

Les bienfaits de l'abandon du tabac

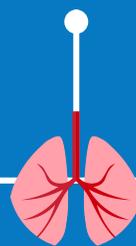
Après 20 minutes
Votre tension artérielle chute à un niveau similaire à celui d'avant votre dernière cigarette.



Après 24 heures
Votre risque de crise cardiaque commence à diminuer.



Après 1 à 9 mois
Vous tousez moins et vos poumons ont repris de la vigueur.



Après 5 ans
Votre risque de développer un cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie est réduit de moitié.



Après 15 ans
Votre risque de maladie du cœur est similaire à celui d'une personne qui ne fume pas.



Après 8 heures
Votre taux de monoxyde de carbone dans le sang revient à la normale.

De 2 semaines à 3 mois après
Vos poumons se détendent et vous pouvez respirer plus facilement.

Après 1 an
Votre risque de maladie coronarienne est 50 % inférieur à celui d'une personne qui fume.

Après 10 ans
Votre risque de développer un cancer du poumon est réduit de moitié.

Les personnes qui avaient l'habitude de fumer disent qu'après avoir arrêté, elles se sentent plus en contrôle, plus détendues, ont plus d'énergie et ont plus d'argent à dépenser pour les choses qui leur tiennent à cœur.

téléassistance pour fumeurs



Société
canadienne
du cancer