

Quelques avantages de l'arrêt du tabac : ^{14,15}:

Après 24 heures

Normalisation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque, les extrémités se réchauffent (mains, nez...), le monoxyde de carbone est éliminé

Après 48 heures

Amélioration du goût et de l'odorat, la nicotine a quitté l'organisme, normalisation de la croissance fœtale (en cas de grossesse)

Après 3 mois

Amélioration de la circulation sanguine, amélioration de la fonction respiratoire, diminution des infections ORL et broncho-pulmonaires

Après 6 mois

Diminution de la toux, de la fatigue et du souffle court, décongestion des sinus

Après 1 an

Le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui du non-fumeur

Après 10 ans

Le risque de mortalité par cancer du poumon est réduit de moitié, le risque de cancer du pharynx et de la bouche rejoint celui du non-fumeur

Editeur responsable: J.P. Van Vooren, © FAREs, rue de la Concorde 56, 1050 Bruxelles – mars 2009

9. Comment s'y prendre pour arrêter de fumer ?

La plupart des fumeurs souhaitent mettre fin à cette dépendance, mais cette question est souvent reportée à plus tard car elle inquiète. Il est pourtant tout à fait normal de ne pas être rassuré et de ne pas savoir comment s'y prendre.

« Ais-je vraiment envie d'arrêter? Diminuer ou cesser en une fois? Comment ne pas avoir le moral à zéro? Comment éviter de prendre du poids ? »

Si vous souhaitez de l'aide et des réponses à vos questions, n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un professionnel de santé, à surfer sur le site www.fares.be ou à téléphoner à la Ligne Tabac Stop au 0800/111.00.

Vous pourrez aussi y obtenir l'adresse d'un **tabacologue**, c'est-à-dire d'un professionnel de santé spécialisé dans l'aide à l'arrêt du tabac, ou d'un **centre d'aide aux fumeurs** (CAF) offrant l'accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire.

Sport et tabac :
Toutes les réponses
à vos questions

Avec le soutien du fonds fédéral de lutte contre le tabagisme.

Les références utilisées et numérotées dans ce texte sont reprises sur le site www.sportsantabac.be et peuvent être consultées à la bibliothèque du FAREs.



1. Les sportifs sont-ils fumeurs ?

En 2004, en Belgique, on comptait 24.9% de fumeurs parmi les sportifs, contre 31.9% parmi les personnes plus sédentaires¹. C'est dans les sports collectifs qu'on retrouve la majorité des fumeurs².

2. Quels sont les effets du tabagisme sur l'activité physique ?

Fumer diminue l'endurance, mais aussi les performances lors d'exercices intenses³. On compare, par exemple, le manque d'oxygène provoqué par le fait de fumer un paquet par jour à celui qu'un sportif ressentirait en passant brutalement du niveau de la mer à 2500 mètres d'altitude⁴. Par ailleurs, le rythme cardiaque peut augmenter de plus de 10% !⁵ Citons encore la réduction de la force musculaire et de la souplesse, l'augmentation des crampes, ou une récupération plus lente après l'effort^{4,6}.

3. Comment le tabagisme affecte-t-il les capacités physiques ?

Il ne saurait être question de citer ici les nombreux mécanismes physiques liés aux plus de 4000 substances inhalées lors d'une bouffée de cigarette, mais en voici tout de même les principaux effets précoces^{6,7,8} :

Les irritants et goudrons inhalés provoquent une inflammation de l'appareil respiratoire et la constriction des bronches.

La nicotine s'associe à ces effets en perturbant notamment les échanges gazeux avec la circulation sanguine. De plus, la combustion du tabac produit du monoxyde de carbone, qui prend la place de l'oxygène dans le sang. Ces mécanismes, et bien d'autres encore, réduisent l'apport d'oxygène et les capacités physiques.

4. Est-il moins dangereux de fumer peu ?

Certaines conséquences du tabagisme s'accroissent en fonction des quantités fumées, mais de nombreux effets dus au tabac sont déjà présents après une ou deux cigarettes quotidiennes. C'est le cas, notamment, pour les effets cardio-vasculaires et les cancers.^{7,9}

5. Le sport compense-t-il le fait de fumer ?

Les fumeurs sportifs sont en meilleure santé que les fumeurs qui ne pratiquent aucune activité physique. Il s'agit cependant de bénéfices liés au sport et non d'une protection contre les méfaits du tabac!

De plus, fumer peut rendre dangereuses certaines activités sportives! En effet, le risque d'accident cardiaque, de thromboses ou de troubles du rythme est augmenté. De même, la cigarette avant ou après l'effort est une cause directe de spasme coronarien et d'infarctus⁸.

6. L'activité physique pour arrêter de fumer ?

Le sport peut être une source de motivation, et faciliter l'arrêt en contribuant à diminuer les symptômes de manque, à gérer le stress, à découvrir de nouveaux plaisirs, ou encore à prévenir la prise de poids^{10,11}.

Mais il n'est pas toujours évident de commencer ou de se remettre au sport. Mieux vaut démarrer en douceur, et pourquoi pas entre amis, éventuellement avec les conseils d'un professionnel.

7. Comment la cigarette s'est-elle insinuée dans les milieux sportifs?

Pendant longtemps, les images du sport et du sportif ont servi à promouvoir les produits de l'industrie du tabac, en y associant les idées d'énergie, de liberté, de succès... Un joli tour de passe-passe, sachant que le tabac entraîne une dépendance comparable à celles provoquées par les drogues dites « dures »¹², et qu'il tue la moitié de ses consommateurs¹³ ! A présent, la publicité directe, de même que le parrainage sont interdits en Belgique.

8. Est-il possible de retrouver une bonne condition physique ?

Oui, quelle que soit la durée pendant laquelle on a fumé, les avantages de l'arrêt sont toujours précieux, augmentant l'espérance et la qualité de vie.