **irritants** de la fumée attaquent les muqueuses respiratoires et les substances cancérogènes des **goudrons** attaquent **les tissus et les muqueuses**. Arrivent ainsi **toux et bronchite aiguë**. La nicotine altère le fonctionnement des **alvéoles pulmonaires** et diminue la capacité de respiration. Enfin, le **monoxyde de carbone** se combine à l'hémoglobine et **remplace l'oxygène dans le sang**. Résultat de tous ces effets : **augmentation de la fréquence respiratoire** au repos et **essoufflement plus rapide à l'effort**.

#### LES EFFETS SUR LE CŒUR

Le cœur va tenter de **compenser le manque d'oxygène dans le sang en augmentant le débit circulatoire**. Avec une fréquence cardiaque et une tension artérielle accrues, les fumeurs ont une **capacité de récupération bien moindre**. Cet excès de travail cardiaque est **amplifié par la nicotine**. Ainsi, **la cigarette après l'effort est à proscrire !**

#### LES EFFETS SUR LES MUSCLES

La **moins grande oxygénation** des muscles entraîne **leur fatigue**, l'apparition de **crampes** et une récupération **plus difficile**. Les risques de thrombose sont même augmentés !

Arrêter de fumer grâce au sport

Pour aider les personnes qui ont décidé d'en finir avec la cigarette, **le sport est un bon allié**. Il peut à la fois **constituer une motivation supplémentaire** à l'arrêt et peut **éviter les rechutes**.

Plusieurs études ont ainsi souligné l'influence positive de l'activité physique. "**Une dizaine de minutes d'activité sportive modérée a un effet rapide et mesurable sur l'envie de fumer et les symptômes de manque tabagique lors du sevrage**" concluait déjà une étude anglaise<sup>2</sup> en 2001. En effet le sport permet de **se dépenser**, de **lutter contre une envie importante** de fumer et a des **effets bénéfiques sur l'humeur**. C'est aussi un bon moyen de **lutter contre le stress**, une des raisons principales de rechute chez les fumeurs qui tentent d'arrêter.

Enfin, la **pratique d'un sport** permet de **ne pas grossir lors de l'arrêt tabagique**. On sait que la prise de poids est un obstacle fréquent au sevrage et une cause de rechute. Mais la pratique d'un exercice physique est l'une des clés de leur ligne pendant les deux ans qui suivent l'arrêt : plus les personnes font de l'exercice, mieux elles contrôlent leur poids.

Pour cela, mieux vaut choisir un sport qui vous plait et que vous pourrez pratiquer dans la durée. Pas la peine d'en faire trop, allez à votre rythme, **la régularité compte plus que l'intensité**. Pour commencer, marchez dès que vous en avez l'occasion. Vous pouvez aussi aller à la piscine, vous inscrire dans une salle de sport, aller courir en plein air...

<https://youtu.be/T-Sb3ztR1iU>