

# LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

L'arrêt du tabac, s'il suscite bien des difficultés, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :

## **20 minutes après la dernière cigarette**

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

## **8 heures après la dernière cigarette**

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.  
L'oxygénation des cellules redevient normale.

## **24 heures après la dernière cigarette**

Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.  
Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

## **48 heures après la dernière cigarette**

Le goût et l'odorat s'améliorent.  
Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

## **72 heures après la dernière cigarette**

Respirer devient plus facile.  
Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

## **2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette**

La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

## **1 à 9 mois après la dernière cigarette**

Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

## **1 an après la dernière cigarette**

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.  
Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

## **5 ans après la dernière cigarette**

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

## **10 à 15 ans après la dernière cigarette**

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Par ailleurs, l'arrêt permet de se libérer de la dépendance du tabac. Si la dépendance physique disparaît en moyenne en quelques semaines, la dépendance psychologique est plus lente à s'estomper. Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes.

Dans tous les cas, même plusieurs années après l'arrêt du tabac, fumer une cigarette expose à une reprise du tabagisme, car elle réveille le besoin physique et relance la dépendance comportementale. Mais quel bonheur de pouvoir sortir, bouger, sans être obligé de vérifier si l'on a assez de cigarettes ou si le débit de tabac est encore ouvert ! »