TABAC

DE BONNES RAISONS D'ARRÊTER



En France, le tabagisme est responsable de 73 000 décès chaque année, dont 44 000 dus à un cancer. **Arrêter de fumer, c'est préserver sa santé et celle de son entourage.**

1 jour sans fumer

la tension et le rythme cardiaque sont stabilisés.

2 jours sans fumer

les odeurs et les saveurs sont perçues plus finement, la nicotine n'est plus détectable dans le sang.

15 jours sans fumer

le souffle s'améliore.

Quelques mois sans fumer

l'effort physique modéré est plus facile.

1 an sans fumer

le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

+ de 5 ans sans fumer

le sur-risque de cancer lié au tabac est diminué de moitié.

Parlez-en à votre médecin traitant ou contactez Tabac Info Service (39 89) pour être mis en relation avec des tabacologues. Ces interlocuteurs vous accompagneront dans votre projet de sevrage. Substituts nicotiniques, médicaments, thérapies pourront être envisagés.

citizenPRESS – 1er tirage : février 2015 – Centr'Imprim

La Fondation ARC, reconnue d'utilité publique, est la première fondation française 100 % dédiée à la recherche sur le cancer. Son objectif : guérir deux cancers sur trois d'ici 2025.

FONDATION ARC POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER
Reconnue d'utilité publique

www.fondation-arc.org