

## **Arrêter de fumer peut m'apporter de vrais bénéfices pour ma santé**

Vaincre la dépendance au tabac améliore la santé au quotidien. Les bénéfices sont rapides et nombreux.

### **Vaincre la dépendance au tabac améliore la santé au quotidien. Les bénéfices sont rapides et nombreux.**

Plus vous vous éloignez de votre dernière cigarette, plus vous augmentez vos chances de retrouver les fonctions normales de certains organes.

#### **Mes cellules se ré-oxygènent**

Une pause de 8 heures suffit pour que l'oxygénation de vos cellules redevienne normale.

#### **Mon goût et mon odorat s'améliorent**

Les terminaisons gustatives de votre langue et de votre palais retrouvent leurs fonctions en 24 heures.

#### **Mon cœur se remet à fonctionner normalement**

Le risque d'infarctus du myocarde diminue dès les premiers jours sans tabac pour atteindre deux fois moins de risque au bout de seulement un an.

Le risque d'accident cérébral est identique à celui d'un non-fumeur dès la première année.

#### **Mes poumons retrouvent leurs qualités**

Ils commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée qui se sont accumulés.

Vous récupérez votre souffle dans les premiers mois.

Le risque de cancer diminue de moitié après 5 ans sans tabac.

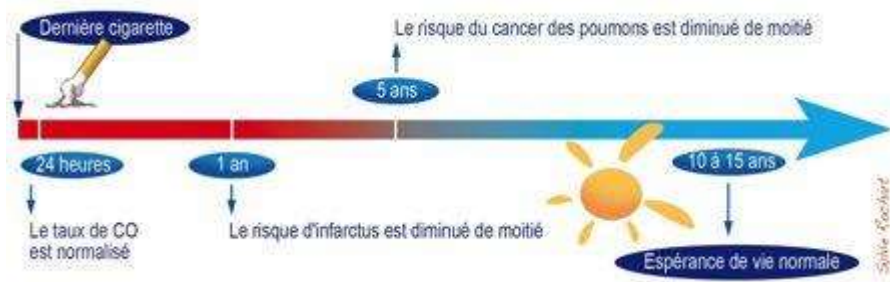
#### **Mes bronches reprennent de la souplesse**

Respirer devient plus facile dès les premiers jours grâce à la reprise normale du mouvement des cils bronchiques qui repoussent et nettoient vos poumons.

La toux matinale diminue au bout de 3 ou 4 semaines.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer car de nombreux bénéfices surviennent presque immédiatement.

10 à 15 ans après la dernière cigarette, on peut vivre aussi longtemps que ceux qui n'ont jamais fumé.



De nombreux bénéfices surviennent rapidement après l'arrêt du tabac