

## **Bienfaits reliés à la cessation tabagique**

### **Trop tard pour retirer des bénéfices pour ma santé**

Peut-être changerez-vous d'idée en lisant ceci...

Voici les changements qui se produisent dans le corps humain lorsqu'une personne arrête de fumer.

20 minutes

- La tension artérielle baisse et redevient normale.
- Le pouls ralentit et redevient normal.
- La température des mains et des pieds augmente et redevient normale.

8 heures

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

24 heures

- Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme.
- Les poumons commencent à rejeter les résidus de fumée.

48 heures

- La nicotine a été entièrement expulsée de l'organisme.
- Les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer.
- L'odorat et le goût s'améliorent.

72 heures

- Les bronches se relâchent, ce qui facilite la respiration.
- La capacité pulmonaire s'accroît.
- L'énergie augmente.

2 semaines à 3 mois

- La circulation sanguine s'améliore.
- La marche devient plus facile.
- Le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30 %.
- Pour la femme enceinte, le risque d'avoir un enfant de faible poids est comparable à celui d'une femme qui n'a jamais fumé si elle a cessé durant les trois premiers mois de sa grossesse.

1 à 9 mois

- La toux, la congestion nasale, la fatigue et l'essoufflement diminuent.
- La voix devient plus claire.
- Les cils vibratiles dans les poumons se régénèrent et la capacité de l'organisme de retenir le mucus, de purifier les poumons et de combattre l'infection s'accroît.
- Le corps reprend de l'énergie.

1 an

- Le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de moitié.

- Dans les premières années après avoir cessé de fumer, le risque, pour la femme, de contracter un cancer du col de l'utérus devient comparable à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

#### 5 ans

- Le risque de cancers de la bouche, de la gorge et de l'œsophage diminue de moitié. Le taux de mortalité relié au cancer du poumon pour un fumeur d'un paquet par jour diminue également de moitié.
- De 5 à 15 ans après avoir cessé de fumer, le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral) diminue et se compare à celui d'un non-fumeur.

#### 10 ans

- Le taux de mortalité attribuable au cancer du poumon est semblable à celui d'un non-fumeur.
- Les cellules précancéreuses sont remplacées par des cellules saines.
- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et du pancréas diminue.

#### 15 ans

- Le risque d'accidents coronariens est semblable à celui d'un non-fumeur.

#### Référence :

<https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete/hesite-encore/pensees-obstacles/benefices-sante>  
(page consultée le 28 avril 2022)