

Sport et tabac : un mauvais mélange !

C'est bien connu, le tabac est nocif pour la santé et il n'est pas compatible avec la pratique du sport. Les méfaits du tabac sont bien connus des sportifs d'endurance mais moins des sportifs de force et de vitesse. Contrairement à ce que l'on pense, le sport ne permet d'éliminer que partiellement les effets du tabac.

Fumer 20 cigarettes par jour provoque une hypoxie (baisse de la quantité d'oxygène dans le sang) comparable à l'hypoxie provoquée par un séjour à 2500 mètres d'altitude. La cigarette la plus dangereuse est celle qui suit immédiatement le sport car elle entraîne un risque de spasme coronarien (spasme des artères irriguant le cœur) avec risque mortel.

Et pourtant, beaucoup trop de sportifs fument même à haut niveau. Le tabagisme est plus marqué dans les sports collectifs que dans les sports individuels. Les sports les plus protégés contre le tabagisme sont les sports individuels d'endurance. Pourquoi mettre un handicap à sa pratique sportive ?

Pourquoi le sportif fume-t-il ?

- pour faire comme tout le monde
- parce qu'étant souvent en groupe, la tentation est forte
- pour lutter contre le stress et l'anxiété (compétition)
- parce le tabac rend dépendant et qu'une fois les premières cigarettes fumées, il est difficile de s'arrêter

Quels sont les effets du tabac sur le sportif ?

Le tabac est constitué de nombreux composés toxiques dont les plus connus sont la nicotine, le monoxyde de carbone et les goudrons.

- la nicotine : c'est le composé qui crée la dépendance au tabac. La nicotine provoque :
 - une augmentation de la fréquence cardiaque néfaste à la pratique sportive
 - une augmentation de la tension artérielle néfaste à la pratique sportive
 - une augmentation de la consommation d'oxygène par le muscle cardiaque néfaste à la pratique sportive
 - une vasoconstriction (c'est-à-dire constriction des artères), responsable d'une augmentation du travail cardiaque et d'une diminution de la microcirculation artérielle
 - une perturbation du système de régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) avec conséquences sur la performance sportive
 - une augmentation du taux d'acide lactique avec effets néfastes sur la contraction musculaire
 - une accélération de la dégradation de la vitamine C et perte des bénéfices de celle-ci
- le monoxyde de carbone : c'est le composé responsable de l'intoxication, parfois mortelle, des victimes de feux. Et pourtant certains en inhalent volontairement en fumant du tabac.

- l'hémoglobine (qui sert au transport de l'oxygène dans les globules rouges) et la myoglobine (qui sert au transport de l'oxygène dans les muscles) sont plus sensibles au monoxyde de carbone qu'à l'oxygène. Le monoxyde de carbone, inhalé en fumant, prend donc la place de l'oxygène sur les globules rouges et dans les muscles. En conséquence, il provoque :

- une hypoxie tissulaire (c'est-à-dire manque d'oxygène pour les tissus) avec des répercussions, en particulier au niveau des muscles.
- cette hypoxie tissulaire entraîne, au niveau du muscle, des réactions multiples perturbant le bon fonctionnement musculaire : fatigabilité musculaire anormale, « stress musculaire »

- les goudrons provoquent une irritation des bronches avec diminution de l'efficacité de la lutte contre les agressions extérieures (infections, polluants...) et augmentation des crises d'asthme

Au total le tabac entraîne pour les sportifs :

- une altération des performances musculaires (modification de la qualité des fibres musculaires, altération du bon fonctionnement du muscle par modifications enzymatiques et par modifications endocriniennes)
- une diminution de la capacité respiratoire
- diminution de l'endurance (par exemple : sur une course de 12mn il peut y avoir jusqu'à 20% de baisse de la performance pour un fumeur comparé à un non fumeur
- une diminution de la résistance)
- une diminution des performances de vitesse et de force (effet moins perceptible que sur l'endurance)
- une augmentation des risques cardiovasculaires (risque d'infarctus, de mort subite)
- une augmentation des risques cardiaques (troubles du rythme avec risque mortel)
- une diminution de l'efficacité de la cicatrisation

Fumer du tabac engendre des risques importants pour la santé de tous, y compris du sportif. Mais en plus, le tabac diminue les performances des sportifs et leur fait risquer plus de blessures. En conséquence, tabac et sport forment un mauvais mélange. Il est donc indispensable et urgent d'arrêter de fumer ! Le sport est un moyen de lutte efficace contre le tabagisme, il aide à ne pas commencer et à s'arrêter.

Dr Fabrice KUHN
Médecin du sport