



**tabac-info-service.fr**  
 Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

## LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

L'arrêt du tabac, s'il suscite bien des difficultés, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :

### 20 minutes après la dernière cigarette

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

### 8 heures après la dernière cigarette

L'oxygénation des cellules redevient normale.

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.

### 48 heures après la dernière cigarette

Le goût et l'odorat s'améliorent.

### 72 heures après la dernière cigarette

Respirer devient plus facile.

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

### 2 semaines après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.

### 3 mois après la dernière cigarette

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

### 1 an après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

### 5 ans après la dernière cigarette

Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

### 10 ans après la dernière cigarette

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du col de l'utérus et du pancréas, diminuent.

### En moyenne, 15 ans après la dernière cigarette

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

Arrêter plus tôt est le mieux, mais il y a toujours un bénéfice à arrêter de fumer.

Par ailleurs, l'arrêt permet de se libérer de la dépendance du tabac. Si la dépendance physique disparaît en moyenne en quelques semaines, la dépendance psychologique est plus lente à s'estomper. Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes.

Dans tous les cas, même plusieurs années après l'arrêt du tabac, fumer une cigarette expose à une reprise du tabagisme, car elle réveille le besoin physique et relance la dépendance comporte - mentale. Mais quel bonheur de pouvoir sortir, bouger, sans être obligé de vérifier si l'on a assez de cigarettes ou si le débit de tabac est encore ouvert ! »

[Imprimer la fiche](#)

