

# Arrêter de fumer peut m'apporter de vrais bénéfices pour ma santé

**Docteur Armand SERFATI**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.armand.serfati.st.jeannet](http://www.docvadis.fr/doc.armand.serfati.st.jeannet)

 Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

## **Vaincre la dépendance au tabac améliore la santé au quotidien. Les bénéfices sont rapides et nombreux.**

Plus vous vous éloignez de votre dernière cigarette, plus vous augmentez vos chances de retrouver les fonctions normales de certains organes.

### **Mes cellules se réoxygènent**

Une pause de 8 heures suffit pour que l'oxygénation de vos cellules redevienne normale.

### **Mon goût et mon odorat s'améliorent**

Les terminaisons gustatives de votre langue et de votre palais retrouvent leurs fonctions en 24 heures.

### **Mon coeur se remet à fonctionner normalement**

La pression sanguine, diminuée pendant l'exposition à la fumée, redevient normale 20 minutes après votre dernière cigarette.

Le risque d'infarctus du myocarde diminue dès les premiers jours sans tabac pour atteindre deux fois moins de risque au bout de seulement un an.

Le risque d'accident cérébral est identique à celui d'un non-fumeur dès la première année.

## **Mes poumons retrouvent leurs qualités**

Ils commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée qui se sont accumulés.

Vous récupérez votre souffle dans les premiers mois.

Le risque de cancer diminue de moitié après 5 ans sans tabac.

## **Mes bronches reprennent de la souplesse**

Respirer devient plus facile dès les premiers jours grâce à la reprise normale du mouvement des cils bronchiques qui repoussent et nettoient vos poumons.

La toux matinale diminue au bout de 3 ou 4 semaines.

De nombreux bénéfices surviennent rapidement après l'arrêt du tabac

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer car de nombreux bénéfices surviennent presque immédiatement.

10 à 15 ans après la dernière cigarette, on peut vivre aussi longtemps que ceux qui n'ont jamais fumé.