

Sport : Sport et tabac, font-ils bon ménage ?

Chronique publiée le 08/02/2019



Je suis fumeur (cigarette) et je veux pratiquer du sport. Comment m'y prendre ?

Sport et tabac ne sont pas trop compatibles si on fume beaucoup. Le tabac limite la performance sportive. Pourtant beaucoup de sportifs fument. Même si ça limite les effets du tabac, en fait le sport est beaucoup plus bénéfique quand on essaye d'arrêter.

Les bénéfices du sport quand on essaye d'arrêter :

- diminue l'envie de fumer
- limite la prise de poids
- limite le syndrome de sevrage (irritabilité, anxiété)
- normalisation de la libido réduite par le tabac

Recommandations :

Faites 1 à 2 examens cardiologiques/an

Pas de cigarettes 1 heure avant et 2 heures après l'effort.

Douche chaude + cigarette après le sport = vasoconstriction x2 (les artères coronaires se resserent 2 x plus, risque de infarctus augmenté)

Vapotage moins nocif (- de Co et de goudron) : en revanche, la dépendance à la nicotine est égale

Le mot de Sacha notre coach sportif chez New Fitness :

Un sportif fume uniquement par la déperdition de chaleur du corps à l'effort !

Pour d'autres articles, connectez-vous sur radiomelodie.com