



Arrêter de fumer avant et pendant mon séjour à l'hôpital

Programme de récupération améliorée après chirurgie

POUR MIEUX VOUS GUIDER

Votre opération approche.

Pour aider à ce qu'elle se déroule bien, il est recommandé d'arrêter de fumer.

Cette fiche présente des conseils et les ressources pour vous aider.

Il est important d'arrêter de fumer avant l'opération pour diminuer les risques de complications, comme les infections et les difficultés respiratoires.

Arrêter de fumer facilitera la guérison des plaies et vous permettra de récupérer plus vite.

Arrêter de fumer avant l'opération

L'idéal est d'arrêter de fumer 6 à 8 semaines avant l'opération. Même arrêter quelques semaines avant l'opération peut déjà faire une différence.

Votre chirurgien vous demande de ne pas fumer au moins une journée avant l'opération.

Gérer le stress et les envies de fumer

C'est normal que votre stress augmente si vous arrêtez de fumer. Mais il existe des moyens pour diminuer les envies. Votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière peuvent vous aider.

Obtenir de l'aide pour arrêter

La ligne J'ARRÊTE est un service téléphonique gratuit pour vous aider à arrêter de fumer.

Consultez l'encadré Ressources utiles pour trouver l'aide qui vous convient.

C'est la nicotine qui cause la dépendance à la cigarette, car elle procure un effet agréable au cerveau. Les autres substances que l'on retrouve dans la fumée augmentent le risque de plusieurs maladies.

Les produits pour aider à arrêter

Il existe 2 types de produits :

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

Les produits à base de nicotine aident à calmer l'envie de fumer. Mais attention, ils ne conviennent pas à tout le monde.

Parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé avant de les utiliser. Choisissez l'option qui vous convient le mieux.

Ce qui peut être remboursé

Une partie des coûts peut être remboursée par votre assureur ou par la RAMQ. Une ordonnance est requise :

- du pharmacien pour les produits à base de nicotine;
- du médecin pour les médicaments.

Des conditions peuvent s'appliquer.

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

Pour le moment, il n'y a pas assez d'études pour affirmer qu'elle aide à arrêter complètement de fumer.

En général, les liquides à vapoter contenant de la nicotine peuvent aider certaines personnes à fumer moins. Ces produits ne sont pas réglementés au Canada.

La vapeur de la cigarette électronique contient des substances toxiques, mais en plus petite quantité que la fumée de la cigarette traditionnelle.

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



Fumer ralentit la guérison

Quand vous fumez, votre corps reçoit moins d'oxygène. Vos plaies guérissent moins bien, et le risque d'infection augmente.

Les produits qui aident à arrêter de fumer n'affectent pas la guérison.



Ressources utiles pour vous aider

- **Ligne J'ARRÊTE**

Des professionnels sont disponibles pour vous aider à :

- réduire les symptômes;
- gérer les situations difficiles;
- prévenir les rechutes;
- gérer le stress;
- vous référer vers d'autres ressources.

Ces services sont gratuits et confidentiels.

- **Aide par téléphone**

1 866-jarrete (527-7383)

Lundi au jeudi : 8 h à 21 h

Vendredi : 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

- **Centre d'abandon du tabagisme (Montréal)**

1 844 429-3358

catmonteregie.ca

Le contenu de ce document ne remplace pas les recommandations, les diagnostics ou les traitements de votre professionnel de la santé.

