

## Les bénéfices de l'arrêt du tabac

Vous fumez et vous vous posez des questions... **Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer**, le plus tôt étant le mieux. Le tabagisme est une maladie dont vous pourriez vous libérer.

L'arrêt du tabac apporte des bénéfices bien plus tôt que vous ne le pensez.

Jugez-le par vous-même...

### LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC INTERVIENNENT PRESQUE IMMÉDIATEMENT :

<b>20 MINUTES APRES LA DERNIERE CIGARETTE</b>	La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
<b>8 HEURES</b>	La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
<b>24 HEURES</b>	Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
<b>48 HEURES</b>	Le goût et l'odorat peuvent s'améliorer car les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
<b>72 HEURES</b>	Respirer redevient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
<b>2 SEMAINES A 3 MOIS</b>	La toux diminue après parfois avoir pu s'augmenter transitoirement. On récupère du souffle. On marche plus facilement.
<b>1 MOIS A 9 MOIS</b>	Les cils bronchiques repoussent facilitant une meilleure élimination des sécrétions et une meilleure protection contre les infections. On est de moins en moins essoufflé.
<b>1 AN</b>	Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.
<b>5 ANS</b>	Le risque de cancer de la gorge, de l'œsophage mais aussi de la vessie diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur tout comme le risque de développer un cancer du col de l'utérus.
<b>10 ANS</b>	Le risque de décéder d'un cancer du poumon est réduit de moitié par rapport à un fumeur actif.
<b>15 ANS</b>	Votre risque de maladie coronarienne est le même qu'un non-fumeur. L'espérance de vie redevient quasi identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

**Si vous avez envie de changement, vous pouvez solliciter un accompagnement et prendre rendez-vous pour une consultation d'aide au sevrage tabagique au 03.28.58.61.84.**