LE TABAC

UN POISON POUR LE CŒUR ET POUR LE CORPS

LE TABAC TUE 1 FUMEUR SUR 2

LE TABAC A DES EFFETS SUR LE CERVEAU
Risque d'accident vasculaire cérébral.

SUR LA BOUCHE, LE NEZ, LA GORGE
La mauvaise haleine, les dents jaunes, voix rauque, perte du goût et de l'odorat.

SUR LE CŒUR ET LES VAISSEAUX
Accélération du rythme cardiaque, augmentation de la pression artérielle, angine de poitrine, formation de caillots dans les artères du cœur à l'origine de l'infarctus du myocarde.

SUR LA VESSIE ET LES REINS
Produits toxiques filtrés par les reins : cancer des reins, de la vessie.

SUR L'APPAREIL RESPIRATOIRE
Cancer du poumon, bronchite chronique.

SUR LA PEAU
Doigts jaunis, ongles et cheveux cassants, rides précoces.

SUR LES JAMBES
Trouble de la circulation sanguine dans les artères des membres inférieurs : risque d'artérite.

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC

20 MINUTES APRÈS LA DERNIÈRE CIGARETTE
La pression sanguine et les pulsations du cœur ne sont plus perturbées.

8 HEURES APRÈS
La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

24 HEURES APRÈS
Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

48 HEURES APRÈS
Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser. Le goût et l'odorat s'améliorent.

72 HEURES APRÈS
Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique. Respirer devient plus facile.

2 SEMAINES APRÈS
Le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée.

3 MOIS APRÈS
La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 À 9 MOIS APRÈS
Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

Association reconnue d'utilité publique enregistrée sous le n° 784 453 250 000 36. – Illustrateur : Hervé Nau.

Fédération Française de Cardiologie

0 tabac

5 fruits et légumes par jour

30 minutes d'activité physique par jour