

Sport et tabac

Article réalisé par M. REYNDERS, Psychologue-Tabacologue, Service Santé et Environnement de la Province de Liège - Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

Etre en pleine possession de ses capacités physiques est indispensable pour la pratique d'un sport. Le tabagisme entraîne une diminution des performances dont les sportifs fumeurs n'ont pas toujours conscience.

Aussi, il est intéressant de rappeler les répercussions réelles du tabac sur l'organisme au niveau de l'appareil cardiovasculaire, respiratoire et du métabolisme.

La nicotine, par son effet de vasoconstriction périphérique, provoque une augmentation des pulsations cardiaques de 10 à 20 par minute et une élévation de la pression artérielle. Ceci est particulièrement gênant pour le sportif dont le pouls de repos doit être le plus bas possible et la tension artérielle stable. Dans un premier temps, la nicotine stimule le système nerveux central et augmente la vigilance; mais ensuite, la baisse de l'oxygénation cérébrale entraîne fatigue, somnolence, maux de tête et ralentissement des réflexes.

Ces troubles de la vigilance sont particulièrement gênants dans la pratique de certains sports où la concentration et les réflexes sont importants comme les sports de combat, les sports mécaniques, le tir ...

La nicotine a aussi un effet immédiat sur la régulation du taux des glucides dans le sang se traduisant par une hyperglycémie transitoire, puis par une hypoglycémie préjudiciable à l'effort.

Elle provoque une augmentation du taux d'acide lactique dont on connaît l'effet néfaste sur la contraction musculaire.

Enfin, elle accélère la dégradation de la vitamine C, connue pour son rôle dans la récupération musculaire et ses propriétés stimulantes.

Le monoxyde de carbone (CO), gaz produit par la fumée de tabac, se fixe sur l'hémoglobine et prend ainsi la place d'une partie de l'oxygène servant à alimenter les muscles. Cette carence en oxygène dans les muscles du sportif entraîne une diminution de la résistance et des performances physiques.

Les autres substances, en particulier les goudrons et les produits irritants (ammoniaque...) contenus dans la fumée de cigarette sont à l'origine de la toux et provoquent une diminution du calibre des bronches (effet broncho-constricteur) qui perturbe la ventilation, phénomène également observé chez les personnes asthmatiques...

Au niveau respiratoire, le tabac est la première cause de bronchites chroniques et de l'emphysème, mais le jeune sportif fumeur ignore souvent que quelques cigarettes par jour suffisent déjà à diminuer sa capacité sportive surtout dans les sports d'endurance.

LE TABAC DIMINUE LA CAPACITE FONCTIONNELLE RESPIRATOIRE.

Pour un sportif, professionnel ou non, le tabagisme diminue le niveau de performance et peut compromettre son potentiel.

En cessant de fumer, le sportif retrouvera une condition physique optimum qui lui permettra d'améliorer ses performances (accroissement de la capacité vitale, meilleure endurance...).

La pratique régulière d'un sport est un excellent moyen de prévention du tabagisme: elle diminue la fréquence cardiaque et la pression artérielle, elle améliore la capacité respiratoire et l'endurance.

SE LIBERER DU TABAC, C'EST POSSIBLE !

Un soutien médical et psychologique augmente les chances de succès à long terme.

Si l'arrêt du tabagisme vous paraît difficile, n'hésitez pas à contacter le **Centre d'Aide aux Fumeurs (C.A.F.)** de la Province de Liège qui propose des consultations individuelles d'aide à la désaccoutumance tabagique. L'équipe du C.A.F formée en tabacologie (médecin et psychologue) vous apportera de nombreux conseils pratiques et un soutien psychologique particulièrement utile pendant (et après) le sevrage.

Le monde sportif est bien conscient que le tabac est incompatible avec des valeurs telles que santé et qualité de vie.

Pourtant, le sponsoring d'événements sportifs par les firmes de tabac est toujours d'actualité...

Comme l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), engageons-nous en faveur du

SPORT SANS TABAC.

M.REYNDERS
Psychologue-Tabacologue
Institut E. Malvoz de la Province de Liège