

FEUILLE D'INFORMATION : TABAGISME

- Le tabac est une plante verte à feuilles.
- L'usage du tabac comprend les cigarettes, le tabac à mâcher, Snus, le tabac sans fumée, shisha, les cigares et la pipe.
- Un des principaux ingrédients du tabac est la nicotine, une drogue qui crée une forte dépendance.
- L'usage du tabac est la première cause de maladie, d'invalidité et de décès évitables en Ontario.
- La cigarette cause environ 30 pour cent des décès par cancer au Canada et environ 85 pour cent des décès par cancer du poumon.
- Chaque année, 37 000 Canadiens et 13 000 Ontariens décéderont en raison de l'usage du tabac.
- Une cigarette, un cigare ou une pipe contient plus de 4 000 produits chimiques, dont au moins 50 sont des cancérogènes connus.
- Le tabac à chiquer contient plus de 3 000 produits chimiques, dont 28 sont des cancérogènes connus.

Renoncer au tabac pour être en meilleure santé



En moins de 20 minutes

La tension artérielle diminue et le pouls redevient normal. La température des mains et des pieds se stabilise.



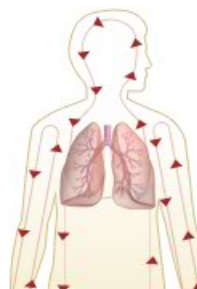
Après 24 heures

Votre risque de crise cardiaque diminue.



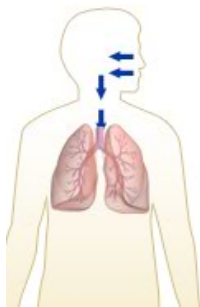
Après 48 heures

La capacité pulmonaire s'améliore et la respiration est plus facile.



Après 2 semaines à 3 mois

Votre circulation sanguine s'améliore. Il est plus facile de marcher. La fonction pulmonaire peut augmenter jusqu'à un maximum de 20 %.



Après 1 à 9 mois

Vous éprouvez beaucoup moins de problèmes de toux, de congestion des sinus, de fatigue et d'essoufflement. Vos cils vibratiles (poils microscopiques à l'intérieur des poumons) pourraient recommencer à croître.



Après 10 ans

Le risque de mourir d'un cancer du poumon est réduit de moitié.