

# TABAGISME ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

## SPORTEZ-VOUS BIEN !

La pratique de l'activité physique (AP) doit être encouragée pendant la période de sevrage tabagique. L'AP permet au patient de diminuer son anxiété, de prendre confiance en soi et de lutter contre les affects négatifs.

### L'AP DOIT ÊTRE PRESCRITE INDIVIDUELLEMENT ET ADAPTÉE AU PATIENT

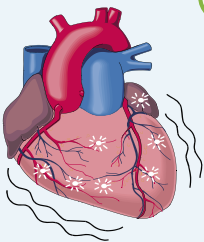
- Une étude d'octobre 2020 a évalué l'efficacité d'un effort physique court vs lecture passive de magazines, sur la réduction des symptômes de sevrage, l'envie impérieuse de fumer et les affects négatifs, selon des patients actifs ou peu actifs.
- Les patients ont ressenti une moindre envie impérieuse de fumer après les efforts physiques à allure modérée imposée ( $p < 0,001$ ) ou qui leur semblait modérée ( $p < 0,001$ ) que lors de la session « lecture passive ».
- Les fumeurs ayant pédalé à une allure qui leur semblait modérée ont ressenti beaucoup moins d'émotions et d'affects négatifs que ceux qui sont restés passifs ( $p < 0,007$ )\*.

Ainsi, lors d'un sevrage, il faut prescrire une activité physique car elle est efficace sur l'envie impérieuse de fumer mais surtout cet exercice devrait être adapté selon la perception individuelle de l'intensité. Ces données sont en adéquation avec la revue de Underner et coll, de 2016 quant à l'aide de l'AP pour réduire le craving, les affects négatifs, les troubles du sommeil et la prise de poids lors du sevrage tabagique\*\*.



“ Je ne fume jamais  
1 heure avant  
ni 2 heures après ”  
une activité sportive.

→ La pratique d'activité physique permet  
de réguler la prise de poids pendant le sevrage.



Un programme de réhabilitation cardiaque, en Grande Bretagne, est proposé aux fumeurs afin de stopper le tabagisme. Une cohorte de 49 725 patients a été suivie pendant une durée moyenne de 9 semaines.

- Les fumeurs qui ont stoppé le tabac ont pris en moyenne 0,43 kg et ont un IMC de 0,18 kg/m<sup>2</sup> supérieur à ceux qui ont continué le tabac ( $p < 0,001$  et  $p < 0,001$ ).
- Ces différences de poids et d'IMC sont très faibles d'un point de vue clinique et beaucoup plus faibles que dans les revues et études où le gain de poids moyen est d'environ 4 kg.

- 43 % et 26,6 % des personnes qui ont cessé de fumer ont amélioré leur capacité physique en suivant les directives d'activité physique modérée (75 min/sem) et intense (150 min/sem), respectivement, contre 31,9 % et 18 % des fumeurs ( $p < 0,001$ ).
- Un bénéfice a été observé dans les scores d'anxiété et de dépression, moindres, pour les personnes qui stoppent le tabac ( $p < 0,001$  et  $p < 0,001$ )\*\*\*.

Sources :

\* <https://www.mdpi.com/2227-9032/8/4/425>

\*\* Effets de l'activité physique sur le syndrome de sevrage et le craving à l'arrêt du tabac ; Underner et coll. Revue des Maladies Respiratoires (2016) 33, 431–443

\*\*\* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7698814/pdf/ijerph-17-08565.pdf>  
258204 – Juin 2022

# ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UN JOUR... ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUJOURS...



Il est nécessaire et impératif de faire évoluer les comportements et mode de vie des fumeurs lorsqu'ils arrêtent de fumer. Et pour ceux qui consentent à changer leur façon de vivre, la vie est plus belle !

Ainsi, des fumeurs ayant stoppé le tabac ont été suivis pendant 7 ans en Suède. Leur alimentation, leur consommation d'alcool, leur activité physique, leur façon de vivre ont été étudiés\*.

→ **Ceux qui ont inclus l'activité physique dans leur nouvelle façon de vivre étaient...les femmes en majorité.** En effet, elles ont tendance à prendre plus facilement du poids à l'arrêt du tabac (et donc une cause de la reprise du tabagisme) et l'activité physique est un moyen de réussir leur sevrage, en augmentant leur humeur positive, en diminuant les symptômes de manque et en induisant un bien-être au long cours.

→ **Les fumeuses qui ont stoppé le tabac, ont adopté un mode de vie plus sain et ont diminué leur consommation d'alcool.**

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN PILIER FONDAMENTAL DU MAINTIEN DE L'ABSTINENCE ET À TOUTES LES ÉTAPES DU SEVRAGE :

- pour diminuer les symptômes de sevrage et occuper l'esprit,
- pour majorer la confiance en soi et la motivation,
- pour diminuer le stress, une des principales causes de rechute,
- pour adopter un mode de vie différent,
- pour permettre de nouvelles relations sociales.

N'oubliez pas de lire les nouveaux regards d'expert consacré au tabac et diabète et tabac et syndrome métabolique où l'activité physique est une composante du traitement de ces pathologies !