

Les avantages de l'arrêt du Tabac



Besoin d'aide ?
**Parlez-en à votre
médecin traitant !**

Après 20 minutes

la tension artérielle et le rythme cardiaque diminuent

Après 12h

le taux de monoxyde de carbone (CO) se normalise dans le sang

Dans les mois qui suivent (1 à 9 mois)

la fonction respiratoire s'améliore, la toux diminue

Au bout d'un an

le risque de maladie cardiovasculaire diminue de moitié

Après 5 ans

le risque d'AVC descend pour devenir le même que pour un.e non-fumeur.euse

Dans les 10 ans

diminution de tous les risques de cancer liés au tabagisme

**Diminution du
risque de maladie
respiratoire** dans
l'entourage

en particulier chez **les enfants**



**+ 9 ans d'espérance
de vie** en arrêtant
de fumer **à 40 ans**