

SPORT ET TABAC

„Je fume, oui mais

j'élimine, puisque je fais du sport!!!”



SPORT ET TABAC

Nous allons présenter quelques faits avérés, pour essayer de raisonner les sportifs qui continuent de croire qu'ils "éliminent", alors qu'au contraire, le tabac diminue fortement leurs performances.



SPORT ET TABAC

✦ En matière d'activité physique et sportive, la nocivité du tabac

est due essentiellement à

✦ la NICOTINE, et au

✦ MONOXYDE DE CARBONE (CO).



SPORT ET TABAC

✌️ 🎵 LA NICOTINE :

📁 Stimule le Système Nerveux Sympathique :

- ✦ Augmente la fréquence cardiaque (de 10 à 15 battements par minute),
- ✦ Augmente le débit cardiaque, et
- ✦ Augmente la consommation d'O₂ du myocarde.

SPORT ET TABAC

✌️ 🎵 LA NICOTINE :

2) Favorise la libération de substances vasoactives (sérotonine ; thromboxane A₂),

3) Augmente l'agrégabilité plaquettaire,

4) Augmente la vasoconstriction artérielle, contribuant aussi à l'augmentation du travail cardiaque (majoration de la fréquence cardiaque)



SPORT ET TABAC

B) LE MONOXYDE DE CARBONE :

- 1) Provient de la combustion du tabac (combustion incomplète), il est contenu dans la phase gazeuse de la fumée, traverse la membrane alvéolo capillaire et se combine à l'hémoglobine des globules rouges, normalement affectée au transport de l'oxygène (O₂),

SPORT ET TABAC

B) LE MONOXYDE DE CARBONE :

- ◆ Ce C.O présente 120 fois plus d'affinité pour l'hémoglobine que l'oxygène,
- ◆ Entraîne donc une diminution du transport de l'Oxygène (O₂),
- ◆ Responsable d'un déficit en oxygène (hypoxie) de l'organisme en général, et
- ◆ **Du tissu musculaire en particulier.**

SPORT ET TABAC

- ◆ Et subsidiairement,
- ◆ La fumée de tabac paralyse la muqueuse ciliée des voies aériennes supérieures,
- ◆ Permettant ainsi aux poussières, particules, allergènes, germes pathogènes et autres virus, de sensibiliser et / ou d'infecter le fumeur!



SPORT ET TABAC



Sans plus de commentaires....