

# Lorsqu'on cesse de fumer, on remarque...

## **que dans les vingt minutes suivantes**

la pression artérielle revient à la normale.

## **qu'après huit heures**

le taux d'oxygène augmente dans le corps et le taux de monoxyde de carbone diminue.

## **qu'après soixante-douze heures**

les sens de l'odorat et du goût s'améliorent et les risques de crise cardiaque commencent à diminuer.

## **que de deux semaines à trois mois plus tard**

la capacité pulmonaire augmente de 30 % et la circulation sanguine s'améliore.

## **qu'après six mois**

les problèmes de toux, de congestion des sinus, de fatigue et d'essoufflement diminuent.

## **qu'après un an**

le risque de coronaropathie baisse de 50 % et le risque de crise cardiaque diminue.

## **qu'après cinq ans**

les risques d'AVC redeviennent semblables à ceux d'un non-fumeur.

## **qu'après dix ans**

les risques de mourir d'un cancer du poumon ont diminué de 50 %.

## **qu'après quinze ans**

les risques de coronaropathie redeviennent semblables à ceux d'un non-fumeur.

Prenez part aux célébrations

Gouvernement des  
Territoires du Nord-Ouest

LA LIGNE  
**ANTITABAC** DES TNO  
1-866-286-5099

