



# Les bienfaits du renoncement au tabac

## Renseignements pour les Premières Nations, les Inuits, les Métis et les groupes autochtones en milieu urbain

Renoncer au tabac à tout âge peut permettre de réduire le risque de développer un cancer du poumon et des maladies chroniques. C'est toujours le bon moment pour arrêter de fumer!

- À peine 20 minutes après avoir arrêté de fumer, votre rythme cardiaque et votre tension artérielle commenceront à redevenir normaux.
- Après 8 heures sans fumer, vous pourrez mieux respirer.
- Après 24 heures l'état de santé de vos poumons et de votre cœur va s'améliorer.
- Après 48 heures, votre corps ne contiendra plus de nicotine et vous allez petit à petit retrouver votre odorat et votre goût.
- Après 1 an, votre risque de maladie cardiaque sera réduit de moitié.
- Après 10 ans, votre risque de mourir des suites d'un cancer du poumon sera réduit de moitié.

Renoncer au tabac réduit considérablement le risque de développer des cancers et maladies chroniques liés au tabac.

Autres bienfaits du renoncement au tabac :

- Vous donnerez l'exemple à vos amis et aux membres de votre famille.
- Vous économiserez de l'argent.
- Vous pourrez plus facilement pratiquer une activité physique.
- Vous n'aurez plus à trouver des lieux où vous pouvez fumer.
- Votre corps et vos cheveux seront en meilleure santé et sentiront meilleur, de même que vos vêtements et votre voiture.
- Vous permettrez à vos amis et aux membres de votre famille d'être en meilleure santé en évitant de les exposer à de la fumée secondaire.

**Pour de plus amples renseignements, consultez la page : [tobacchowise.com](http://tobacchowise.com)**



**Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer!**



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario