

## **Dès la dernière cigarette, le coeur va mieux !**

### **Santé**

Posté par: Visiteur

Publié le : 26-09-2007 18:45:04

**Si les risques cardiovasculaires liés au tabagisme sont immédiats, les bénéfices de son arrêt le sont tout autant. Entre 35 et 44 ans, un fumeur qui cesse de fumer retrouve une espérance de vie pratiquement équivalente à celle des non-fumeurs.**

Si les risques cardiovasculaires liés au tabagisme sont immédiats, les bénéfices de son arrêt le sont tout autant. Entre 35 et 44 ans, un fumeur qui cesse de fumer retrouve une espérance de vie pratiquement équivalente à celle des non-fumeurs.

Les premiers bienfaits du sevrage apparaissent en effet très rapidement. En quelques minutes, 20 pour être précis. Passé ce très court délai en effet, la pression artérielle et la fréquence cardiaque commencent déjà à se normaliser.

Une journée après avoir éteint votre dernière cigarette, le monoxyde de carbone accumulé dans votre sang sera éliminé. Quant au risque d'infarctus du myocarde, il diminuera déjà. Vous devrez tout de même attendre 5 ans de sevrage pour retrouver un niveau de risque équivalent à celui d'un non-fumeur. Et il en va de même pour l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Destination Santé