



**20 MIN**

APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025



**8 H**

APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025



**24 H**

APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025



**48 H**

APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025



**2 À 1 SEMAINE**

APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025



**1 À 9 MOIS**

APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025



**5 ANS**

APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025



**10 À 15 ANS**

APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025

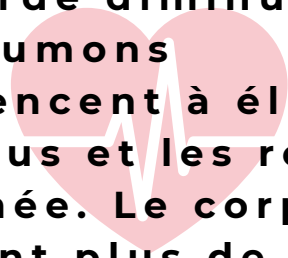
**La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales**



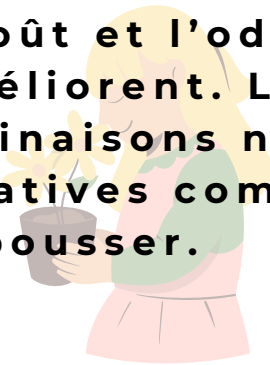
**La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale**



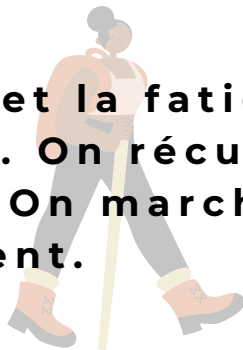
**Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.**



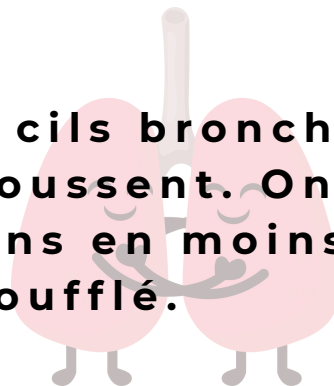
**Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.**



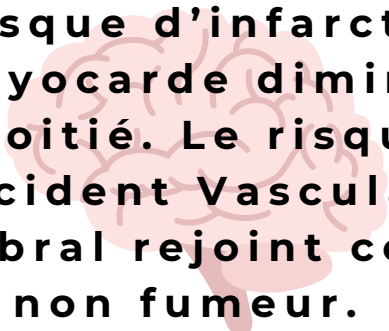
**La toux et la fatigue diminue. On récupère du souffle. On marche plus facilement.**



**Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.**



**Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'Accident Vasculaire Cérébral rejoint celui d'un non fumeur.**



**L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé**

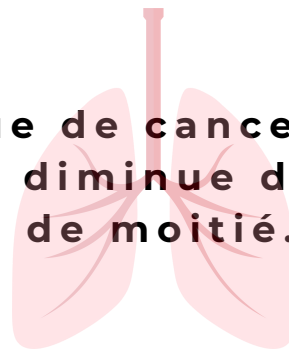


**1 AN**  
APRÈS LA DERNIÈRE  
CIGARETTE



SRAE Addictologie - 2025

**Le risque de cancer du  
poumon diminue de  
presque de moitié.**



SRAE Addictologie - 2025