

ARRET DU TABAC

LES BÉNÉFICES

A court terme

Les cheveux sont moins ternes

L'odorat s'améliore

La toux et la fatigue diminuent. On récupère son souffle

Le goût s'améliore

Meilleur état bucco-dentaire

Les ongles sont moins cassants et moins jaunes

Le teint est plus lumineux

Ralentissement du vieillissement de la peau

Meilleure circulation sanguine

A moyen terme

Le risque d'AVC rejoint celui d'un non fumeur

Le risque d'infarctus du myocarde diminue

Le système digestif retrouve son fonctionnement normal

A long terme :

- Au bout de 10 à 15 ans, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.
- Bénéfices visibles quel que soit la date d'arrêt.
- Réduction du surrisque de cancer.