

Après l'arrêt

Que se passe-t-il dans votre corps quand vous arrêtez de fumer ?
Quels sont les réactions et les changements, sur cette longue route?

Dans les premières minutes

Après quelques dizaines de minutes, votre pouls ralentit et tout redevient normal.

Une demie-journée plus tard

Vous vous sentez plus en forme, votre sommeil est plus paisible. Cela s'explique par votre taux de monoxyde de carbone qui redescend et à l'oxygène qui augmente dans votre sang.

Après deux jours d'abstinence

Les risques d'arrêt cardiaque s'atténuent de manière importante et ce, même si ça ne fait que 48 heures. Vos sens reviennent déjà peu à peu à la normale, en particulier l'odorat et le goût. Les terminaisons nerveuses se remettent à fonctionner normalement.

Quelques mois plus tard

Vous vous sentez vraiment mieux physiquement. Les sens sont pleinement revenus, vous respirez mieux et votre toux matinale n'est plus qu'un lointain et mauvais souvenir. Vous gérez mieux votre souffle et votre respiration, vos capacités sportives et votre cardio reprennent de la vigueur. Vous n'avez plus le sentiment d'étouffer, vous avez davantage d'endurance et la fatigue est moins omniprésente.

Un an plus tard

Les risques cardio-vasculaires ont nettement diminué, celui d'avoir une maladie coronarienne suivant la même tangente : de moitié par rapport à l'époque où vous fumiez encore

Après cinq an

C'est comme si vous n'aviez jamais fumé ! Vous avez les mêmes risques de crise cardiaque qu'un non fumeur, les risques ont donc nettement diminué. Si vous tenez bon encore quelques années, les risques de cancer liés au tabagisme vont devenir aussi faibles que ceux d'un non-fumeur. Encore quelques années de plus et plus personne ne peut savoir que vous avez fumé un jour.

Si les effets sur la santé sont considérables, ceux sur votre budget et vos économies le sont tout autant ! Cette dépendance au tabac vous a déjà fait perdre un paquet d'argent et votre porte-monnaie vous remerciera également. Arrêter de fumer peut vous faire économiser jusqu'à 3000 euros par an, selon votre consommation.