

Bénéfices de l'arrêt

8 heures

- l'oxygénation du sang revient à la normale
- les risques d'infarctus commencent déjà à diminuer

24 heures

- Le monoxyde de carbone est éliminé du corps
- L'haleine s'améliore
- Les poumons commencent à éliminer le mucus et les goudrons
- Le risque d'infections respiratoires, de type bronchites et pneumonies, commence déjà à baisser

48 heures

- La nicotine n'est plus détectable dans le sang

1 semaine

- Les sens du goût et de l'odorat s'améliorent

3 à 9 mois

- La respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle)
- La fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%

1 année

- Le risque de maladies du coeur (par ex. infarctus) est réduit de moitié

5 ans

- Le risque d'attaque cérébrale est réduit de moitié
- Le risque de cancer de la bouche, de l'oesophage et de la vessie est réduit de moitié

10 ans

- Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié
- Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint le niveau de risque des non-fumeurs

15 ans

- Le risque de maladies du coeur rejoint celui des non-fumeurs
- la mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des personnes qui n'ont jamais fumé

SOURCE : STOP-TABAC.CH

Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme

**Vivre
SANS
FUMÉ
NEUCHÂTEL**

Diffusion par Côté avec accord