

## FEUILLE D'INFORMATION

### Tabagisme

#### Les faits

- Le tabac est une plante verte à feuilles.
- L'usage du tabac comprend les cigarettes, le tabac à mâcher, Snus, 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 cas de cancers du poumon.
- Chaque année, 37 000 Canadiens et 13 000 Ontariens décéderont en raison de l'usage du tabac.
- L'usage du tabac coûte 17 milliards de dollars au Canada et 4 milliards à l'Ontario annuellement.
- Une cigarette, un cigare ou une pipe contient plus de 4 000 produits chimiques, dont 69 sont des cancérigènes connus ou soupçonnés.
- Le tabac à chiquer contient plus de 3 000 produits chimiques, dont 28 sont des cancérigènes connus ou soupçonnés.

#### Renoncer au tabac pour être en meilleure santé

Après 20 minutes	Votre tension artérielle baisse, votre pouls redevient normal et la température de vos mains et de vos pieds se stabilise.
Après 8 heures	Le niveau de monoxyde de carbone dans le sang diminue.
Après 24 heures	Votre risque de crise cardiaque est réduit.
Après 48 heures	Les sens de l'odorat et du goût commencent à revenir à la normale.
Après 72 heures	La capacité pulmonaire s'améliore. La respiration est plus facile.
2 semaines à 3 mois	Votre circulation s'améliore. Il est plus facile de marcher. La fonction pulmonaire pourrait augmenter de jusqu'à 20 pour cent.
1 à 9 mois	On remarque une amélioration des symptômes tels que la toux, la congestion des sinus, la fatigue et l'essoufflement. Vos cils vibratiles peuvent même repousser et cela peut aider à nettoyer les poumons et réduire le risque d'infection.
1 an	Le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié.