

Tabac & sport



LES EFFETS DU TABAC CHEZ LE SPORTIF

- **La nicotine** accélère le cœur, au repos comme à l'effort, augmente la pression artérielle et perturbe les échanges gazeux.
- **L'oxyde de carbone**, entraîne une mauvaise oxygénation du sang, des muscles, du muscle cardiaque, du cerveau.
- **Les 4000 substances** inhalées lors d'une bouffée de cigarette provoquent une inflammation de l'appareil respiratoire et une constriction des bronches.
- **En montagne**, le tabac aggrave la baisse de l'oxygénation provoquée par l'altitude, et accroît la sensibilité au froid par vasoconstriction.
- **La douche tiède ou froide** juste après un effort accentue les effets néfastes du tabac.

Dangers et précautions

Chez le sportif, **fumer diminue l'endurance, mais aussi les performances**, le rythme cardiaque pouvant augmenter de 10%. Associée à une **augmentation des crampes et une récupération plus lente**, la cigarette est vraiment une contre-indication majeure pour le sportif.

EN CONCLUSION

Les effets du tabac :

- ▶ **Avant l'effort**, diminution des performances.
- ▶ **Pendant l'effort**, majoration des effets néfastes.
- ▶ **Après l'effort**, comporte un risque sérieux d'accidents vasculaires graves: morts subites, infarctus du myocarde...

Le substitut de nicotine n'est pas contre-indiqué chez le sportif. N'hésitez pas à vous faire aider par un tabacologue, il vous aidera à arrêter de fumer. Dans tous les cas :



Centres de tabacologie:

Auray : 02 97 29 21 20
Lorient : 02 97 12 00 08
Ploërmel : 02 97 73 26 26
Pontivy : 02 97 79 00 15
Vannes : 02 97 01 47 25

Douar Nevez :

Lorient : 02 97 21 47 71
Vannes : 02 97 01 34 18
Ploërmel : 02 97 73 39 81
Pontivy : 02 97 25 93 78

**2 heures avant et 2 heures après l'effort,
jamais de cigarette !!**