



## Le Sport pour arrêter de fumer !

Pour la plupart des personnes le tabagisme est associé à une faible activité physique et inversement, c'est-à-dire que la pratique sportive est liée à la consommation de tabac. En effet plus on pratique et moins on fume. Un des meilleurs conseils à donner aux candidats à l'arrêt du tabac est la reprise du sport !

### Le tabac diminue l'apport en oxygène

Pour fonctionner, le muscle a besoin de l'oxygène apporté par les globules rouges. Chez le fumeur, l'oxyde de carbone prenant la place de l'oxygène, le corps ne peut fonctionner qu'à bas régime et ne peut pas fournir d'effort prolongés. (Monter d'escalier, petite course, etc...)

Ce phénomène est aggravé par la nicotine qui augmente le rythme cardiaque et entraîne la contraction des vaisseaux sanguins.

De nombreuses enquêtes sur le terrain montrent bien que dans les sports de haut niveau et forts consommateurs d'oxygène, il n'y a pas de fumeurs, par exemple : Triathlon, Boxe, Athlétisme 100 et 200 m (cf. [Bibliographie n°15 et 16](#), le comportement des sportifs vis à vis du tabac, Médecine du sport 1997).

### Fumer diminue l'activité physique

La consommation de tabac agit de manière agressive sur notre organisme. En fumant on altère plusieurs fonction vitale. En effet, le tabac augmente la pression artérielle, accélère le rythme cardiaque et détériore les artères, les fumeurs s'exposent à des troubles au niveau de tout l'appareil respiratoire, notamment au risque de bronchite chronique et au risque de cancer du poumon, La nicotine augmente la sécrétion des acides gastriques et agit sur le système nerveux central, le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles. Il est responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'exercice.

Ces complications du tabagisme réduisent de façon conséquente l'aptitude physique. C'est ainsi qu'un fumeur qui manque déjà de souffle en montant une volée d'escaliers, sera handicapé et peu assidu à de vraies séances de sport.

Le tabac a également un impact cardiovasculaire direct, ce qui retentit aussi sur la capacité à l'effort physique, sans parler du risque cardiaque. Le tabac accroît le risque d'athérosclérose, d'accident coronarien et de trouble du rythme. A noter que la cigarette " après l'effort sportif " peut être à l'origine de spasme coronarien et d'infarctus. En bref, les fumeurs sont logiquement peu sportifs et les sportifs qui fument prennent des risques inutiles.

### Le Sport : un allié pour arrêter le tabac

La reprise du sport peut représenter une aide considérable aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer. C'est d'ailleurs un élément souvent employé pour la prévention du tabac chez les adolescents. Pour la reprise du sport il faudra alors s'orienter vers des activités dites « Cardio » c'est-à-dire qui stimule l'appareil cardiovasculaire, le cœur ainsi que les poumons. En retrouvant une aisance respiratoire et un rythme cardiaque moins élevé l'ancien fumeur gagnera en qualité de vie et en vitalité.



## **Atout n°1 du Sport : la prévention de la prise de poids**

En règle générale, l'arrêt du tabac est suivi d'une prise de poids pour plusieurs raisons. Le tabac contient de la nicotine, qui possède un effet "éveillant" anxiolytique et coupe-faim en stoppant la cigarette en reprenant l'appétit. En stoppant la cigarette beaucoup de fumeurs trouvent une compensation dans la nourriture et grignotent lorsque l'envie de fumer est trop forte.

Pour éviter cette prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac une activité physique est préconisée. Même si le sport d'intensité modérée ne fait pas perdre du poids, il aide à prévenir la prise de poids, en se substituant à la dépense calorifique qui était inhérente au tabagisme. Rappelons que fumer s'accompagne d'une dépense d'énergie qu'il faut compenser à l'arrêt, en mangeant moins ou en se dépensant davantage. Or, comme nous l'avons vu précédemment l'arrêt du tabac étant anxiogène pour bon nombre de personnes, l'arrêt du tabac a plutôt tendance à s'accompagner d'une prise alimentaire, notamment sucrée, favorable à la prise de poids. La pratique d'un sport est donc un dérivatif très efficace.

## **Atout n°2 du Sport : Réduction de l'anxiété et équilibre psychologique**

Anxiété, irritabilité, tendance dépressive, sont des troubles psychologiques qui accompagnent souvent l'arrêt du tabac. C'est pourquoi les aides dont les substituts nicotiques sont conseillés car ils atténuent ces symptômes du sevrage. L'activité physique est ici aussi très utile. Elle représente une source de plaisir palliative et aide à trouver un bon équilibre psychologique.

En conclusion, la pratique régulière d'une activité physique sportive devrait faire partie intégrante des moyens à mettre en œuvre dans le sevrage tabagique. C'est pourquoi JSportCoaching vous invite à pratiquer une activité physique régulière couplée à une alimentation équilibrée et adaptée pour retrouver forme et santé.