

Activité physique et cessation du tabagisme

Sources

Kaczynski AT et coll. (2008) **Smoking and physical activity: A systematic review.** Am J Health Behav 32:93-110.

Taylor AH et coll. (2007) **The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect and smoking behaviour: A systematic review.** Addiction 102:534-43.

Ussher MH et coll. (2008) **Exercise interventions for smoking cessation.** Cochrane Database Syst Rev 4:CD002295.

L'activité physique à elle seule n'est pas suffisante pour entraîner la cessation tabagique, mais elle atténue les symptômes de sevrage de même que les envies de fumer.

Le contrôle de l'envie de fumer

- Chez un échantillon de 45 personnes sédentaires, la pratique d'une activité physique d'intensité moyenne pendant 10 minutes sur un vélo stationnaire a entraîné une diminution du désir de fumer, de même que des symptômes de sevrage (ex. irritabilité, tension, etc.) jusqu'à 20 minutes après l'exercice. Cet effet ne serait pas attribuable à la distraction ni aux attentes envers les bienfaits de l'activité physique (Daniel et coll., 2007).
- Une étude réalisée auprès de 60 fumeurs suggère qu'une marche rapide de 15 minutes permet de diminuer le désir de fumer, les symptômes de sevrage de même que les références à la cigarette, ce qui permet d'augmenter le temps entre les cigarettes (Taylor et coll., 2007).
- Vingt études expérimentales ont montré qu'une période d'exercice physique réduit le désir de fumer et les symptômes de sevrage chez des fumeurs abstinents. Ces études montrent qu'après une période allant jusqu'à 17 heures sans fumer, les fumeurs éprouvent une moins grande envie de fumer, moins de symptômes de sevrage et de pensées négatives pendant et jusqu'à 30 minutes après l'exercice. Ces effets bénéfiques se manifestent clairement pour l'activité physique d'intensité moyenne ou vigoureuse, et pour des durées allant de cinq minutes d'exercice isométrique assis à une trentaine de minutes d'activité physique aérobie d'intensité moyenne. Des périodes courtes d'activité physique peuvent donc donner d'aussi bons résultats que de plus longues périodes (Ussher et coll., 2008).

La prise de poids

- La prise de poids suite à la cessation tabagique varie beaucoup d'une personne à l'autre et elle est atténuée si la cessation tabagique est accompagnée d'une augmentation moyenne du niveau d'activité physique (Kawachi et coll., 1996; Prapavessis et coll., 2007).

La grossesse

- Des femmes enceintes ayant bénéficié d'un soutien à la cessation tabagique, de conseils personnalisés et d'un programme d'exercice physique déclaraient que le programme les avait aidées à contrôler leur poids, à diminuer leurs envies de fumer et à augmenter leur niveau de confiance envers la cessation. Au huitième mois de grossesse, 25 % des femmes avaient complètement cessé de fumer. Ces dernières avaient également atteint l'objectif de pratiquer 110 minutes d'activités physiques par semaine à la fin du traitement (Ussher et coll., 2008).

Les adolescents

- Une étude réalisée aux États-Unis auprès de 12 272 élèves du secondaire a montré que les jeunes membres d'une équipe sportive étaient moins susceptibles de fumer la cigarette (Page et coll., 1998).
- Alors qu'une étude n'a pas révélé d'effet de l'activité physique d'intensité moyenne sur le désir de fumer des adolescents (Everson et coll., 2006), deux études prospectives ont trouvé qu'un niveau d'activité physique plus élevé est associé à un risque moins élevé de se mettre à faire usage de produits du tabac pendant l'enfance (Audrain-McGovern et coll., 2003) et à l'âge adulte (Kujala et coll., 2007). Toutefois, d'après une revue systématique, l'association négative entre le tabac et l'activité physique semble être moins prononcée chez les enfants et les adolescents que chez les adultes (Kaczynski et coll., 2008).

Le plaisir

Si l'activité physique aide les ex-fumeurs à ne pas recommencer à fumer, c'est peut-être notamment parce qu'elle s'accompagne de la production d'endorphines. Les endorphines sont en quelque sorte des hormones du plaisir. En plus de renforcer le système immunitaire (rendent plus résistant aux maladies), elles protègent du stress, favorisent la bonne humeur et provoquent un sentiment d'euphorie. Privée de nicotine, une personne qui a cessé de fumer peut en quelque sorte atténuer le « déplaisir » découlant



du sevrage en profitant des effets d'une activité aérobie (marche d'un bon pas, jogging, vélo, natation, patin à roues alignées, ski de fond, danse aérobie et ses dérivés, etc.) sur la production d'endorphines.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault