

VOUS FUMEZ ET VOUS VOUS POSEZ PEUT ÊTRE DES QUESTIONS

Des bénéfices bien plus rapides que vous ne le pensez...

20 Minutes après la dernière cigarette

La pression sanguine et les pulsations du coeur redeviennent normales.

8h après

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

24h après

Le **risque d'infarctus du myocarde diminue** déjà. Les poumons commencent à **éliminer le mucus et les résidus de fumée.**

48h après

Le goût et l'odorat peuvent s'améliorer car **les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.**

72h après

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

2 semaines à 3 mois après

La toux diminue après parfois avoir pu s'augmenter transitoirement. **On récupère du souffle.** On marche plus facilement.

1 à 9 mois après

Les cils bronchiques, repoussent facilitant une **meilleure élimination des sécrétions et une meilleure protection contre les infections.** On est de moins en moins essoufflé.

1 an après

Le risque d'infarctus du myocarde **diminue de moitié.**

5 ans après

Le risque de cancer de la gorge, de l'oesophage 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.

10 ans après

Le risque de décéder d'un cancer du poumon est **réduit de moitié par rapport à un fumeur actif.**

15 ans après

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.