

Cesser de fumer avant mon opération

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



Document diffusé avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

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, si vous optez pour un médicament, vous devez avoir une ordonnance.

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.

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.



POUR EN SAVOIR PLUS

Ligne J'ARRÊTE

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

- réduire les symptômes dus à l'arrêt
- gérer les situations difficiles
- prévenir les rechutes
- aider à contrôler le stress
- 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. Pour trouver les coordonnées du centre le plus près de chez vous, appelez la ligne J'ARRÊTE ou visitez le site :

> **jarrete.qc.ca**

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.

Document diffusé par le CIUSSS du Nord-de-l'île-de-Montréal avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante