

# J'arrête de fumer pour ma santé : un schéma pour comprendre

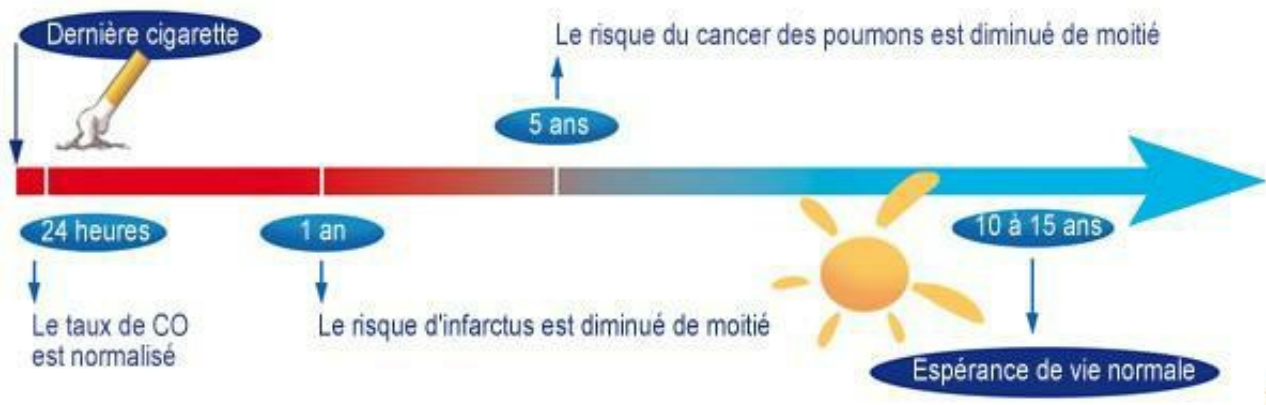
Le site du Docteur Didier CARCIENTE

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didiercarciente](http://www.docvadis.fr/didiercarciente)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

Ce schéma permet de visualiser les bénéfices liés à l'arrêt du tabac sur votre santé. 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. Votre médecin pourra le commenter avec vous.



De nombreux bénéfices surviennent rapidement après l'arrêt du tabac ce qui peut vous motiver pour arrêter de fumer