

Les avantages de l'arrêt du Tabac



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

Après 20 minutes

votre tension diminue et votre coeur revient à son rythme normal

Après 12h

le monoxyde de carbone (=un gaz toxique produit par le tabac) a été entièrement éliminé de votre corps

Dans les mois qui suivent (1 à 9 mois)

vous toussiez beaucoup moins et vous respirez mieux

Au bout d'un an

votre risque d'avoir un problème de coeur est divisé par 2!

Après 5 ans

votre risque d'avoir un accident cérébral (un "AVC") est le même que si vous n'aviez jamais fumé!

Dans les 10 ans

votre chance d'avoir le cancer a diminué fortement

Diminution du risque de maladie respiratoire dans l'entourage

en particulier chez **les enfants**



Chaque arrêt est **toujours bénéfique, quelque soit votre âge**

Par exemple, à 40 ans, vous gagnez 9 ans d'espérance de vie en arrêtant de fumer