











## PENSEZ AUX BIENFAITS DE L'ABANDON DU TABAC

Lorsque vous aurez écrasé, peu importe pendant combien de temps vous aurez fumé, votre santé s'améliorera et votre corps commencera à inverser certains des dommages dus au tabagisme. Quelques changements seront perceptibles immédiatement, et d'autres le seront au fil du temps.

APRÈS :	BIENFAITS
 <b>20 MINUTES</b>	Votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque se normaliseront.
 <b>8 HEURES</b>	Vous noterez que vous pouvez respirer plus facilement. Vous aurez de nouveau un taux d'oxygène normal et aurez moins de chances d'avoir une crise cardiaque.
 <b>24 HEURES</b>	Vos poumons commenceront à se débarrasser du mucus. La toux sera un bon signe.
 <b>48 HEURES</b>	Votre corps aura éliminé une grande partie de la nicotine. Vous aurez une meilleure capacité de goûter et de sentir et apprécierez probablement plus vos aliments.
 <b>72 HEURES</b>	Vous aurez plus d'énergie. Votre capacité pulmonaire va augmenter et vos bronches vont se décontracter, de sorte qu'il vous sera plus facile de respirer et de faire de l'exercice.
 <b>1 AN</b>	Votre risque de crise cardiaque baissera de 50 %.
 <b>10 ANS</b>	Votre risque de mourir d'un cancer du poumon va être réduit de moitié.
 <b>10-15 ANS</b>	Votre risque de succomber à une crise cardiaque sera le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Source : Pour les personnes qui veulent cesser de fumer, une étape à la fois. Société canadienne du cancer.

### Vous voulez cesser de fumer, vous n'êtes pas seul!

Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche. Téléphonnez au **1 866 JARRETE** (1 866 527-7383). Visitez également notre site [jarrete.qc.ca](http://jarrete.qc.ca)