



Arrêter de fumer avant une chirurgie

Arrêter de fumer avant votre chirurgie peut rendre l'intervention plus sûre, accélérer votre guérison et vous permettre de rentrer chez vous plus rapidement



Arrêtez de fumer au moins 4 semaines avant votre chirurgie. Si cela n'est pas possible, arrêter de fumer à tout moment avant la chirurgie est déjà bénéfique.

Pourquoi arrêter de fumer avant votre chirurgie?

- Vous pourriez passer moins de temps à l'hôpital
- Vous êtes moins susceptible d'avoir des problèmes pendant ou après la chirurgie
- Vos plaies chirurgicales (coupures) guériront plus rapidement et seront moins susceptibles de s'infecter
- Votre risque de contracter une infection pulmonaire ou thoracique après la chirurgie sera réduit

Les meilleures façons d'arrêter de fumer

- Consultez un conseiller en arrêt du tabac, en personne, par téléphone ou en ligne. Il vous aidera à créer un plan d'abandon du tabac personnalisé selon vos besoins
- Renseignez-vous sur les programmes d'abandon du tabac proposés par votre hôpital
- Obtenez des conseils de santé rapides et gratuits ou trouvez des services de santé par téléphone ou en ligne 24h/24 et 7j/7. Visitez [Health811.ontario.ca](https://www.health811.ontario.ca) ou appelez le **811** (ATS **1-866-797-0007**)
- Appelez ou visitez Parlez tabac pour obtenir du soutien pour les fumeurs et les vapoteurs Autochtones sur talktobacco.ca ou en appelant le **1-833-998-8255**
- Visitez [tobacchowise.com](https://www.tobacchowise.com) pour obtenir des renseignements sur le Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones

L'association des services de conseil et des médicaments peut tripler vos chances d'arrêter de fumer.



Indigenous Tobacco Program
[tobacchowise.com](https://www.tobacchowise.com)



**Santé
Ontario**



**Il n'est
jamais
trop tard
pour
arrêter!**

Médicaments

- Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)
 - L'utilisation du timbre à la nicotine en association avec un autre produit de TRN (gomme, pastille, vaporisateur oral ou inhalateur) peut augmenter vos chances d'arrêter de fumer
 - Les produits de TRN sont vendus en pharmacie et dans certains magasins sans ordonnance, mais il est recommandé de consulter votre fournisseur de soins de santé pour savoir comment les utiliser de manière optimale
 - Dans la province de l'Ontario, de nombreuses options permettent aux peuples autochtones d'obtenir des produits de TRN gratuitement, notamment :
 - Bureaux de santé publique
 - Centre d'accès aux soins de santé pour les Autochtones
 - Centre de toxicomanie et de santé mentale
 - Les Premières Nations et les Inuits sont également admissibles à recevoir des produits de TRN gratuitement par le biais des Services de santé non assurés
 - Les navigateurs autochtones des programmes régionaux de cancérologie peuvent vous aider à accéder aux produits de TRN
- Varénicline et bupropion
 - Vous aurez besoin d'une ordonnance de votre fournisseur de soins de santé pour obtenir ces médicaments

Pour vous aider à déterminer la meilleure façon d'arrêter de fumer, commencez par discuter avec :

- votre fournisseur de soins de santé ou l'équipe de votre centre de santé
- votre équipe de soins contre le cancer, y compris votre conseiller psychosocial ou votre navigateur autochtone
- votre bureau de santé publique local
- votre pharmacien

Plus d'informations sur l'arrêt du tabac

- Gouvernement de l'Ontario : ontario.ca/fr/page/aide-pour-cesser-de-fumer
- Santé Ontario (Action Cancer Ontario) : cancercareontario.ca/fr/Renoncement-tabac
- Programme pour la lutte contre le tabac chez les peuples autochtones: tobacchowise.com
- Parlez tabac – Soutien aux autochtones qui fument et vapotent, talktobacco.ca ou 1-833-998-8255

Vous souhaitez obtenir cette information dans un format accessible?

1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca Document available in English on request by contacting info@ontariohealth.ca | CQP-85350