

# LES BIENFAITS DE L'ABANDON

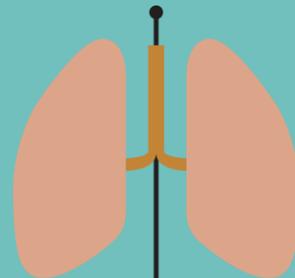
## 20 minutes après l'abandon

Votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque se normalisent.



## Après 24 heures

Vos poumons commencent à se débarrasser du mucus. La toux est un bon signe.



## Après 1 an

Votre risque de crise cardiaque baisse de moitié.



## 10 à 15 ans après l'abandon

Votre risque de crise cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



## Après 8 heures

Vous respirez plus facilement. Vous avez de nouveau un taux d'oxygène normal et avez moins de chances d'avoir une crise cardiaque.



## Après 48 heures

Votre corps a éliminé toute la nicotine. Vous avez une meilleure capacité de goûter.



## Après 10 ans

Votre risque de mourir d'un cancer du poumon est réduit de moitié.



**Les anciens fumeurs disent qu'après l'abandon ils se sentent plus en contrôle, plus relaxes, ont plus d'énergie et plus d'argent à dépenser sur les choses qui leur importent le plus.**

parlez  
tabac



Canadian  
Cancer  
Society

Société  
canadienne  
du cancer

CANADIAN PARTNERSHIP  
AGAINST CANCER



PARTENARIAT CANADIEN  
CONTRE LE CANCER



Ontario Health  
Cancer Care Ontario

La production de ce site web a été rendue possible grâce à une collaboration et à une contribution financière du Partenariat canadien contre le cancer et de Santé Canada. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada ou du Partenariat canadien contre le cancer.