

09. Sport et Tabac

**Plaisir addictif de fumer ou plaisir retrouvé en pratiquant régulièrement une activité sportive ?
Pas facile de faire le bon choix pour sa santé !**

***« Je ne fume pas dans les 2 heures qui précèdent
ET Je ne fume pas dans les 2 heures qui suivent
la pratique d'une activité sportive »***

“ Telle est la 7e des 10 règles d'or du sportif, édictées par le Club des Cardiologues du Sport ”

Sport et tabac ne font pas bon ménage !

- En France, chaque année, 50 000 personnes sont victimes de mort subite
- 1 200 à 1 500 morts subites par an chez les fumeurs sont dues au sport.
- Le sport ne protège pas des effets néfastes de la cigarette.
- Pratiquer une activité physique est un bon moyen pour aider au sevrage.
- La dépendance au tabac est une maladie: il faut en parler à son médecin.
- Le sport n'élimine ni goudron ni substances toxiques inhalées en fumant.
- Au sport, les muscles ont un besoin accru d'oxygène et de sucre
- Fumer limite la circulation de l'oxygène dans le corps.
- Les muscles en souffrent à l'effort.
- Le tabac diminue les adaptations et performances de l'organisme.
- Fumer avant, pendant ou tout de suite après un exercice physique intense est traumatisant pour le corps.
- L'effort augmente la fréquence respiratoire et dilate les bronches. (nager contre le courant, remonter sur un bateau avec une mer agitée)
- Le fumeur s'expose à une vasoconstriction rapide des artères, au spasme coronarien, cause fréquente de nombreuses morts subites.
- Les sports d'endurance sont plutôt déconseillés
- Les étirements, le stretching, le yoga, sont plutôt recommandés.
- Un sujet plus âgé et qui fume depuis longtemps, a plus de risques.
- Le “sport santé” permet d'adapter la pratique physique aux complications cardiaques et respiratoires en place ou à venir.