

TABAC ET PRATIQUE SPORTIVE, CLAIREMENT INCOMPATIBLES !

Même si la prévalence du tabagisme chez les sportifs est inférieure à celle de la population générale, fumer et faire du sport sont deux activités incompatibles et contradictoires pour des raisons de santé et de performances sportives.

Dans le cadre des JO de Paris 2024, l'Info Tabac du Mois fait le point !

► **Les différents risques concernant le tabac et la pratique physique**

- **Les effets néfastes sur la santé** : Les fumeurs sportifs au même titre que les autres fumeurs sont exposés aux effets délétères du tabagisme. Rappelons que le tabagisme est en France la première cause de mortalité prématurée évitable. Le tabac provoque de nombreux problèmes de santé, tels que le cancer, les maladies cardiovasculaires et les problèmes respiratoires. Ces effets peuvent avoir un impact significatif sur la capacité d'une personne à pratiquer un sport de manière optimale.
- **La réduction des performances sportives** : Le tabagisme réduit l'oxygénation du sang, la capacité respiratoire, diminue l'endurance et affecte la récupération musculaire. Les substances toxiques présentes dans le tabac (nicotine, goudrons) et sa fumée (monoxyde de carbone, etc.) peuvent également nuire à la coordination, à la concentration et à la réactivité nécessaires dans de nombreux sports.
- **Les risques accrus de blessures** : Les fumeurs ont tendance à guérir plus lentement des blessures par rapport aux non-fumeurs. Le tabagisme peut également augmenter les risques de blessures musculaires, osseuses et articulaires en raison de ses effets sur la santé globale.
- **L'image et les valeurs du sport** : Le sport est souvent associé à un mode de vie sain, axé sur la performance et la discipline. Le tabagisme peut être perçu comme étant en contradiction avec la première de ces valeurs et peut nuire à l'image des sportifs et des athlètes. Un sportif qui fume est un contre modèle pour les jeunes qui l'admirent.
- **Les règles et réglementations** : Dans de nombreux sports professionnels et compétitions officielles, le tabac est strictement interdit. Par exemple, la plupart des fédérations sportives internationales interdisent aux athlètes de fumer pendant les compétitions. De plus il est interdit de fumer dans de nombreux lieux de pratique sportive, non seulement en intérieur, mais de plus en plus en extérieur.

L'info **TABAC** du MOIS

► Les avantages pour un sportif à arrêter de fumer

- **Améliorer sa capacité respiratoire** : En arrêtant de fumer, en l'absence de monoxyde de carbone (CO) dans le sang, l'oxygénation du sang est meilleure, ce qui facilite celle des tissus, notamment des muscles. La capacité respiratoire s'améliore, permettant ainsi une meilleure absorption et distribution de l'oxygène pendant l'exercice.
- **Augmenter son endurance** : En éliminant les substances toxiques présentes dans le tabac, l'endurance physique s'améliore, ce qui permet de pratiquer une activité physique plus longue et plus intense et d'améliorer ainsi ses performances.
- **Récupérer plus vite et réparer ses tissus** : En éliminant le tabac de sa vie, le sportif permet à son corps de se rétablir plus rapidement et de récupérer plus efficacement après une séance d'entraînement. Ce qui contribue à une diminution du risque de blessures et à une progression des performances plus rapide.
- **Réduire les risques de maladies** : Arrêter de fumer réduit considérablement le risque de développer de nombreuses maladies liées au tabagisme et allonge de façon importante l'espérance de vie.

► Les avantages de l'arrêt du tabac dans le milieu du sport

- **Préserver la santé des sportifs et des spectateurs** : Fumer est nocif pour la santé, à la fois pour les fumeurs actifs et pour les personnes exposées au tabagisme passif. En interdisant de fumer dans les lieux sportifs, on protège la santé des personnes et des enfants, on encourage à arrêter de fumer, on permet la diminution de la consommation et on incite les ex-fumeurs et les non-fumeurs à le rester.
- **Améliorer l'expérience des spectateurs** : Les fumées de cigarette peuvent être dérangeantes et désagréables pour de nombreux spectateurs, en particulier lorsqu'ils assistent à des événements sportifs en plein air. En créant des stades sans tabac et des établissements sportifs sans tabac, on crée un environnement plus agréable et convivial pour l'ensemble des participants.
- **Soutenir la performance athlétique** : Fumer peut affecter négativement les performances physiques. Dans un environnement sportif, où les athlètes cherchent à donner le meilleur d'eux-mêmes, il est important de maintenir une atmosphère saine et sans fumée et de favoriser les capacités physiques optimales des sportifs pour pouvoir performer.
- **Encourager l'activité physique** : Les espaces sans tabac contribuent à promouvoir une culture de l'activité physique. En créant des zones où les gens peuvent se livrer à des activités sportives sans être exposés à la fumée du tabac, on encourage la participation à des activités physiques et sportives, bénéfiques à la santé.
- **Respecter l'environnement** : Les établissements sportifs sont souvent situés en plein air ou dans des espaces clos où la circulation de l'air est limitée. Fumer crée une pollution de l'air et affecte la qualité de l'environnement. De plus, les mégots sont une source de pollution plastique et toxique majeure à éradiquer de notre environnement. En interdisant de fumer, on garantit un environnement agréable et sain.

L'info **TABAC** du MOIS

- **Promouvoir un modèle pour les jeunes** : De nombreux enfants et adolescents fréquentent les établissements sportifs. En interdisant de fumer, un message positif est envoyé aux jeunes en promouvant un mode de vie sain et en décourageant l'entrée dans le tabagisme.
- **Encourager un modèle d'exemple pour les autres enfants** : Les enfants sportifs ont souvent une influence positive sur leurs pairs. En choisissant de ne pas fumer, ils peuvent inspirer d'autres enfants à faire de même et à adopter un mode de vie sain.

► Les idées reçues sur le tabac et la pratique sportive

- **Fumer avant une activité sportive améliore les performances.** C'est une idée fautive et dangereuse. Le tabac contient des substances nocives, en particulier le CO qui réduit l'apport d'oxygène aux muscles. Fumer avant une activité sportive peut entraîner une diminution des performances, une sensation de fatigue accrue et une récupération plus lente.
- **Faire du sport permet de nettoyer les poumons.** Non, faire du sport ne permet pas d'éliminer les composés toxiques du tabac. L'activité physique ne permet pas d'évacuer les goudrons et toutes les substances toxiques qui s'accumulent dans le corps. A tabagisme identique, les sportifs font autant de cancers du poumon que les non-sportifs.
- **Le sport compense les effets néfastes du tabac.** C'est faux. Le tabac a de nombreux effets néfastes sur la santé, indépendamment de la pratique sportive.
- **Les sportifs peuvent fumer sans risque car ils sont en bonne santé.** C'est faux. Même si les sportifs peuvent être en meilleure forme physique que les non-sportifs, cela ne signifie pas qu'ils sont à l'abri des maladies liées au tabac.
- **Fumer n'a pas de conséquence sur ma pratique sportive.** Fumer augmente les risques de blessures, ralentit la récupération après l'effort et peut entraîner une diminution de la performance athlétique à long terme.
- **Fumer aide à se détendre après une séance de sport intense.** C'est une idée fautive et dangereuse également. Le tabac contient de la nicotine, une drogue qui peut donner temporairement une impression de détente, alors qu'elle favorise l'anxiété et le stress. La sensation de détente résulte uniquement de la dépendance à la nicotine momentanément satisfaite par l'absorption de cette dose de nicotine.
- **Les sportifs de haut niveau fument souvent.** Les sportifs de haut niveau ont longtemps été particulièrement ciblés par les fabricants de tabac qui cherchent à améliorer leur image et à banaliser la consommation de leurs produits. Ils savent que les sportifs sont des influenceurs admirés notamment par les jeunes qui ont tendance à reproduire leurs comportements. La présence publicitaire des cigarettiers a disparu. Ainsi si certains athlètes de haut niveau sont connus pour fumer, ils ne représentent pas la norme et la majorité des sportifs de haut niveau évitent le tabac en raison de ses effets néfastes sur leurs performances et leur santé en général.

L'info **TABAC** du MOIS

**Choisissez de faire du sport
en préservant votre santé et vos performances,
ne fumez pas !**

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville :

- *Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC), aide aux jeunes et à leur entourage : 03 25 56 25 90*
- *CSAPA – Permanence de Joinville, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : 03 25 56 25 90*
- *Liste des professionnels de santé de la ville de Joinville, [cliquez ici](#)*

Et consultez **Tabac Info Service au 39 89** et sur **www.tabac-info-service.fr**

©Ville Libre Sans Tabac – Juillet 2024