



Activité physique et tabagisme

Renseignements pour les Premières Nations, les Inuits, les Métis et les groupes autochtones en milieu urbain

Les effets du tabagisme sur le corps et l'activité physique

Si vous fumez, les produits chimiques peuvent être néfastes pour votre corps et avoir des effets négatifs, notamment :

- Diminuer l'apport en oxygène indispensable au bon fonctionnement de vos organes;
- Augmenter la tension artérielle;
- Augmenter le rythme cardiaque;
- Influencer votre alimentation et vos fringales;
- Vous rendre plus vulnérable aux rhumes et maladies respiratoires comme les bronchites, qui peuvent compliquer la pratique d'une activité physique.

Fumer peut avoir des effets négatifs sur l'activité physique, notamment :

- Difficultés respiratoires;
- Essoufflement accru;
- Mauvaises performances sportives;
- Mauvaise endurance;
- Douleurs musculaires pendant les activités;
- Difficulté à pratiquer les activités du quotidien, comme la marche;
- L'absence d'activité physique peut contribuer au développement de maladies chroniques.

Pour de plus amples renseignements, consultez la page : tobacchowise.com

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511,
info@ontariohealth.ca



Indigenous Tobacco Program
tobacchowise.com

Bonnes nouvelles

- Les symptômes du syndrome de sevrage à la nicotine diminuent pendant l'activité physique et jusqu'à 50 minutes après.
- L'activité physique peut être une stratégie efficace lorsque vous arrêtez de fumer ou que vous diminuez votre consommation de tabac commercial. Une activité physique brève, comme la marche rapide, le vélo ou les étirements, peut vous aider à surmonter les envies de nicotine.
- La pratique d'une activité physique peut vous éviter de prendre du poids, améliorer votre humeur, accroître votre niveau d'énergie et réduire votre niveau de stress.



**Santé
Ontario**