

# Arrêt du tabac et bénéfices

**2 sem  
à 3 mois**

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

**1 à 9 mois**

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

**1 an**

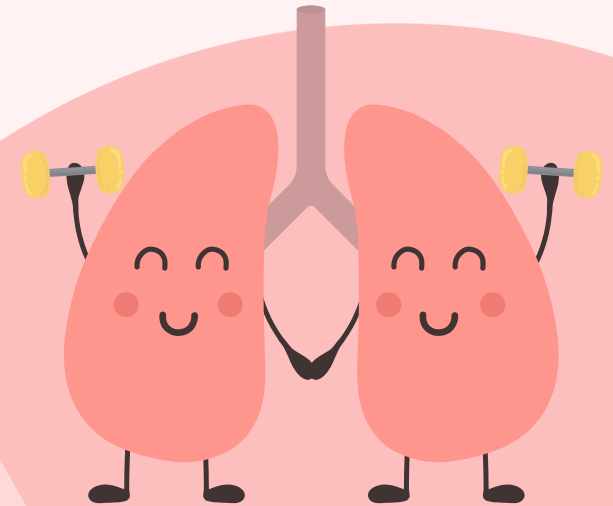
**Le risque d'IDM diminue de moitié  
Le risque d'AVC rejoint celui du non-fumeur**

**5 ans**

**Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié**

**10 à  
15 ans**

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



# Arrêt du tabac et bénéfices

**20  
minutes**

La pression sanguine et les pulsations du coeur redeviennent normales

**8h00**

L'oxygénation des cellules redevient normale

**24 h**

Le corps ne contient plus de nicotine

Le risque d'IDM diminue déjà

Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée

**48 h**

Le goût et l'odorat s'améliorent

Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser

**72 h**

La respiration est plus facile

Les bronches commencent à se relâcher

On se sent plus énergique

