



**Qu'est-ce que je gagne
à arrêter de fumer ?**

Ce qui se passe par rapport à ma santé

Au bout de...

La nicotine dans le sang disparaît	24 heures
Le risque d'infarctus du myocarde (muscle du cœur) commence à diminuer	24 heures
Le risque d'infarctus du myocarde diminue de 50%	1 an
Le risque de maladie des artères du cœur diminue de 50%	1 an
Le risque de faire une attaque cérébrale rejoint celui du non fumeur	10 ans
Le risque de devenir diabétique diminue	-
Le risque de cancer de la bouche diminue de 50%	4 ans
Les gencives se régénèrent	1 an
Le risque de cancer de l'œsophage diminue de 50%	5 ans
Le risque de cancer du poumon baisse de 30 à 50%	10 ans
Le risque de cancer de l'estomac, du pancréas, des reins, de la vessie, du col de l'utérus rejoint celui du non fumeur	10 ans
L'espérance de vie rejoint celle du non fumeur	10 ans

