



## Docteur Patrick Bacquaert

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour UCR

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)

Bonjour,

Vous nous avez déclaré que vous fumiez. Sachez que le tabac représente, avec la sédentarité, un facteur de risque important vis-à-vis des maladies chroniques non transmissibles cardio-respiratoires et certains cancers.

On peut estimer que plus de 60 000 fumeurs décèdent chaque année à cause du tabagisme et que 3 000 000 de non-fumeurs en subissent également les conséquences.

Le meilleur conseil que l'on puisse donner est d'essayer d'arrêter de fumer.

Pour faire **un bilan et entrer dans un processus d'arrêt du tabac**, vous pouvez vous rendre sur le site spécialisé [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) ou en parler à votre médecin traitant.

Pratiquer une activité physique est un excellent moyen pour vous aider pendant votre cure anti-tabac.

Vous pouvez commencer un programme d'activités physiques en endurance (aérobie) en respectant les règles élémentaires de précautions émises appelées « *Les bons conseils de pratique : les règles d'or* » et consultables sur le site de l'IRBMS.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche, qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir une aide médicale adaptée en lien avec une pratique d'activité physique adaptée.