

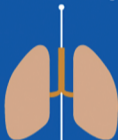
20 minutes après la dernière cigarette

Votre tension artérielle et votre pouls reviennent à la normale.



Après 24 heures

Vos poumons commencent à se débarrasser du mucus. La toux est en fait un bon signe.



Après 1 an

Votre risque de crise cardiaque est réduit de moitié.



10 à 15 ans après la dernière cigarette

Votre risque de maladie cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



Après 8 heures

Vous respirez plus facilement. Votre taux d'oxygène redevient normal et votre risque de crise cardiaque diminue.



Après 48 heures

Votre organisme a éliminé la nicotine. Vous commencez à retrouver le goût et l'odorat.



Après 10 ans

Votre risque de mourir d'un cancer du poumon est deux fois moindre.



Société
canadienne
du cancer