










# TABAGISME ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QUE SON CŒUR COMPTE AUSSI • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : [VOTRECŒUR.CA](http://VOTRECŒUR.CA)



L'abandon du tabac est la mesure la plus importante que vous puissiez prendre pour améliorer votre santé cardiaque. Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer!

## VOUS CESSEZ DE FUMER, QUE SE PASSE-T-IL APRÈS?

-  **20 Minutes :** La tension artérielle et la fréquence cardiaque diminuent.
-  **8 heures :** Le taux de monoxyde de carbone chute. Le taux d'oxygène sanguin augmente.
-  **2 jours :** Les sens de l'odorat et du goût s'améliorent. Le risque de crise cardiaque chute.
-  **3 jours :** Les bronches se relâchent et la capacité pulmonaire augmente.
-  **2 semaines-3 mois :** La circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente de 30 %.
-  **6 mois :** Toux, fatigue, essoufflement et congestion diminuent.
-  **1 an :** Le risque de crise cardiaque diminue de 50 %.
-  **10 ans :** Le risque de cancer du poumon diminue de 50 %.
-  **15 ans :** Le risque de crise cardiaque équivaut à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

## CE QUE JE PEUX FAIRE

Cesser de fumer est un processus complexe qui demande une bonne préparation. La meilleure stratégie consiste à avoir un **PLAN D'ACTION** :



**FIXEZ**  
votre date  
d'abandon.



**PRÉVENEZ**  
votre famille  
et vos amis et  
demandez-leur  
de vous soutenir.



**ANTICIPEZ** les  
défis à relever et  
prévenez les écarts  
pour demeurer dans  
la bonne voie.



**JETEZ** tous les  
produits du  
tabac qui vous  
entourent.

## QUEL EFFET L'USAGE DU TABAC A-T-IL SUR LE CŒUR?



Hausse du taux de  
cholestérol LDL  
(« mauvais » cholestérol)



Baisse du taux de  
cholestérol HDL  
(« bon » cholestérol)



Accélération de la  
fréquence cardiaque



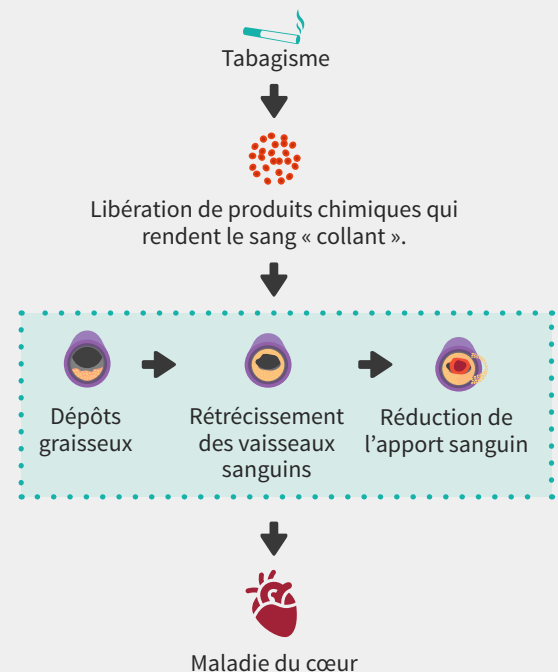
Élévation de la  
tension artérielle



Accroissement de  
l'effort que le cœur  
doit fournir



Risque de crise  
cardiaque de deux à  
quatre fois supérieure à  
celui des non-fumeurs.



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à [votrecœur.ca](http://votrecœur.ca)