

# À l'arrêt du tabac, mettez-vous au sport !

QUE LE FUMEUR QUI N'A PAS EU COMME BONNE RÉOLUTION DE DÉBUT D'ANNÉE DE DÉCROCHER LÈVE LE DOIGT. VOUS AVEZ PEUR DE MAL GÉRER LE SEVRAGE ? DE PRENDRE DU POIDS ? DE RECHUTER ? LE SPORT EST UN PRÉCIEUX ALLIÉ DANS CETTE LUTTE DE CHAQUE INSTANT.

TEXTE : CLARISSE NENARD

**Ê**tes-vous prêt ? Car « *il n'y a pas de petit, de moyen ou de grand fumeur. Une personne qui fume cinq cigarettes par jour est dans la même dépendance que celle qui en consomme trente. C'est la drogue la plus dure qui existe. Le fumeur est obligé de fumer toutes les heures, du matin au saut du lit jusqu'au soir où il se couche* », explique Bernard Antoine, tabacologue et addictologue. Irritabilité, anxiété, stress, tristesse, sautes d'humeur, insomnie, déprime, faim, prise de poids... À l'arrêt du tabac, les symptômes de manque peuvent être plus ou

moins présents. « *Le premier d'entre eux est l'envie absolue de fumer, que l'on appelle "craving" et qui dure environ trois minutes. Le fumeur va avoir besoin de faire quelque chose pour éviter de fumer : s'occuper l'esprit, compenser, se dépenser, et boire de l'eau, à chaque fois.* » Pour parvenir à arrêter de fumer et à tenir, il n'y a pas de recette : soyez motivé. C'est l'élément le plus important pour réussir. Même si chaque individu réagit différemment, le « vrai » fumeur traverse une période difficile. Rien de tel que la pratique d'une activité physique pour combattre ses envies. Elle s'avère même une précieuse aide. « *L'arrêt du tabac est dur. On ne va pas se sentir bien instantanément. D'où l'importance de mettre tous les atouts de votre côté. Et le moyen le plus rapide pour vous sentir bien, c'est le sport, qui stimule la sécrétion d'endorphines et de dopamine. L'activité*

## ÊTES-VOUS EN SURCHARGE PONDÉRALE ?

Déterminez votre catégorie de poids en calculant votre indice de masse corporelle :  $IMC = P/T^2$  (poids en kg divisé par la taille en m<sup>2</sup>).

### EXEMPLE

**LAURENT MESURE 1,85 M ET PÈSE 80 KILOS**  
80 divisés par (1,85 x 1,85) = 23,3

### RÉSULTATS

IMC < 18,5 → maigre  
18,5 ≤ IMC < 25 → poids normal  
25 ≤ IMC < 30 → surcharge pondérale  
IMC ≥ 30 → obésité

Évaluez le taux de masse grasse en faisant le rapport tour de taille/tour de hanches ! Plus votre tour de taille est supérieur à votre tour de hanche, plus le risque cardio-vasculaire augmente.

### RÉSULTATS

< 0,7 → excellent  
Entre 0,7 et 0,8 → bon  
Entre 0,8 et 1,15 → moyen  
> 1,15 → mauvais



Vous avez arrêté  
la cigarette ?  
Félicitations.  
Maintenant, passez  
au sport pour obtenir  
une santé de fer !



physique entre dans une démarche de protection et de respect du corps, ajoute le Dr Christophe Delong, médecin du sport. Le résultat ne se ressent pas dans les deux semaines, mais après six mois, un an... Et dans cinq ans, vous préserverez votre cœur. »

### LANCEZ-VOUS DANS LE CARDIO-TRAINING!

Si la plupart des salles de fitness « vendent » le cardio-training comme LE moyen d'amincissement de prédilection, il a pour premier et principal but de développer le muscle cardiaque. Il est à la base de tout entraînement pour obtenir une bonne condition physique et l'améliorer progressivement. C'est-à-dire un fonctionnement optimal et harmonieux de l'organisme, tant au niveau musculaire, cardio-vasculaire ou respiratoire que physique. En d'autres termes, avoir une qualité d'endurance, de résistance à la fatigue. L'ex-fumeur que vous êtes en a bien besoin. « 80 % des effets du tabac sont masqués. C'est au bout de quinze ans de tabagisme que l'on bascule dans le risque. À partir de 30 ans, si vous avez commencé à fumer à 15 ans entre 10 et 12 cigarettes par jour, vous basculez dans le risque : coronarien, troubles cardiaques, artérite des membres inférieurs, accident vasculaire cérébral, mort subite, cancer, etc., affirme le Dr Delong. Le monoxyde de carbone se fixe sur les globules rouges à la place de l'oxygène, provoquant une hypoxie tissulaire. La  $VO_2$  max, qui est directement corrélée de manière linéaire avec la fréquence cardiaque maximale (FCM), va légèrement diminuer. Sur le plan respiratoire, il peut y avoir des dépôts de goudron ou autre. La nicotine peut entraîner des contre-performances. »

Marche, jogging, vélo, natation, roller, ski de fond, raquettes, machines en salles de type rameur,

tapis de course ou de marche, steppeur et autres elliptiques sont les solutions idéales. Elles ne favorisent pas seulement la tonicité musculaire, elles améliorent aussi la dilatation des artères et la circulation sanguine ; elles optimisent les capacités cardiaques et pulmonaires ; elles enrichissent en oxygène le sang destiné à nourrir les muscles et les organes ; elles décrassent les poumons, régulent la tension artérielle et augmentent les dépenses énergétiques – un autre critère non négligeable lorsqu'on sait qu'à l'arrêt du tabac, on prend quelques kilos.

### C'EST BON POUR LE MORAL

Vous pensez peut-être que c'est l'arrêt du tabac qui fait grossir. Détrompez-vous. C'est le fait de compenser la sensation de mal-être par la nourriture, et plus particulièrement par le grignotage, qui fait que l'on prend du poids. Certes, ne subissant plus les effets de la nicotine, le métabolisme de base diminue de 300 à 400 kilocalories par jour par rapport à un fumeur, et l'appétit revient. Pas de panique ! Comme le dit Christophe Delong, les bienfaits du sport ne s'arrêtent pas au fait que « vous allez griller les fameuses calories qui sont normalement éliminées par le tabac. Au bout de trois à six mois, vous allez sentir un mieux-être grâce aux endorphines et à la dopamine qui aident à avoir un bon moral. Vous n'aurez pas la fébrilité caractéristique de l'arrêt du tabac, ni la dépression secondaire du septième mois ». Rien de tel que le sport pour conserver un bon équilibre psychologique. « C'est un élément non négligeable, ajoute Bernard Antoine. D'autant plus quand on sait que, à chaque fois que le fumeur tire sur sa cigarette, il s'envoie une dose de dopamine dans le cerveau. »

Pourquoi hésiter à se mettre ou à se remettre au sport, lorsqu'on sait aussi que son effet arrive au bout de 25 minutes d'un effort long et intense ? Et que, après 45 minutes d'exercice, la quantité d'endorphines sécrétées peut atteindre cinq fois celle au repos ? « En travaillant un peu plus, on atteint le second souffle. Et c'est à partir de là qu'on reçoit une décharge d'endorphines plus importante. Pour l'arrêt du tabac comme pour le sport, il va falloir de l'endurance par rapport à la difficulté, conclut Christophe Delong. Tous deux nous renvoient à nous-mêmes. C'est quelque chose de très personnel. »

Certes, une fois libérées par le cerveau, ces morphines endogènes se dispersent dans le sang, les tissus de l'organisme et le système nerveux central. Avec leur structure moléculaire proche de celle des opiacés, les endorphines atténuent les symptômes de manque, réduisent le stress et les états de nervosité,

## Connaissez-vous votre état de forme ?

FAITES LE TEST DE RUFFIER-DICKSON POUR TESTER LA RÉACTIVITÉ DE VOTRE CŒUR.

Prenez votre pouls (P) au repos, assis et détendu. Mettez-vous debout, jambes écartées de la largeur des épaules. Faites 4 séries de 30 flexions, en respirant correctement. À la fin de l'exercice, reprenez votre pouls (P1). Asseyez-vous, attendez une minute, prenez à nouveau votre pouls (P2). Calculez l'indice de la manière suivante :

$I = ((P+P1+P2) - 200) / 10$ . Si celui-ci se situe entre 15 et 20, l'indice est faible ; entre 10 et 15, il est moyen ; entre 5 et 10, il est bon ; entre 0 et 5, très bon ; égal ou inférieur à 0, excellent. Plus poussé, l'électrocardiogramme (ECG) d'effort se base sur le même principe que l'ECG de repos. Seule différence : vous devez fournir un effort, soit en pédalant sur un vélo d'appartement, soit en marchant sur un tapis de jogging. En étudiant les arythmies, on peut déceler de très nombreuses maladies du cœur, telles que l'infarctus, l'angine de poitrine ou des infections plus bénignes comme la tachycardie, les bradycardies...

# Que gagnez-vous en arrêtant ?

LES BÉNÉFICES SONT PRESQUE IMMÉDIATS.

En 20 minutes, la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

En 8 heures, la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules s'améliore nettement.

En 24 heures, les risques d'infarctus du myocarde diminuent. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. On ne retrouve plus de nicotine dans le sang.

En 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent.

En 3 jours, les bronches commencent à se dégager. Respirer devient plus facile.

En 2 ou 3 semaines, on se sent plus énergique. On récupère du souffle.

En 1 an, les risques d'accidents vasculaires sont égaux à ceux des non-fumeurs. Le risque d'infarctus est diminué de moitié.

En 5 ans, les risques de cancer du poumon sont presque diminués de moitié.

En 10 à 15 ans, l'espérance de vie redevient équivalente à celle des non-fumeurs.

apaisent les tensions, contrôlent la respiration, procurent une sensation de plaisir... Pour atteindre le nirvâna, nul besoin de se lancer dans un marathon.

## AYEZ LA BONNE ALLURE

Ce n'est pas parce que vous allez pédaler trois fois plus vite, pousser la machine au maximum, finir épuisé et rouge écarlate, que vous aurez fait une bonne séance et brûlé les graisses que votre organisme aura pu stocker ! Respectez les étapes de l'entraînement et, surtout, les allures.

Pour l'entretien ou la perte de poids, travaillez en aérobic, entre 60 et 70 % de la fréquence cardiaque maximale autorisée (FCMA). Cette allure cardiaque est la première phase de travail dans l'entraînement foncier. Elle permet de solliciter en douceur le cœur et les muscles. Elle se calcule d'après une formule toute simple : 220, moins votre âge. Selon les individus, on peut avoir une différence de 10, 15 ou 20 battements. Si vous n'avez pas de cardiofréquence-mètre, le point de référence est l'aisance respiratoire. Tout au long de l'exercice, même légèrement essoufflé, on doit pouvoir parler – sans pour autant tenir une conversation soutenue –, dire quatre ou cinq mots. Au moindre signe d'asphyxie, ralentissez tout de suite. Cela veut dire que vous allez trop vite, même si vous ne faites que de la marche rapide.

Au bout de trois mois d'entraînement, vous pourrez solliciter le cœur différemment avec l'intervalle training, un mélange de sprint et de marche rapide. La FCMA est comprise entre 70 et 80 %. Cette allure augmente le seuil d'aérobic, repousse les limites d'endurance. On la retrouve dans des sports comme le tennis, le squash, l'athlétisme, le football, le rugby, le handball... Attention, ne vous mettez pas dans le rouge.

## RESTEZ ZEN

Yoga, Pilates, qi gong, taï chi, relaxation, sophrologie, watsu, reiki... Toutes ces différentes techniques sont d'excellents compléments. Elles vont au-delà du bien-être que procure la pratique sportive classique. Elles abordent le corps de manière globale par le mouvement en vue d'un mieux-être. Au fur et à mesure des séances, vous apprenez à vous détendre, à respirer, à évacuer les tensions, à lâcher prise.

Le yoga est l'antistress par excellence. Le hatha yoga en est la forme la plus courante, dans laquelle se combinent respiration, souplesse, force, stabilité et travail de postures. Celles-ci produisent un effet particulier sur telle ou telle partie du corps.

Le qi gong, art issu de la médecine traditionnelle chinoise, vise à rééquilibrer le « qi » ou à le stimuler. Les exercices respiratoires, les mouvements, les postures, les automassages de points d'acupuncture aident à soulager les effets du stress et à digérer les choses coincées en travers de la gorge ou restées sur l'estomac.

Canalisez votre énergie avec le taï-chi-chuan. En apprenant à mieux connaître votre corps, à le solliciter avec coordination, vous améliorerez la tonicité musculaire, l'équilibre et le contrôle de soi. Idéal pour retrouver le calme intérieur.

Avec la méditation, vous portez toute votre attention sur une partie de votre corps, l'instant présent ou la respiration. Vous laissez ainsi de côté les tracasseries et autres conversations intérieures permanentes afin de renouer avec la sérénité.

En faisant de la relaxation, vous apprendrez à repérer les tensions et à les éliminer grâce à des exercices agissant sur les muscles : contraction-décontraction.

À vous de choisir votre voie !

# RETROUVEZ

# LA FORME

# GRÂCE À

# VOTRE

# IPAD



# Men's Health

La lecture  
révolutionnée

Rendez-vous sur  
[www.menshealth.fr](http://www.menshealth.fr)

POWERED BY

