

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC

- **00 heure** : Vous faites des économies
- **24heures** : Le monoxyde de carbone est éliminé. Le risque d'infections respiratoires diminue.
- **48 heures** : La nicotine n'est plus décelable dans le sang
- **une semaine** : Le goût et l'odorat s'améliorent, votre peau et vos cheveux sont plus beaux et votre haleine plus fraîche
- **3 à 9 mois** : La respiration s'améliore, vous pouvez faire du sport en étant moins essouffé
- **un an** : Le risque de maladie cardiaque baisse de moitié
- **5 ans** : Le risque de cancer de la bouche, des bronches, de l'œsophage et de la vessie diminue de moitié
- **15 ans** : Le risque de maladie cardiaque rejoint celui des non-fumeurs. La mortalité est très proche de celle des personnes qui n'ont jamais fumé.

Bravo vous êtes libéré des contraintes de la dépendance !!