

# TABAC

## DE BONNES RAISONS D'ARRÊTER

En France, le tabagisme est responsable de 73 000 décès chaque année, dont 44 000 dus à un cancer. **Arrêter de fumer, c'est préserver sa santé et celle de son entourage.**



**1 jour  
sans fumer**

la tension et le rythme cardiaque sont stabilisés.

**2 jours  
sans fumer**

les odeurs et les saveurs sont perçues plus finement, la nicotine n'est plus détectable dans le sang.

**15 jours  
sans fumer**

le souffle s'améliore.

**Quelques mois  
sans fumer**

l'effort physique modéré est plus facile.

**1 an  
sans fumer**

le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

**+ de 5 ans  
sans fumer**

le sur-risque de cancer lié au tabac est diminué de moitié.

**Parlez-en à votre médecin traitant ou contactez Tabac Info Service (39 89) pour être mis en relation avec des tabacologues. Ces interlocuteurs vous accompagneront dans votre projet de sevrage. Substituts nicotiniques, médicaments, thérapies pourront être envisagés.**



La Fondation ARC, reconnue d'utilité publique, est la première fondation française 100 % dédiée à la recherche sur le cancer. Son objectif : guérir deux cancers sur trois d'ici 2025.



[www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)