



## Fumeuse à un rythme de 10-12 cigarettes par jour, combien de temps faudrait-il pour retrouver un corps sain ?

Rubrique : questions-réponses - Date : jeudi 19 janvier 2017

---

Bonjour je n'arrive pas à avoir accès au forum et j'ai une question à poser.

J'ai 34 ans et 7 mois. J'ai fumé pendant 8 ans et 2 mois avec une pause de 2 ans pendant ces 8 ans.

J'ai commencé à 2 cigarettes par jour pour maintenant atteindre un rythme de 10-12 cigarettes par jour.

Combien me faudrait-il de temps pour retrouver un corps sain. Si j'arrête maintenant. Et que je m'attèle à un régime anti-Cancer ?

Je suis très inquiète pourriez-vous me répondre rapidement svp ?

Cordialement,

ML

### Réponse :

Une étude rétrospective faite sur plus d'un million de femmes britanniques ( [The million women study](#)) a montré que l'arrêt du tabac avant 40 ans permettait de récupérer 9 années de vie et réduirait de 90 % le risque de décès par rapport aux femmes qui continuent à fumer.

Sources d'information complémentaires : INPES : Les profils des fumeurs en France - <http://inpes.santepubliquefrance.fr...>

Notre planète info - Diminution de l'espérance de vie Source : notre-planete.info, <https://www.notre-planete.info/envi...>