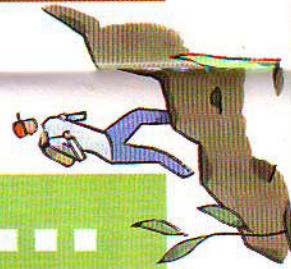


Mesurez les progrès accomplis

Le tableau suivant devrait vous encourager à poursuivre vos efforts. Il vous aidera à mettre en évidence et à valoriser vos progrès. Il est conseillé de le remplir une fois par semaine en indiquant par une croix la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Date d'arrêt :	1 ^{re} sem.	2 ^e sem.	3 ^e sem.	4 ^e sem.	5 ^e sem.
Comment vous sentez-vous ?					
Très bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assez bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pas très bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pas bien du tout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resentez-vous une envie très forte de fumer ?					
Pratiquement jamais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rarement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 ou 2 fois par semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plusieurs fois par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presque à chaque instant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous vos chances de réussite ?					
Je suis sûr d'y arriver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis dans de bonnes conditions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas très à l'aise avec cette idée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis sûr de reprendre un jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis sûr de ne pas y arriver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Enfin... faites le point sur les bénéfices de votre arrêt

Les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :

20 minutes après	Votre pression sanguine et les pulsations de votre cœur redeviennent normales.
8 heures	La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans votre sang diminue de moitié. L'oxygénation de vos cellules redevient normale.
24 heures	Le monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette est complètement éliminé de votre corps. Vos poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
48 heures	Votre corps ne contient plus de nicotine. Votre odorat et votre goût s'améliorent.
72 heures	Respirer vous est plus facile. Vos bronches commencent à se relâcher et votre énergie augmente.
2-12 semaines	Votre circulation s'améliore.
3-9 mois	Vos problèmes respiratoires et votre toux s'apaisent. Vous avez la voix plus claire et le fonctionnement de vos poumons augmente de 10 %.
5 ans	Votre risque d'être victime d'une crise cardiaque est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.
10 ans	Votre risque de développer un cancer du poumon est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur. Votre risque d'être victime d'une crise cardiaque redescend au même niveau que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.