

Ce que vous devez savoir ...

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 ou vapoter ?

Si vous le pouvez, l'idéal est de le faire de 4 à 6 semaines avant. Vos risques diminuent alors beaucoup. Ils deviennent presque semblables à ceux d'un non-fumeur. Si l'arrêt n'est pas possible, réduire progressivement le nombre de cigarettes par jour est aussi bénéfique pour votre santé.

Au minimum, votre médecin 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 signes de sevrage qui peuvent survenir, comme la nervosité et les problèmes de sommeil.

Votre pharmacien, votre médecin ou votre infirmière peut vous conseiller sur la meilleure approche pour vous.

De plus, les intervenants de la ligne J'ARRÊTE 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. 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 :

- Les produits à base de nicotine (timbres, gommes, pastilles et autres)
- Les médicaments, comme le Champix ou le Zyban

Chacun a ses propres bienfaits. Parlez à votre pharmacien ou à votre médecin. L'un ou l'autre peut vous conseiller et vous en prescrire.

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 ou de votre médecin.

La cigarette électronique peut-elle m'aider à arrêter de fumer ?

Les vapeurs de la cigarette électronique contiennent des produits toxiques. Même s'il y en a moins que dans la fumée de cigarette, on recommande de ne pas vapoter (avec ou sans nicotine).

Aucun produit de vapotage n'a été approuvé par Santé Canada pour aider à arrêter de fumer. Il manque de preuves d'efficacité et de sécurité.



À qui poser mes questions ?

N'hésitez pas à demander de l'aide lors de votre rendez-vous préopératoire. Vous pouvez contacter un intervenant de la ligne J'ARRÊTE ou un Centre d'abandon du tabagisme pour obtenir des conseils pratiques.



RESSOURCES UTILES

Les spécialistes en arrêt/réduction du tabagisme ou du vapotage 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

Ces services sont gratuits et confidentiels.

Aide par téléphone :

- 1 866-JARRETE (527-7383)

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 de votre région.

- jarrete.qc.ca

Avis sur le vapotage :

- msss.gouv.qc.ca

*Taper Vapotage dans la barre de recherche >
Cliquer sur Produits du tabac et vapotage >
Vapotage.*



BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.