

les avantages d'une vie sans tabac

les avantages pour **vous**



Améliore la santé pulmonaire et cardiaque



Réduit le risque de cancer



Protège la santé osseuse



Réduit le risque de règles douloureuses et irrégulières

les avantages pour **votre enfant**



Favorise un développement cérébral plus sain



Réduit le risque de naissance en sous-poids ou prématurée



Réduit le risque de fausse couche, d'accouchement de mort-né et de syndrome de mort subite du nourrisson



Réduit le nombre d'épisodes de toux, de rhumes et d'otites



Réduit le risque d'asthme

Arrêter de fumer est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour protéger votre santé et celle de votre enfant.

Demandez de l'aide à votre prestataire de soins de santé ou appelez le 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

This material was developed by, and used with permission from the University of North Carolina Collaborative for Maternal and Infant Health.