



Mode de vie actif et la Fédération du sport francophone de l'Alberta

Faire du sport pour cesser de fumer

Arrêter de fumer demande un plan, de la volonté, de la détermination et du soutien moral. L'élaboration d'un plan doit être de mise. Avant de se lancer dans une épreuve si difficile physiologiquement et psychologiquement, il faut bien cerner son objectif. Une fois que c'est fait, il reste à savoir comment y arriver. Sans l'existence d'un plan, l'échec n'est jamais trop loin.

Comment rompre sa dépendance à la nicotine? Il existe de nombreux moyens. Mais sachez que faire du sport est une de vos solutions. Les exercices jouent un rôle immense. Des études démontrent que parmi les fumeurs qui tentent de lâcher la cigarette, ceux qui font du sport sont plus nombreux à réussir leur tentative.

On peut attribuer cette réussite au fait que l'exercice et fumer des cigarettes ne sont pas compatibles. Faire du sport produit une réaction chimique dans votre corps. Peu importe l'activité physique, après plus d'une demie-heure, la dopamine, la noradrénaline ou encore la sérotonine s'activent dans votre organisme. Ils sont des neurotransmetteurs qui influencent notre humeur et vous procurent le sentiment de bien-être. Un sentiment que vous aurez besoin dans votre quête d'arrêter de fumer!

Au fur et à mesure, une autre dépendance s'installera. En effet, vous deviendrez vraisemblablement accro à la sensation d'euphorie que connaissent les sportifs. C'est qu'à ce moment que vous vous détacherez de la cigarette qui nuit à vos compétences physiologiques.

Nota bene, faire du sport réduira votre niveau de stress, augmentera votre endurance, renforcera votre sentiment de bien-être, améliorera le sommeil et le rendement académique ou professionnel.

Une autre étape s'impose. Il faut faire de la recherche des sports qui vous intéressent. Il n'est pas nécessaire de vous inscrire dans un centre de conditionnement physique si vous n'avez pas l'habitude de vous entraîner dans un tel environnement. Faites-vous une liste puis essayez des activités



sans vous engager. N'oubliez pas qu'arrêter de fumer comme n'importe quel projet demande un plan pour réussir.

Une fois l'activité choisie, consulter votre médecin de famille. Lui aussi pourra vous donner des conseils et surtout vous avertir des changements et symptômes que vous risquez de ressentir au moment de cette transition santé.

Une fois la consultation chez le médecin est faite, une fois que vous avez trouvé l'activité physique de préférence et une fois que vous avez établi un plan écrit, c'est parti!

Mettez-vous à faire des exercices trois à quatre fois par semaine. Visez entre 20 et 30 minutes par session d'entraînement.

Selon des études, les fumeurs gagnent près de huit livres lorsqu'ils arrêtent de fumer. La nicotine augmente le métabolisme. Alors quand un fumeur cesse de fumer, les kilos s'empilent.

N'oubliez surtout pas de vous faire plaisir. Offrez-vous des récompenses comme une journée au spa ou une session chez un massothérapeute après vos premiers 30 jours sans cigarette.