

Le sport comme stratégie d'accompagnement vers l'arrêt du tabac



Pratiquer un sport peut être d'une aide significative dans l'arrêt du tabac.

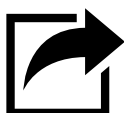
L'activité physique apporte en effet de nombreux **bénéfices pour la santé** :

BIENFAITS SUR LE PLAN PHYSIQUE ET MENTAL

- Limitation du syndrome de sevrage (manque de nicotine)
- Meilleure gestion d'autres symptômes (comportementaux, physiologiques et psychiques)
- Limitation de la prise de poids
- Réduction du stress et sensation de bien-être
- Amélioration de la circulation sanguine et de la fonction pulmonaire

MOTIVATION À L'ARRÊT

- Le corps et l'esprit sont occupés par l'activité physique
- Un sommeil amélioré
- Plus la pratique est régulière, plus l'activité physique devient facile et plus la motivation grandit



La pratique d'une activité physique et sportive régulière ne doit pas servir de prétexte pour continuer de fumer 😊

Source : Les bénéfices de l'activité physique lors de l'arrêt du tabac. [Page internet]. Paris : Mois sans tabac le-de-France. 2022 [Visité le 26/06/2023]. En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=fKFPqjYJOvs>
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps). Activités physiques et sportives, sédentarité, addictions : revue de littérature. Paris : Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca), 2022, 23 p. En ligne : <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2023/01/2023-01-05-Revue-Mildeca-revue-VF2.pdf>

Quel sport choisir pour arrêter de fumer ?



À chacun de trouver le sport qui lui conviendra le mieux en fonction de ses besoins, capacités et possibilités (physiques, économiques, environnementales, etc.). Il est toutefois conseillé de **débuter la pratique de manière progressive, en privilégiant les sports « doux »**, c'est-à-dire non violents pour les articulations et le cœur.

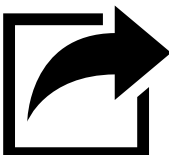
Il n'est pas nécessaire de pratiquer une activité intense ! Il est même conseillé de plutôt miser sur une activité modérée mais **régulière**. Une marche soutenue, d'une demi-heure trois fois par semaine, sera déjà un excellent début !

DES SPORTS POUR DÉBUTER EN DOUCEUR

- Marche
- Vélo
- Yoga, pilates
- Gymnastique douce
- Natation
- Danse

DES RÈGLES DE BASE

- Ne pas forcer au début
- Augmenter progressivement les efforts
- Consulter un médecin pour choisir le sport le plus adapté à son état de santé

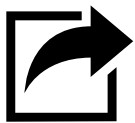


La pratique d'un sport doit avant tout rester un plaisir. Après 40 minutes d'effort, le cerveau commence à sécréter des endorphines, couramment appelées "hormones du bonheur"... Le bien-être n'est pas très loin !

Source : Mercier Daniel, Carré François, Grémy Iseabelle, et al. Activité physique : quels bénéfices (et risques) pour quel pratiquant ? ADSP 2021 ; 2(114) : pp. 26-38 En ligne : <https://www.cairn.info/revue-actualite-et-dossier-en-sante-publique-2021-2-page-26.htm>

Faire du sport quand on fume : on fait le point

AFFIRMATIONS	VRAI / FAUX	RÉPONSES
Fumer avant, pendant ou tout de suite après un effort est déconseillé	VRAI	Lorsque l'on pratique un sport, la fréquence respiratoire augmente et les artères s'élargissent pour apporter davantage d'oxygène aux muscles qui en ont besoin pour produire l'effort. Or, fumer provoque un rétrécissement des artères, l'oxygène ne peut plus circuler ce qui entraîne un risque pour la santé.
Quand on fume, faire du sport permet de « nettoyer » les poumons	FAUX	Faire du sport oxygène les poumons, mais n'élimine pas les substances toxiques qui provoquent le cancer. À l'arrêt du tabac, c'est seulement au bout d'un an que les symptômes pulmonaires diminuent (toux, expectorations, essoufflement, bronchite).
Le sport diminue les risques liés à la cigarette	FAUX	Même si pratiquer une activité sportive régulière est un excellent moyen de lutter contre les addictions, faire du sport quand on fume n'annule pas les effets nocifs de la cigarette. Dans le meilleur des cas, ça ne retardera qu'un peu l'apparition de certaines complications.



Il est recommandé de ne pas fumer dans les 2 heures qui précèdent et les 2 heures qui suivent la pratique d'une activité physique et sportive

Source : Fumer et faire du sport : danger ! [Page internet]. Lyon : Hospices civils de Lyon. 2022. [Visité le 26/09/2023] En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=y7wtaQVe1l0>

Lespine Louis-Fredinand, Tirelli Ezio. Le sport permet-il d'annuler les effets négatifs du tabagisme sur la santé ? In : Seutin Vincent. Le tabac en questions : 30 réponses pour démêler le vrai du faux. Paris : Mardaga, 2020, 252 p. En ligne : <https://www.cairn.info/le-tabac-en-questions--9782804708221.htm>

La dénormalisation du tabac aux abords des stades : une stratégie gagnante !

Le saviez-vous ? Dès qu'elles sont à l'air libre, les enceintes sportives sont des lieux où il est autorisé de fumer. Mais les organisateurs d'événements, infrastructures et clubs sportifs peuvent adopter **des mesures réglementaires visant à interdire la cigarette**. La dénormalisation du tabac aux abords des stades présente des avantages en termes de santé publique à différents niveaux.

Intérêt lié à la santé et la sécurité

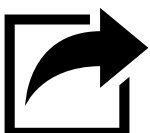
- Protection de la santé des supporters, du personnel, des joueurs et des invités contre les risques liés au tabagisme passif
- Réduction des risques d'incendies représentés par l'utilisation de feu

Intérêt pour l'environnement

- Réduction des déchets : paquets et mégots
- Plus globalement, résistance à l'industrie du tabac qui a un impact environnemental extrêmement élevé

Intérêt social et économique

- Intérêt croissant des sponsors pour associer leurs marques à des organisations qui encouragent un environnement plus sain (image positive)
- La représentation de la cigarette n'est plus liée à des moments positifs : débanalisation aux yeux des jeunes



De manière générale, désassocier sport et tabac permet de se concentrer sur des valeurs positives : mode de vie sain, esprit d'équipe, fête sans substance

Sources : Carton rouge à l'industrie du tabac : dans les stades, pas de passe-droit pour la cigarette. Paris : Alliance contre le tabac, 2023, 12 p. En ligne : https://alliancecontreletabac.org/wp-content/uploads/2023/09/DP-ACT_CARTON-ROUGE.pdf

INSPIRE – Tabac et sport ? [Page internet]. Nancy : CDOS 54, 2021 [Visité le 26/09/2023] En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=b9RqaPfnvws>

Étude des filières de collecte et de traitement des mégots de cigarettes : rapport. Verneuil-en-Halatte : Institut national de l'environnement industriel et des risques, 2019, 83 p. En ligne : <https://www.ineris.fr/sites/ineris.fr/files/contribution/Documents/INERIS-DRC-18-177385-09634B.pdf>

Octobre 2023