

# ▶ Le sport j'adore – la cigarette j'arrête

## ▶ Comment arrêter de fumer?

Arrêter de fumer nécessite une préparation. Commencez dès aujourd'hui à vous préparer psychologiquement à arrêter de fumer.

- Avez-vous déjà essayé d'arrêter? Quelles sont vos expériences? Qu'est-ce qui vous a aidé? Qu'est-ce qui a fait échouer votre projet?
- Quelles difficultés pourraient à nouveau apparaître? Mettez un plan au point qui vous aidera à les maîtriser. Appelez la ligne stop-tabac au téléphone 0848 000 181 et demandez les derniers conseils pour arrêter de fumer.
- Décidez à l'avance de la quantité d'alcool que vous vous autorisez à boire afin d'éviter de passer d'une dépendance à l'autre.
- Parlez de votre projet à votre famille et à votre entourage. Demandez à quelqu'un de proche de vous soutenir activement tout au long du processus.
- Les produits de substitution nicotinique (gomme à mâcher, patch, spray nasal inhalateur ou

comprimé) doublent les chances d'arriver à se passer de nicotine. Par ailleurs, un médicament à base de Bupropion permet de diminuer le besoin de cigarette. Faites-vous conseiller par des spécialistes (médecin ou pharmacien) sur les médicaments disponibles pour favoriser la désaccoutumance au tabac.

- Si vous cherchez des conseils pour vous débarrasser seul de vos habitudes tabagiques, le programme de désaccoutumance «stop-tabac» pourrait vous être utile. Il vous accompagne pas à pas, des premiers préparatifs au maintien de votre abstinence sur la durée. Ce programme peut être obtenu directement en ligne sur le site [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch). Vous pouvez aussi, sur demande à l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (voir adresse ci-dessous), le recevoir par courrier. L'efficacité du programme «stop-tabac» est prouvée scientifiquement.



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

Pour d'autres informations et brochures:  
Téléphone 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35  
[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)

Présenté par:



# ► 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 loin et se sentent mieux.

## ► Plus d'oxygène – pouls plus bas – meilleure performance

La différence est particulièrement sensible dans les sports de résistance comme la course à pied, la natation ou le cyclisme. Pour une marche populaire, tous les participants ont besoin de la même dose d'oxygène. Les non-fumeurs peuvent toutefois absorber plus d'oxygène que les fumeurs et se fatiguent moins vite. Leur pouls est en outre

plus bas au repos; pendant la marche, ils sont ainsi capables de maintenir un rythme plus rapide. En d'autres termes, la fumée diminue les performances. Il faut encore souligner que les personnes capables de performances sportives se sentent également mieux dans leur peau.

## ► Plus de tabac – moins de résistance

**Course de 12 minutes:** le recrutement le confirme: la fumée atténue la résistance.\* Les non-fumeurs de 19 ans parcourent en moyenne

une distance de 2613 mètres. En revanche, la prestation des fumeurs est moins bonne.



\*Martin, B. et al., Prev. Med. 17, 1988.

**En outre, plus les jeunes ont commencé tôt à fumer, plus leur prestation est médiocre:**

nombre d'années de fumée	moins de 2	de 2 à 4	plus de 4
petits fumeurs	62 m	109 m	165 m de moins
fumeurs moyens	142 m	272 m	321 m de moins
grands fumeurs	329 m	334 m	425 m de moins

**Marche populaire de 16 km:** à conditions égales d'entraînement, de poids et d'âge au départ, les fumeurs mettent une minute de plus pour 4 cigarettes consommées par jour.

## Dans la vie quotidienne

Il ne s'agit toutefois pas de parler uniquement des courses populaires de 10 à 20 km. Vous êtes-vous posé la question: vais-je en voiture jusqu'au terrain de sport? Combien d'heures suis-je assis devant mon téléviseur? La vie qu-

otidienne offre de nombreuses possibilités pour se dépenser physiquement: aller faire ses achats à pied ou à bicyclette, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, etc.

Celui qui pratique régulièrement un sport, soit deux à trois fois par semaine, pendant 20 à 30 minutes, apporte beaucoup à sa santé. La règle d'or: pendant l'entraînement, le pouls idéal dev-

rait se situer à 180 moins l'âge que l'on a. Pour une personne de 50 ans par exemple, le pouls devrait être de 130.

## Informations utiles

### ► Quels processus la fumée déclenche-t-elle dans le corps humain?

La fumée de cigarette contient plus de 4000 éléments. Trois d'entre eux sont considérés comme particulièrement dangereux.

**La nicotine** peut être un agent stimulant ou calmant mais elle engendre aussi la dépendance. Les vaisseaux sanguins se rétrécissent, le cœur bat plus vite et le corps requiert plus d'oxygène. Le cœur et la circulation sanguine sont ainsi soumis à trop forte épreuve sur le long terme.

**Le goudron** se fixe dans les voies respiratoires et les poumons et peut provoquer une bronchite chronique ou un emphysème pulmonaire. Après de nombreuses années de tabagisme, ces dépôts peuvent conduire au cancer des poumons.

**Le monoxyde de carbone** entrave la pénétration de l'oxygène dans les globules rouges du sang. L'oxygène est vital pour le métabolisme. Les grands fumeurs peuvent accuser un déficit d'oxygène pouvant atteindre 10%.

### ► La tendance à ne pas fumer s'est accrue

Au milieu des années 50, 7 hommes sur 10 fumaient en Suisse. A la même époque, les premières recherches sur la relation entre le tabac et le cancer pulmonaire ont été publiées.

Depuis, le nombre de fumeurs est en baisse. Au milieu des années 70, 5 hommes sur 10 et 3 femmes sur 10 fumaient. Aujourd'hui la proportion s'est réduite à moins de 4 hommes sur 10 et à moins de 3 femmes sur 10.