

Arrêter de fumer, pourquoi pas ?

La bonne nouvelle c'est que dès l'instant où vous arrêtez de fumer, votre santé commence à s'améliorer.

immédiat	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • votre tension artérielle et votre rythme cardiaque redeviennent normaux
	8h	<ul style="list-style-type: none"> • l'oxygénation du sang s'améliore
	24h	<ul style="list-style-type: none"> • votre corps ne contient plus de nicotine
	48h	<ul style="list-style-type: none"> • le goût et l'odorat s'améliorent
moyen-terme	2 à 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> • vous récupérez du souffle, vous tousez moins et vous marchez plus facilement
	1 an	<ul style="list-style-type: none"> • le risque de faire un infarctus diminue de moitié et le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur
long-terme	5 ans	<ul style="list-style-type: none"> • le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié
	10 ans	<ul style="list-style-type: none"> • l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé

Association Eclat-Graa

235 avenue de la Recherche
59120 LOOS

Espace de Concertation et de Liaison Addiction Tabagisme -
Groupement Régional d'Alcoologie et d'Addictologie

www.eclat-graa.org

03 20 21 06 05

contact@eclat-graa.org