© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Le tabac et les poumons

Par Profil supprimé Postée le 07/02/2012 10:55

Bonjour,

J'aimerai savoir, si j'ai fumé pendant plusieurs années (du tabac seulement) et que je décide d'arrêter quelques temps, les poumons peuvent-ils se régénérer comme ils etaient avant la première cigarette (avec le temps) ou est-ce irrévocable ?

Merci d'avance

Mise en ligne le 08/02/2012

Bonjour,

Tout d'abord, nous saluons votre décision d'avoir arrêté ou, de vouloir arrêter votre consommation de tabac. Plusieurs études ont montré que la consommation tabagique affecte fortement les alvéoles pulmonaires ce qui rend la respiration difficile.

En même temps, la particularité de l'organisme humain est que celui-ci a une capacité de régénérescence importante. Cependant, cela suppose qu'on préservee notre corps en ne l'exposant pas davantage à la nocivité qu'on veut combattre. Plus tôt vous arrêterez votre consommation de tabac, plus il sera facile à vos poumons de se régénérer.

Pour vous aider dans votre démarche vous pouvez contacter Tabac Info Service au 3989 (0,15 Euros/mn du Lundi au Samedi entre 9h00 et 20h). Vous pourriez y bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour vous aider à arrêter.

Cordialement.