

## Qu'est-ce que c'est?

Une cigarette est un cylindre de papier, long de quelques centimètres, rempli d'une matière combustible, le plus souvent des feuilles de tabac hachées et traitées, ainsi que des additifs. Elle peut être roulée à la main ou fabriquée en série de manière industrielle, et peut éventuellement comporter un filtre à une de ses extrémités.

## 7 CHOSES À SAVOIR

- 1 20 minutes après la dernière cigarette, la tension artérielle et le pouls reviennent à la normale.
- 2 8 heures après, respirer est plus facile. Le taux d'oxygène redevient normal et le risque de crise cardiaque diminue.
- 3 24 heures après, les poumons commencent à se débarrasser du mucus. La toux est en fait un bon signe.
- 4 48 heures après, l'organisme a éliminé la nicotine. Le goût et l'odorat reviennent.
- 5 1 an après, le risque de crise cardiaque est réduit de moitié.
- 6 10 ans après, le risque de mourir d'un cancer du poumon est deux fois moindre.
- 7 10 à 15 ans après la dernière cigarette, le risque de maladie cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Quebecsanstabac.ca offre du soutien de professionnels pour aider à réduire ou à arrêter progressivement la consommation de tabac. Ces services sont gratuits et sont proposés par téléphone, par texto et en personne.

Source : quebecsanstabac.ca

