

## Les bienfaits de l'arrêt du tabac: à court, moyen et long terme

Vous connaissez déjà parfaitement les méfaits du tabac. Mais en arrêtant de fumer, vous ressentirez les bienfaits pratiquement immédiatement. Le corps se met tout de suite en charge de réparer les dommages occasionnés par les années de tabagisme.

Voici comment les choses se passent lorsque vous arrêtez de fumer :

Après 20 minutes	La pression sanguine et la fréquence cardiaque s'améliorent. La circulation s'améliore au niveau des mains et des pieds dont la température augmente.
Après 8 heures	Le taux de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang sont réduits de moitié. Le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale.
Après 24 heures	Le monoxyde de carbone est éliminé de l'organisme. Les poumons commencent à éliminer les sécrétions bronchiques et les autres résidus de fumée. Les risques de crise cardiaque commencent à diminuer.
Après 48 heures	Toute la nicotine a quitté l'organisme. Le goût et l'odorat sont nettement meilleurs.
Après 72 heures	La respiration devient plus facile. Les voies respiratoires pulmonaires commencent à se relâcher. Le niveau d'énergie augmente.
Après 2-12 sem.	La circulation s'améliore rendant la marche et la course beaucoup plus facile.
Après 3-9 mois	La toux, la respiration sifflante et les problèmes respiratoires disparaissent
Après 1 an	Le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié par rapport à un fumeur qui n'aurait pas arrêté.
Après 10 ans	Le risque de cancer du poumon diminue de moitié par rapport à un fumeur qui n'aurait pas arrêté. Le risque de maladie cardiaque est similaire à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.
Après 15 ans	Le risque d'accident cérébro-vasculaire est similaire à celui d'une personne qui n'a jamais fumé. Le risque de cancer du poumon est similaire à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.