

Une petite cigarette après l'effort ? Non !

La nicotine et les produits ajoutés dans les cigarettes ont un effet direct immédiat sur les artères : ils provoquent une « vaso-constriction », c'est-à-dire un rétrécissement du calibre artériel et, par contrecoup, une baisse de l'apport en oxygène. Ce rétrécissement est momentané, mais il apparaît dès la première cigarette.

La fin d'un effort physique, que ce soit lors d'activités de loisir ou professionnelles, ou dans le cas de sportifs occasionnels ou entraînés, s'accompagne de toutes sortes de modifications du rythme cardiaque et de l'oxygénation des muscles et, notamment, du muscle cardiaque.

Le moment où le corps passe d'un effort intensif à une phase de récupération est à « haut risque cardiaque ».

La cigarette « juste après l'effort » est particulièrement dangereuse en raison de cette fragilité momentanée et de l'action immédiate de la cigarette sur le cœur et sur les vaisseaux.

Sources : Open Rome, APNET, Inserm, BigPro study group, 2004

« Vasoconstricteur »

Qualificatif d'une substance capable de rétrécir le calibre des artères.

Les parois des artères contiennent des fibres musculaires capables de se contracter. En alternant relâchement et contraction, les artères amplifient et relaient les battements cardiaques, poussant ainsi le sang vers le cerveau, les organes vitaux et les muscles.

Cette alternance rapide (plusieurs dizaines de fois par minute) est essentielle pour que le sang artériel apporte de l'oxygène partout où c'est nécessaire.

Certaines substances agissent sur ces fibres musculaires et créent une contraction prolongée, une « vaso-constriction », qui rétrécit le calibre artériel, bloque l'alternance contraction/relâchement et freine la circulation du sang artériel riche en oxygène.

Cette propriété peut être utile dans le traitement de certaines maladies provoquant une trop grande dilatation des artères mais, dans les autres cas, elle est nuisible car elle a tendance à priver d'oxygène le cerveau, les muscles (notamment le cœur) et les organes vitaux.

Or, la nicotine est un vaso-constricteur qui agit même à faible dose. Une seule cigarette suffit à provoquer une vaso-constriction qui peut durer plusieurs dizaines de minutes et perturber l'oxygénation du muscle cardiaque.

Les phases de récupération musculaire sont caractérisées par une dilation des artères permettant d'éliminer les déchets produits pendant l'effort et les vaso-constricteurs empêchent cette élimination et sont alors très nuisibles.

Tabac et effort ne font pas bon ménage !

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- | | |
|--------------------|-------------|
| - Grippe | très faible |
| - Covid19 | moyen |
| - Bronchiolite | en baisse |
| - Inf respiratoire | moyen |
| - Gastro-entérite | faible |
| - Allergie pollens | moyen |

Sources : RNSA, Santé Publique France, Behcl

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



Quiz

« Tendinite » ?

Cochez la ou les bonnes réponses

- tendance à se blesser au moindre effort
- effet nuisible d'une alimentation carnée
- maladie psychosomatique
- peut être évitée grâce au régime vegan

Solution en ligne sur

<https://openrome.org/ddj/annee/2021>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddj>