

Fumer engendre des risques importants pour la santé, on ne le répètera jamais assez. Accidents vasculaires cérébraux, infarctus, cancer du poumon, infections respiratoires..., sans compter ceux auxquels le fumeur expose son entourage. Mais en plus d'être nocif pour la santé, le **tabac** n'est pas compatible avec la pratique d'un sport d'endurance, tel que le football. Et pourtant, bon nombre de joueurs professionnels avouent en être des consommateurs réguliers. Quels risques encourent-ils ? Leurs performances en sont-elles amoindries ? Sujet tabou...venons-en à bout !

La cigarette comme allié du sportif ?

Alimentation surveillée, séances de sport à répétition...telle est l'hygiène de vie que s'impose un sportif de haut niveau s'il veut réussir. Pourtant, certains se laissent aller à quelques écarts, le tabac en faisant partie.

Bien souvent, le jeune sportif commence à fumer pour ressembler aux copains et se créer une nouvelle sphère sociale. D'autant qu'étant régulièrement entouré de ses coéquipiers, la tentation est naturellement plus forte. On note d'ailleurs un plus gros taux de tabagisme dans les sports collectifs que dans les sports individuels.

Autre élément perturbateur : le stress. Bien que néfaste pour leur santé, de nombreux athlètes admettent fumer pour lutter contre le stress et l'anxiété qu'impose la compétition.

La cigarette est alors perçue comme un stimulant et non comme un produit dopant.

Toutefois, le doute persiste quant à la « fumette dopante » des footballeurs, notamment après les propos tenus par le Docteur Paclet, l'ex-médecin des Bleus. Dans sa ligne de mire, plusieurs champions du monde 98, dont Zidane, Deschamps et Dugarry, qu'il soupçonne d'avoir eu recours à des produits dits interdits. Info ou intox, on ne le saura certainement jamais. En revanche, d'autres ont été pris dans les mailles du filet à plusieurs reprises ; Fabien Barthez et Bernard Lama en première ligne, tous deux suspendus pour consommation de cannabis. Mais s'il est difficile de prouver que le cannabis est un dopant efficace pour un footballeur, cette drogue a néanmoins une autre vertu : celle de cacher les véritables produits dopants lors des contrôles anti-dopage.

Carton rouge pour la cigarette

Mais fumer n'est pas sans conséquence. Et contrairement à ce que certains sportifs pensent, le sport ne permet que partiellement d'éliminer les effets du tabac. En effet, plusieurs composés résistent à l'effort pour mieux sévir ensuite sur l'organisme ; il s'agit de la nicotine, du monoxyde de carbone et des goudrons. Et ces trois là suffisent amplement pour réduire les performances d'un sportif.

La nicotine, par exemple, provoque une augmentation des pulsations cardiaques et une élévation de la pression artérielle ; or, le pouls au repos d'un sportif doit être le plus bas possible et sa tension artérielle stable. De plus, la nicotine perturbe le système de régulation de la glycémie, ce qui entraîne des risques de contractions musculaires.

Fixé sur l'hémoglobine, le monoxyde de carbone, lui, prend directement la place d'une partie de l'oxygène servant à alimenter les muscles. Cette carence en oxygène se fait aussitôt ressentir par le sportif via une diminution de sa résistance et de ses performances physiques. Quant aux goudrons, ils sont à l'origine de la toux et d'une irritation des bronches, ce qui vient perturber la ventilation du fumeur.

Même si la cigarette leur apporte un effet déstressant, de nombreux footballeurs font l'erreur de fumer à la sortie des terrains. Un geste grave puisqu'ils s'exposent inconsciemment à un accident aigu coronarien, tel l'infarctus du myocarde. Voilà pourquoi les professionnels de la santé conseillent d'attendre au moins une demi-heure avant de céder à cet écart.