

CALENDRIER DES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SEVRAGE TABAGIQUE.



Après 20 minutes :

- La pression sanguine et les pulsations de votre cœur redeviennent normales.
- Le pouls redevient normal
- La température des pieds et des mains redevient normale

Après 8 heures :

- La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette dans le sang diminue de moitié
- l'oxygénation des cellules redevient normale

Après 24 heures :

- Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme
- Les poumons commencent à rejeter les résidus de fumée
- Le risque de crise cardiaque diminue

Après 48 heures :

- La nicotine est complètement éliminée de l'organisme
- Les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer
- L'odorat et le goût s'améliorent

Après 72 heures :

- Les bronches se relâchent, la respiration s'améliore
- La capacité pulmonaire s'accroît
- L'énergie augmente
- Pour les femmes enceintes, le fœtus est libéré de la nicotine.

Entre 2 semaines et 3 mois :

- La circulation sanguine s'améliore
- La marche devient plus facile
- Le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30%

Entre 1 et 9 mois :

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

Après 1 an :

- Le risque de maladie cardiovasculaire est réduit de moitié
- Le risque, pour la femme, de contacter un cancer du col de l'utérus redevient comparable à celui d'une femme n'ayant jamais fumé
- L'essoufflement décroît et le risque d'un infarctus du myocarde a diminué de moitié.

Après 5 ans :

- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, et de l'œsophage diminue de moitié, tout comme le taux de mortalité lié au cancer du poumon.
- Le risque d'accident vasculaire cérébral diminue et devient comparable à celui d'un non fumeur

Après 10 ans :

- Le risque de mortalité liée au cancer du poumon est comparable 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

Après 15 ans :

- Le risque de Cancer du poumon diminue de moitié par rapport à un fumeur qui n'aurait pas arrêté.
- Le risque de maladie cardiaque de risque d'accident coronarien et d'accident cérébrovasculaire est - identique à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.
- Les risques de décès sont similaires à ceux d'une personne qui n'a jamais fumé.