

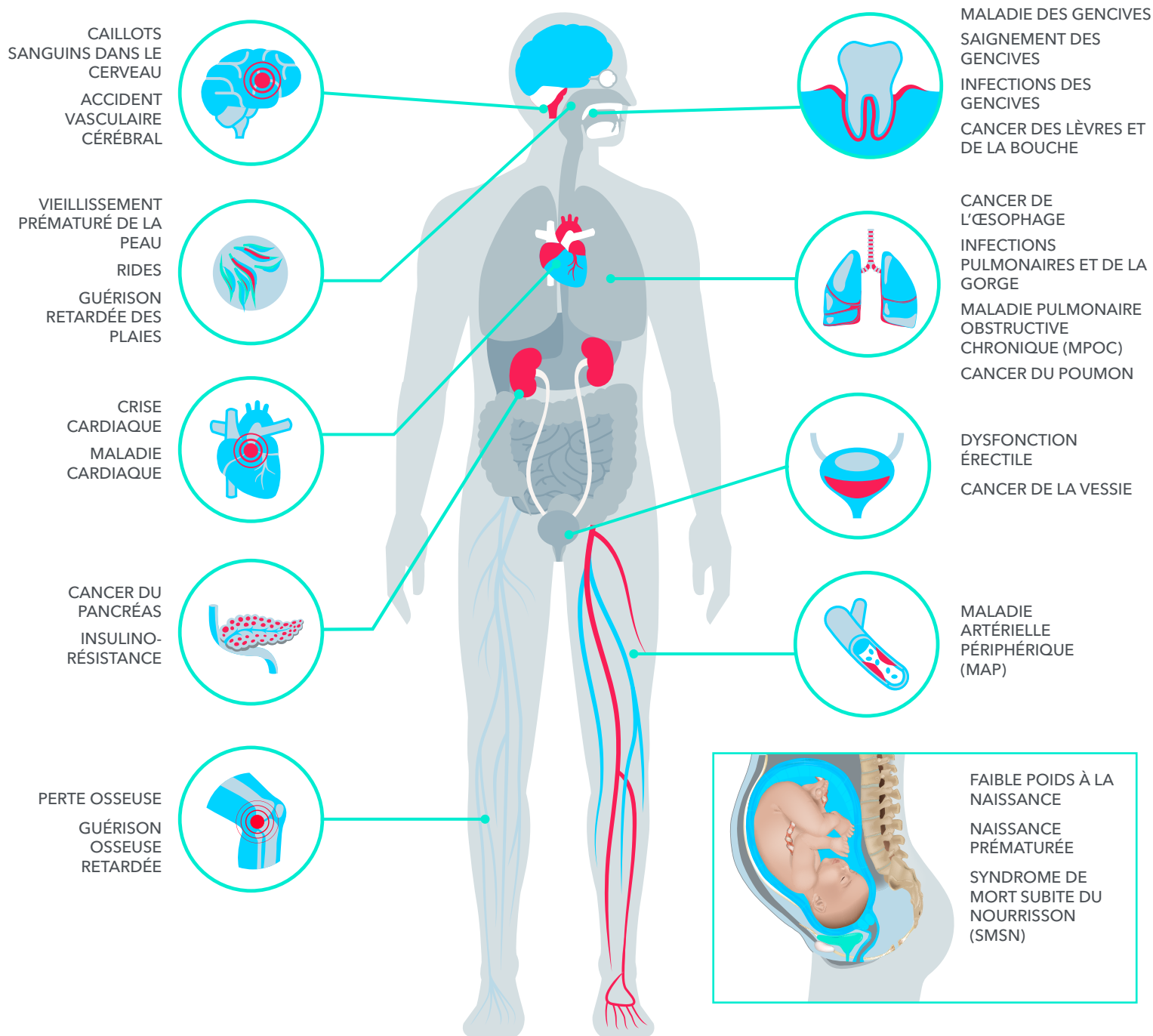


Rompres avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Risques liés au tabagisme

Le tabagisme présente des risques importants pour la santé, notamment une probabilité accrue de développer des maladies chroniques comme le cancer du poumon, les maladies cardiaques, les maladies respiratoires et plus encore.



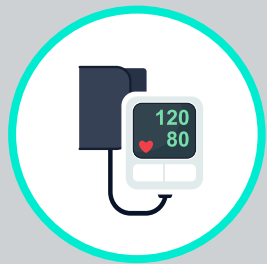


Rompres avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Avantages de cesser de fumer

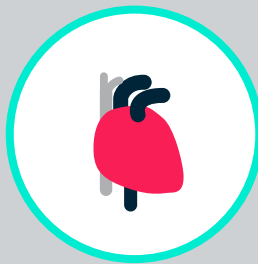
Cesser de fumer aide à réduire les risques importants pour la santé et à améliorer la qualité de vie.



DANS LES
20 minutes
qui suivent, votre tension artérielle baisse à environ la même intensité qu'avant votre dernière cigarette.



EN
8 heures,
le taux de monoxyde de carbone dans votre corps chute et le taux d'oxygène dans votre sang augmente à la normale.



DANS LES
24 heures,
vos chances de subir une crise cardiaque commencent à diminuer.



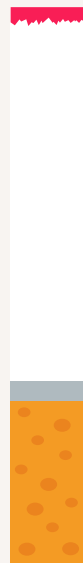
EN
2 à 12 semaines,
vos voies respiratoires commencent à se détendre, ce qui facilite la respiration.



EN
1 à 9 mois,
la force de vos poumons augmente et la quantité de toux diminue.



EN
moins d'un an,
votre risque de développer une maladie cardiaque liée au tabagisme est réduit de moitié.



DANS UN DÉLAI DE
5 ans,
votre risque d'accident vasculaire cérébral devient le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé, et votre risque de développer certains cancers (bouche, gorge, œsophage ou vessie) est réduit de moitié.



EN
10 ans,
votre risque de développer un cancer du poumon est réduit de moitié.

EN
15 ans,

votre risque de développer une maladie cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé!

Références :

Santé Canada. *Cesser en toute confiance : La décision d'arrêter.* Sur Internet. 28 juin 2024. Disponible à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer.html>. Consulté le 3 août 2024.