

IT'S NEVER TOO LATE TO STOP SMOKING

The sooner you stop the better, but even stopping after smoking for many years will bring many important benefits that continue for years.

Within 20 Minutes

- Blood pressure returns to normal
- Heartbeat stabilizes

Within 48 Hours

- Sense of smell and taste improves
- Chance of heart attack decreases

Within 3 Months

- Circulation improves
- Walking and aerobic exercises are easier
- Lung function increases up to 30%
- Saved about \$930 *(for pack a day smoker @ \$10/pack)*

Within 6 – 9 Months

- Fatigue, coughing and sinus congestion decreases
- Shortness of breath decreases
- Overall body energy increases

At 1 Year

- Risk of dying from a heart attack is cut in half
- Saved about \$3000 *(for pack a day smoker @ \$10/pack)*

At 5 Years

- Risk of stroke reduces to same as a non-smoker
- Cervical cancer risk reduces

At 10 Years

- Chance of lung cancer reduces by 50% to 70%
- Risk of cancer of the mouth, throat, esophagus, bladder, kidneys, and pancreas decreases

At 15 Years

- Life expectancy is as long as that of a non-smoker
- Risk of coronary heart disease is the same as a non-smoker

CONNECT TO QUIT – SMOKERSHELPLINE.CA – 1.877.513.5333

Financial contribution from



Health
Canada

Santé
Canada

NB anti-tobacco
COALITION
antitabac du N.-B.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR CESSER DE FUMER

Plus tôt vous cesserez, mieux ce sera.

Toutefois, le fait de cesser de fumer même après de nombreuses années de tabagisme entraînera une multitude de bienfaits qui perdureront pendant des années.

En 20 minutes

- La tension artérielle revient à la normale
- Le rythme cardiaque se stabilise

En 48 heures

- L'odorat et le goût s'accroissent
- Le risque de crise cardiaque diminue

En 3 mois

- La circulation s'améliore
- La marche et les exercices aérobiques deviennent plus faciles
- Les fonctions pulmonaires augmentent jusqu'à 30 %
- Économie de près de 930 \$ (pour les personnes qui fument un paquet à 10 \$ par jour)

En 6 – 9 mois

- La fatigue, la toux et la congestion des sinus s'amenuisent
- L'essoufflement baisse
- L'ensemble de l'énergie corporelle augmente

Après 1 an

- Le risque de décès par crise cardiaque chute de moitié
- Économie de près de 3 000 \$ (pour les personnes qui fument un paquet à 10 \$ par jour)

Après 5 ans

- Le risque d'accident vasculaire cérébral devient le même que celui des non-fumeurs
- Le risque de cancer du col de l'utérus s'amoindrit

Après 10 ans

- Le risque de cancer du poumon diminue de 50 % à 70 %
- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein et du pancréas diminue

Après 15 ans

- L'espérance de vie devient la même que celle des non-fumeurs
- Le risque de maladies coronariennes est le même que celui des non-fumeurs

BRANCHEZ-VOUS POUR CESSER – TELEASSISTANCEPOURFUMEURS.CA – 1.877.513.5333

Avec le financement de