

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR CESSER DE FUMER

Plus tôt vous cesserez, mieux ce sera.

Toutefois, le fait de cesser de fumer même après de nombreuses années de tabagisme entraînera une multitude de bienfaits qui perdureront pendant des années.

En 20 minutes

- La tension artérielle revient à la normale
- Le rythme cardiaque se stabilise

En 48 heures

- L'odorat et le goût s'accroissent
- Le risque de crise cardiaque diminue

En 3 mois

- La circulation s'améliore
- La marche et les exercices aérobiques deviennent plus faciles
- Les fonctions pulmonaires augmentent jusqu'à 30 %
- Économie de près de 930 \$ (pour les personnes qui fument un paquet à 10 \$ par jour)

En 6 – 9 mois

- La fatigue, la toux et la congestion des sinus s'amenuisent
- L'essoufflement baisse
- L'ensemble de l'énergie corporelle augmente

Après 1 an

- Le risque de décès par crise cardiaque chute de moitié
- Économie de près de 3 000 \$ (pour les personnes qui fument un paquet à 10 \$ par jour)

Après 5 ans

- Le risque d'accident vasculaire cérébral devient le même que celui des non-fumeurs
- Le risque de cancer du col de l'utérus s'amoindrit

Après 10 ans

- Le risque de cancer du poumon diminue de 50 % à 70 %
- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein et du pancréas diminue

Après 15 ans

- L'espérance de vie devient la même que celle des non-fumeurs
- Le risque de maladies coronariennes est le même que celui des non-fumeurs

BRANCHEZ-VOUS POUR CESSER – TELEASSISTANCEPOURFUMEURS.CA – 1.877.513.5333

Avec le financement de



Santé Canada Health Canada

NB anti-tobacco
COALITION
antitabac du N.-B.