



# Arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale peut la rendre plus sécuritaire, vous permettre de guérir plus rapidement et de rentrer plus tôt chez vous

**Arrêtez de fumer au moins 4 semaines avant votre intervention chirurgicale. Si cela est impossible, l'arrêt à tout moment avant l'intervention est utile.**

**Arrêter de fumer peut réduire vos risques d'attraper la COVID-19.**

Fumer augmente le nombre de fois où vos mains touchent votre visage et les produits chimiques présents dans la fumée peuvent affaiblir les défenses de votre organisme contre le virus de la COVID-19.

## Pourquoi arrêter de fumer avant votre intervention chirurgicale?

- Vous pourriez ainsi écourter votre séjour à l'hôpital.
- Vous avez moins de risques de présenter des complications pendant et après l'intervention chirurgicale.
- Vos plaies opératoires (incisions) guériront plus rapidement et auront moins de risques de s'infecter.
- Vos risques d'avoir une infection pulmonaire après l'intervention chirurgicale seront réduits.

## Meilleurs moyens d'arrêter de fumer

- Parlez à un accompagnateur en abandon du tabac en personne, au téléphone ou en ligne pour qu'il vous aide à élaborer un plan pour arrêter de fumer.
- Renseignez-vous sur les programmes de renoncement au tabac offerts dans votre hôpital.
- Appelez un entraîneur pour cesser de fumer à Santé811 au **8-1-1** (ATS **1-866-797-0007**) ou composez le numéro figurant sur les paquets de cigarettes
- Obtenez un soutien de Téléassistance pour fumeurs :
  - Visitez le site [smokershelpline.ca/fr-ca](https://smokershelpline.ca/fr-ca) pour obtenir du contenu autonome et joignez-vous à un groupe en ligne composé d'accompagnateurs en abandon du tabac ainsi que d'autres personnes essayant d'arrêter de fumer
  - Envoyez le message texte **J'écrase** au numéro **123456**
  - Visitez la page [ressourcesjarrete.ca](https://ressourcesjarrete.ca) pour trouver un accompagnateur ou un groupe local en abandon du tabac



**Le recours simultané à l'aide d'un conseiller et à des médicaments peut tripler vos chances d'arrêter de fumer.**

---

## Médicaments

- Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)
  - L'association du timbre à la nicotine à un autre produit de TRN (gomme, pastilles sans sucre, vaporisateur buccal ou inhalateur) peut augmenter vos chances d'arrêter
  - Les produits de TRN sont vendus en pharmacie et dans certains magasins sans ordonnance. Renseignez-vous toutefois auprès de votre médecin, de votre infirmier praticien ou de votre pharmacien sur la meilleure façon de les utiliser.
- Varénicline et bupropion
  - Vous devez avoir une ordonnance d'un médecin, d'un infirmier praticien ou d'un pharmacien pour vous procurer ces médicaments.

---

## Pour vous aider à choisir le meilleur moyen pour arrêter, commencez à parler à :

- votre médecin de famille ou votre infirmier praticien
- votre équipe de traitement du cancer, notamment votre conseiller psychosocial
- votre pharmacien
- votre bureau de santé publique local

---

## Autres renseignements sur les aides pour arrêter de fumer

- Gouvernement de l'Ontario : [ontario.ca/fr/page/aide-pour-cesser-de-fumer](https://ontario.ca/fr/page/aide-pour-cesser-de-fumer)
- Santé Ontario (Action Cancer Ontario) : [cancercareontario.ca/fr/Renoncement-tabac](https://cancercareontario.ca/fr/Renoncement-tabac)
- Indigenous Tobacco Program (programme de lutte contre le tabagisme pour les Autochtones) : [tobaccowise.com](https://tobaccowise.com)

**Vous voulez obtenir ces renseignements dans un format accessible?**

1-877-280-8538,  
ATS 1-800-855-0511,  
info@ontariohealth.ca  
CQ272

# Il n'est jamais trop tard pour arrêter!