

► **Le sport, j'adore**  
**– la cigarette,**  
**j'arrête**



# ► Le sport, j'adore – la cigarette, j'arrête

**C'est un fait: les sportives et les sportifs qui ne fument pas sont moins vite essouffés, courent plus longtemps et se sentent mieux.**

La différence est particulièrement perceptible dans les sports d'endurance comme la course à pied, la natation ou le cyclisme. Les non-fumeurs peuvent absorber plus d'oxygène que les fumeurs et se fatiguent donc moins vite. Leur pouls est plus bas au repos, et lorsqu'ils courent, ils peuvent maintenir un rythme plus soutenu. En d'autres termes, le tabagisme réduit les performances. Par ailleurs, les personnes capables de bonnes performances sportives se sentent souvent mieux dans leur peau. Mais quand on prêche en faveur du mouvement, on ne parle pas forcément de courses populaires de plusieurs kilomètres. Vous êtes-vous déjà demandé quel était votre comportement au quotidien? Est-ce que je prends la voiture pour aller au supermarché? Combien d'heures

est-ce que je passe devant la télévision ou l'ordinateur? La vie quotidienne offre de nombreuses possibilités de se dépenser physiquement: aller faire ses courses à pied ou à vélo, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, etc.

## ► Le tabagisme nuit à l'endurance

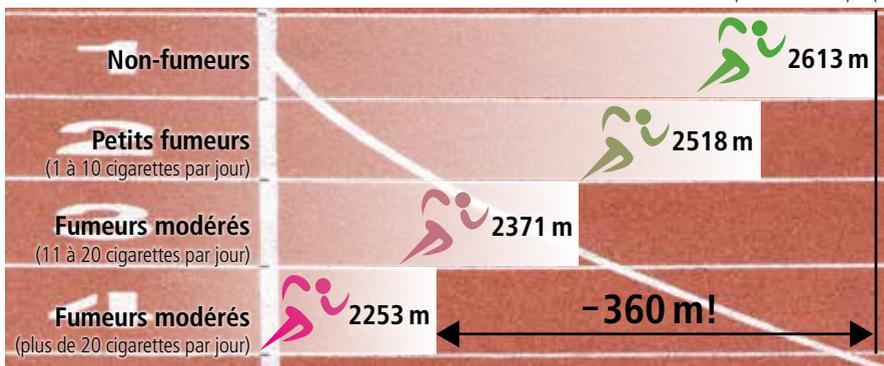
### Course populaire de 16 kilomètres

Si l'on considère des participants ayant le même degré d'entraînement, le même poids et le même âge, un fumeur perdra une minute sur un non-fumeur pour quatre cigarettes consommées par jour.

### Course de 12 minutes

Le recrutement le confirme: le tabagisme diminue l'endurance.\* Un non-fumeur âgé de 19 ans parcourt en moyenne 2613 mètres. Un fumeur consommant quotidiennement 20 cigarettes ou davantage parcourt 360 mètres de moins.

\*Marti B. et al., Prev Med 1988; 17(1)



Plus les jeunes fument, plus leurs performances s'en ressentent.

### ► **Quels processus le tabagisme déclenche-t-il dans l'organisme?**

La fumée de cigarette contient plus de 7000 composants. Trois d'entre eux sont bien connus.

#### **La nicotine**

Que la nicotine ait un effet stimulant ou calmant, elle entraîne toujours la dépendance. Les vaisseaux sanguins se contractent, le rythme cardiaque augmente et le corps demande plus d'oxygène, ce qui sollicite inutilement le système cardiovasculaire à long terme. L'addiction à la nicotine rend l'arrêt du tabagisme aussi difficile qu'une désaccoutumance à l'alcool, à l'héroïne ou à la cocaïne.

Faire du sport régulièrement, c'est prendre soin de soi-même. Les hommes et les femmes en âge de travailler devraient par exemple faire de l'exercice cinq fois par semaine pendant 30 minutes, soit dans le cadre de leurs activités quotidiennes, soit en pratiquant une activité sportive d'intensité moyenne. Les personnes qui souhaitent bouger ou pratiquer un sport plus intensément obtiennent le même bénéfice sur la santé en s'entraînant une fois par semaine pendant 1 h 15 ou cinq fois par semaine pendant 15 minutes. Il est aussi possible de combiner des activités de moyenne intensité et des efforts physiques plus soutenus.

#### **Le goudron**

Cette masse collante vient se fixer dans les voies respiratoires et les poumons et peut provoquer des bronchites chroniques ou un emphysème pulmonaire. À terme, les dépôts peuvent entraîner un cancer des poumons.

#### **Le monoxyde de carbone**

Véritable poison pour le système respiratoire, il empêche l'oxygène de se fixer aux globules rouges. Or, le métabolisme a un besoin vital d'oxygène. Un gros fumeur absorbe jusqu'à 15 pour cent d'oxygène en moins qu'un non-fumeur.

### ► **Comment arrêter de fumer?**

Le succès du sevrage dépend de la préparation. Commencez dès aujourd'hui à vous préparer mentalement à arrêter de fumer.

- Avez-vous déjà essayé par le passé? Quelles sont vos expériences? Qu'est-ce qui vous a été utile? Qu'est-ce qui vous a fait échouer?
- Quelles sont les difficultés que vous pourriez rencontrer? Définissez des stratégies pour les surmonter.
- Parlez de votre tentative de sevrage à votre famille et à vos amis. Demandez à un proche de vous soutenir activement dans votre projet.
- Il existe différents médicaments qui peuvent augmenter vos chances de parvenir à vous passer de nicotine. Faites-vous conseiller à ce sujet chez votre médecin ou votre pharmacien.

## ► Onlinecoaching

Si vous cherchez des conseils pour vous débarrasser seul de vos habitudes tabagiques, le programme de désaccoutumance «Stop tabac» pourrait vous être utile. Elaboré par un groupe d'experts en tabagisme, ce programme double les chances d'arrêter de fumer et permet d'éviter la rechute. Le coaching s'appuie sur un programme informatique automatisé. Il vous accompagne pas à pas, des premiers préparatifs au maintien de votre abstinence sur la durée. Ce programme est gratuit. Pour s'inscrire, il suffit d'aller sur le site [stop-tabac.ch](http://stop-tabac.ch), sous «coach». Le coach existe aussi sous forme d'appli.

## ► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et conseillers dûment formés de la ligne nationale stop-tabac connaissent parfaitement les diverses méthodes de désaccoutumance qui ont fait leurs preuves au plan scientifique. Les fumeuses et fumeurs intéressés peuvent se faire accompagner pendant leur sevrage tabagique et bénéficier de plusieurs consultations au cours de cette phase.

La ligne stop-tabac 0848 000 181 est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en français, en allemand ou en italien (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Un entretien spécialisé en albanais, portugais, serbe-croate-bosniaque, espagnol et en turc est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

**0848 183 183 albanais**

**0848 184 184 portugais**

**0848 185 185 espagnol**

**0848 186 186 serbo-croate-bosniaque**

**0848 187 187 turc**

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.

**at**  **Association suisse  
pour la prévention du tabagisme**  
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

Remis par:

### Informations supplémentaires et brochures:

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)