



## Combien de temps faut-il pour récupérer un corps sain, si l'on a fumé pendant 3 ans ?

Rubrique : questions-réponses - Date : mardi 8 janvier 2013

Bonjour,

Je souhaiterais savoir au bout de combien de temps le corps redevient sain après avoir arrêté de fumer ?

J'ai trouvé quelques réponses sur internet mais aucune n'est basée sur le nombre d'années pendant lesquelles la personne a fumé.

Me concernant, je suis fumeur depuis 3 ans et demi - 15 à 20 cigarettes / jour.

Merci de votre réponse,

### Réponse :

Vous avez raison en disant qu'il n'y a pas de réponse précise en fonction de la durée, mais on considère qu'à moins de 10 ans de tabagisme et si on arrête avant 35 ans, il n'y a pas de problème, si on n'a pas une maladie sous-jacente comme diabète, maladie cardiaque ou pulmonaire non dues au tabac.

### **Bénéfices de l'arrêt du tabac** Chez tout fumeur, la qualité de vie s'améliore, en particulier chez le petit fumeur

Après 20 minutes	Pression sanguine et rythme cardiaque reviennent à la normale
Après 8 heures	Le taux de monoxyde de carbone revient dans les normes. L'oxygénation des cellules revient à la normale
Après 24 heures	Début de la baisse de probabilité d'accident cardiaque. Le monoxyde de carbone est complètement éliminé
Après 48 heures	Début de l'amélioration du goût et de l'odorat La nicotine est complètement éliminée
En 72 heures	Les bronches commencent à se relâcher
Après 2 à 3 semaines	Le souffle revient peu à peu, les bronches éliminent les résidus de fumée
En moins de 3 mois	Le goût des aliments est retrouvé
Après de nombreuses années de tabagisme	la récupération est plus lente et des séquelles sont toujours possibles.
Dans les mois qui suivent	La toux s'estompe, la fonction respiratoire est améliorée, la fatigue s'atténue
En moins de 9 mois	Diminution des troubles érectiles
A 1 an	Le risque d'accident coronaire est divisé par 2 par rapport au fumeur
Après 5 ans	Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié Le risque d'accident cardio-vasculaire est identique à celui d'un non-fumeur
En 10 à 15 ans	Le risque de cancer du poumon est devenu celui du non fumeur

## **Combien de temps faut-il pour récupérer un corps sain, si l'on a fumé pendant 3 ans ?**

---

Dans l'éventualité d'une démarche d'arrêt au tabac, nous ne pouvons que vous conseiller de vous faire accompagner dans votre initiative par les services compétents d'un tabacologue soit par un médecin tabacologue privé, soit par les services de tabacologie d'un hôpital proche de votre domicile.

JM