

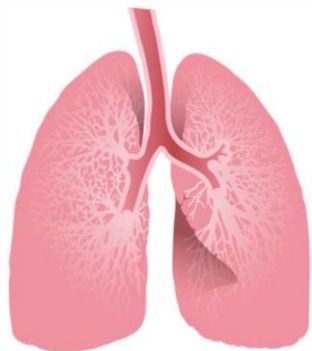
# Tabac et activité physique

## *Quel est le lien entre eux?*

Fiches d'information du Service de traitement de la dépendance à la nicotine du CAMH

### Quel est le lien entre le tabac et l'activité physique?

Le tabac affecte votre capacité à faire des activités physiques et à vous rétablir des blessures. Il endommage les poumons, ce qui cause :



- l'asthme
- un essoufflement
- une toux et une respiratoire sifflante
- une réduction de la croissance des poumons

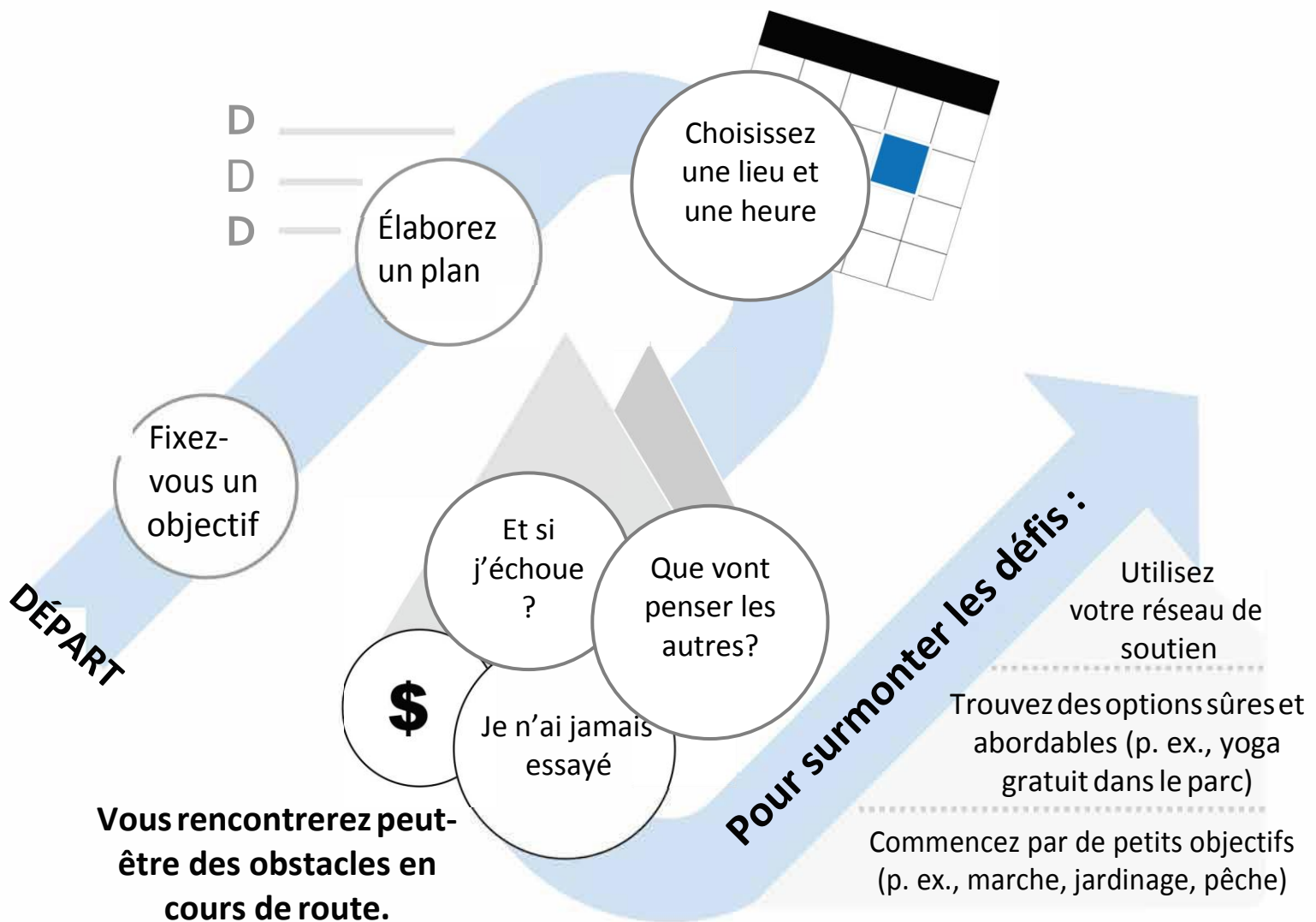
L'utilisation du tabac affecte également la croissance des os et rend les personnes plus vulnérables aux fractures.

### Pourquoi devrais-je faire de l'activité physique si j'arrête de fumer?

- Pour retarder l'apparition de maladies et de décès attribuables au tabac
- Pour augmenter vos chances d'abandon
- Pour vous aider à résister aux envies
- Pour atténuer les symptômes de sevrage (p. ex., anxiété, irritabilité)
- Pour améliorer votre performance à l'exercice
- Pour mieux gérer le stress

Les personnes qui suivent un programme d'entraînement sont aussi plus susceptibles d'arrêter de fumer. Les personnes qui sont physiquement actives fument moins de cigarettes.

# Comment puis-je faire plus d'activités physiques?



## Vous pouvez aussi essayer de :

- Faire différentes activités pour voir ce qui vous convient le mieux
- Établir une routine
- Limiter le temps passé devant la télé, à l'ordinateur et sur les médias sociaux
- Devenir membre d'une équipe
- Inviter un ami à se joindre à vous
- Marcher, faire du vélo ou courir au lieu de prendre la voiture (si possible)
- Répartir vos activités au cours de la semaine

# Comment puis-je arrêter de fumer?

Si vous êtes prêt à arrêter, voici quelques conseils pour commencer :



Parlez à un professionnel de la santé.



Joignez-vous à un groupe de soutien.



Mangez sainement.



Soyez actif.

## Ressources

- [Téléassistance pour fumeur \(1 877 513-5333\)](tel:18775135333)
- [Tobacco Atlas \(tobaccoatlas.org; en anglais seulement\)](http://tobaccoatlas.org)
- [Agence de santé publique du Canada \(phac-aspc.gc.ca\)](http://phac-aspc.gc.ca)
- [ParticipACTION \(participation.com\)](http://participation.com)
- [Découvrez les aliments \(http://www.unlockfood.ca/fr\)](http://www.unlockfood.ca/fr)



Albrecht, A. E., Marcus, B.H., Roberts, M., Forman, D. E., & Parisi, A. F. (1998). Effect of smoking cessation on exercise performance in female smokers participating in exercise training. *The American Journal of Cardiology*, 82(8), 950-955.

deRuiter, W. K. Cairney, J., Leatherdale, S. T., & Faulkner, G. E. (2014). A longitudinal examination of the interrelationship of multiple health behaviors. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(3), 283-289.

deRuiter, W. K., & Faulkner, G. (2004). Tobacco harm reduction strategies: The case for physical activity. *Nicotine & Tobacco Research*, 8(2), 157-168.

Marcus, B.H., Albrecht, A. E., King, T. K., Parisi, A. F., Pinto, B. M., Roberts, M., ... & Abrams, D. B. (1999). The efficacy of exercise as an aid for smoking cessation in women: a randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine*, 159(11), 1229-1234.

PublicHealth Agency of Canada. (2012). *Physical Activity Tips for Adults {18-64 years}*. Retrieved from: <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-eng.php>

Taylor, A.H., Ussher, M.H., & Faulkner, G. (2007). The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect and smoking behaviour: A systematic review. *Addiction*, 102(4), 534-543.

U.S. Department of Health and Human Services. (2004). *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.

U.S. Department of Health and Human Services. (2012). *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.