

### Les bienfaits à court, moyen et long termes



#### Bienfaits à court terme

- ➔ Dans les 20 minutes : la pression sanguine et les pulsations du cœur ne sont plus perturbées.
- ➔ Dans les 8 heures : la quantité de monoxyde de carbone diminue de 50%.
- ➔ Dans les 24 heures : les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
- ➔ Dans les 48 heures : le goût et l'odorat s'améliorent.

#### Bienfaits à moyen terme

- ➔ Dans les 72 heures : les bronches commencent à se relâcher et on respire déjà mieux.
- ➔ Dans les 2 semaines : le risque d'infarctus du myocarde baisse.
- ➔ Dans les 3 mois : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle et on marche plus facilement.

#### Bienfaits à long terme

- ➔ Au bout d'un an : le risque d'infarctus du myocarde est divisé par 2.
- ➔ Au bout de 5 ans : le risque d'accident vasculaire cérébral disparaît.
- ➔ Au bout de 15 ans : le risque de cancer du poumon diminue considérablement et les chances de guérison sont augmentées.



- L'arrêt du tabac permet une **diminution des troubles anxieux et dépressifs** et une amélioration de la qualité de vie.
- Pour les fumeurs arrêtant plus tardivement, il y a toujours un **bénéfice majeur sur les complications quel que soit l'âge de l'arrêt.**
- L'espérance de vie se normalise d'autant plus que l'arrêt aura été précoce.

# Les bienfaits à l'arrêt pour la santé des enfants



Préservation du système respiratoire et immunitaire



Réduction du tabagisme passif

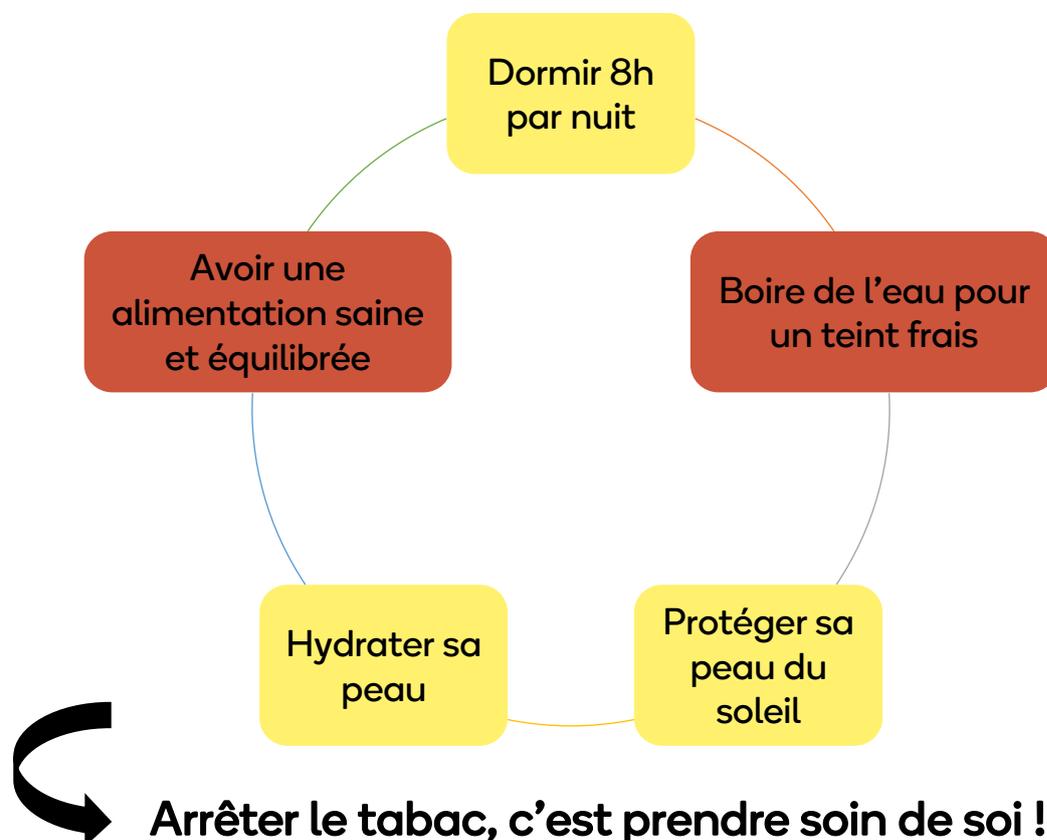


Réduction des troubles d'anxiété, dépressifs et d'irritabilité



Meilleures concentration et attention

# Conseils pour soigner sa peau après l'arrêt du tabac



Octobre 2021

Source : <https://www.respadd.org/>