

## QUAND LES BIENFAITS DU SPORT PARTENT EN FUMÉE ?

Sportif, ou non, la dépendance à la nicotine et ses effets destructeurs sont les mêmes pour tout le monde. **Le sport ne protège pas des effets néfastes de la cigarette et n'élimine pas les substances toxiques que vous inhalez en fumant.**

En France, le tabac est la **1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable**

**32% de fumeurs** en France  
chez les **18/75 ans** en 2021



**54.8%** des Français pensent que "**faire du sport permet de se nettoyer les poumons du tabac**"

*Sources : Baromètre cancer 2021*

### Le tabac chez le sportif : un double enjeux.

#### UN DANGER POUR LA SANTÉ :

Le tabac **agit** directement sur **les fonctions respiratoires et cardiologiques**.

Il **carence le corps en oxygène** notamment si il est consommé **1 h avant l'effort** et dans les **2h suivant l'exercice physique**.

#### UN FREIN À LA PERFORMANCE :

Le tabac **diminue les résistances musculaires** à l'effort (risques de blessures, crampes ect..).

Il **altère l'endurance** et la **récupération** sportive.



**Contrairement à certaines idées reçues, la nicotine n'est ni stimulante, ni anxiolytique.**



## Le sport, un atout pour le sevrage tabagique

### VOUS SOUHAITEZ ARRÊTER DE FUMER ?

#### L'activité physique et/ou sportive augmente le taux de réussite du sevrage tabagique.

- Moins essoufflé, plus résistant physiquement, **vous améliorez votre condition physique au fil des semaines...** Il y a de quoi être motivé !
- Par l'amélioration ou l'atteinte de vos objectifs sportifs **vous renforcez la notion de plaisir et de satisfaction personnelle !**
- **Vous limitez ou compensez la prise de poids** éventuelle.
- **Et le sport, c'est bon pour le moral : c'est un antidépresseur naturel !** Il régule notre stress, diminue notre anxiété, atténue nos angoisses, ... C'est aussi un bon moment pour vous "vider la tête" des tracas extérieurs.

L'activité physique est aussi essentielle pour la prévention de différentes maladies chroniques (pathologies cardiovasculaires, diabétiques, cancéreuses).

**Vous êtes fumeur, vous souhaitez commencer ou reprendre une activité physique, demandez un avis médical !**



**RAPPEL :** depuis le 01/01/2019, les substituts nicotiques sont remboursés **sur prescription à 65%** par l'Assurance Maladie. Votre complémentaire santé prend peut-être en charge le ticket modérateur, rapprochez-vous de votre conseiller.

### VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?! VOUS RECHERCHER UN ACCOMPAGNEMENT, UN SOUTIEN ?

- **Les 10 règles d'or du sportif :** <https://www.fedecardio.org/je-m-informe/les-10-regles-d-ordu-sportif/>
- **Tabac info service :** <https://www.tabac-info-service.fr/>
- **Entr'aide Addict :** <https://www.entraidaddict.fr/>
- **Mois sans tabac :** <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>