

Cesser de fumer avant mon opération



Vous serez bientôt opéré. Pour favoriser le bon déroulement de votre opération, vous êtes invité à cesser de fumer. Cette fiche décrit l'aide que vous pouvez obtenir pour y arriver.

Le saviez-vous? Le tabagisme :

- Augmente les risques liés à l'opération (ex. : infection, complications)
- Ralentit la guérison des plaies
- Ralentit la récupération générale

Combien de temps avant l'opération dois-je arrêter de fumer?

Si vous le pouvez, l'idéal est de le faire de **6 à 8 semaines** avant. Vos risques diminuent alors beaucoup. Ils deviennent presque semblables à ceux d'un non-fumeur.

Au minimum, votre chirurgien vous demande de ne pas fumer **24 heures** avant l'opération.

Mais l'opération me stresse beaucoup, et ne pas fumer aussi...

Oui, c'est normal. Le tabagisme est une dépendance. Pour que les choses se passent le mieux possible, allez chercher de l'aide. Il y a moyen de soulager vos envies de fumer et les symptômes qui peuvent survenir, comme la nervosité et les problèmes de sommeil.

Votre pharmacien peut vous conseiller sur la meilleure approche pour vous. Votre médecin ou votre infirmière peuvent aussi le faire.

De plus, les intervenants de la ligne J'ARRÊTE (voir page 2) peuvent vous aider au jour le jour. En profitant de leur service de suivi téléphonique, vous augmentez vos chances d'atteindre votre objectif.



C'est la nicotine qui est la principale responsable de la dépendance à la cigarette. Elle procure un effet agréable au cerveau. Ce sont les autres produits contenus dans la fumée qui causent des maladies.



Quels produits peuvent m'aider?

Il existe 2 types de produits pour aider à ne pas fumer :

- 1 Les produits à base de nicotine (timbres, gommes, pastilles et autres), disponibles à la pharmacie en vente libre.
- 2 Les médicaments, disponibles sur ordonnance.

Chacun a ses propres bienfaits. Voyez celui ou ceux qui vous conviennent le mieux.

Peuvent-ils être remboursés?

Oui, une partie des coûts peut être remboursée par votre assureur ou par le régime public d'assurance médicaments du Québec. Toutefois, vous devez avoir une ordonnance de votre pharmacien (pour un produit à base de nicotine) ou de votre médecin (pour un médicament).

La cigarette électronique est-elle efficace pour arrêter de fumer?

Il manque malheureusement d'études pour le savoir. En règle générale, l'usage de liquides à vapoter avec nicotine aide à moins fumer. Cependant, pour le moment, ces liquides ne sont pas réglementés au pays.

Les vapeurs de la cigarette électronique contiennent des produits toxiques. Toutefois, leur quantité est moindre qu'avec la cigarette.



Si vous avez des questions, parlez-en avec un professionnel de la santé.

Environnement sans fumée

Sachez-le! Pour la santé de tous, **il est interdit de fumer et de vapoter** partout au CHUM. Une fois à l'hôpital, des produits d'aide pourront vous être donnés. Cela fait partie des soins.

À qui poser mes questions?

Vous pouvez contacter un intervenant de la ligne J'ARRÊTE ou un Centre d'abandon du tabagisme (voir ci-dessous). Ils peuvent vous donner plusieurs conseils pratiques pour faciliter l'arrêt.



RESSOURCES UTILES

Ligne J'ARRÊTE

Les spécialistes en arrêt/réduction du tabagisme sont disponibles pour vous aider à :

- réduire les symptômes dus à l'arrêt
- gérer les situations difficiles
- prévenir les rechutes
- gérer le stress
- vous diriger vers d'autres ressources selon vos besoins (ex. : prévenir la prise de poids)

Ces services sont gratuits et confidentiels.

Aide par téléphone :

> **1 866-jarrete (527-7383)**

du lundi au jeudi : de 8 h à 21 h

le vendredi : de 8 h à 20 h

Aide par texto :

Service de messagerie texte 24 h sur 24.

> **smat.ca**

Aide en personne :

En vous rendant dans un Centre d'abandon du tabagisme. Voir la liste des centres par région :

> **jarrete.qc.ca**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca