

Cesser de fumer pour ma santé



Vous pensez arrêter de fumer ou diminuer votre consommation. Ce guide décrit les bienfaits ainsi que les outils pour y arriver.

Quelles sont les conséquences de fumer sur ma santé?

- Toux
- Souffle court
- Perte du goût et de l'odorat
- Fatigue
- Risque de cancer
- Risque de problèmes au cœur et aux poumons
- Espérance de vie plus courte

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.

Vous avez une chirurgie prévue prochainement?

Pourquoi cesser de fumer avant ma chirurgie?	<ul style="list-style-type: none">• Un risque plus faible de complications• Une guérison plus rapide des plaies• Une meilleure récupération
Combien de temps avant ma chirurgie dois-je arrêter de fumer?	<ul style="list-style-type: none">• Cessez de fumer au moins 4 semaines avant la chirurgie. Ce conseil s'applique au tabac, au vapotage et au cannabis. Si c'est trop difficile d'arrêter, essayez de réduire votre consommation.

Quels produits peuvent m'aider?

Il existe différents produits pour réduire vos envies de fumer :

- Avec nicotine : timbre, gomme, pastille, vaporisateur
- Sans nicotine : Champix^{MD} ou Zyban^{MD}

Ces produits peuvent être remboursés en partie par vos assurances ou par le régime public d'assurance médicament du Québec.

Un pharmacien, une infirmière ou un médecin peut vous conseiller sur la meilleure stratégie pour vous.





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

Il n'est pas conseillé de remplacer la cigarette régulière par la cigarette électronique. La cigarette électronique contient des produits toxiques et de la nicotine. Vapoter peut être dangereux pour la santé et créer une dépendance.







Qui peut m'aider?

Des professionnels peuvent vous aider à arrêter de fumer ou de vapoter, mais aussi à :

- Réduire les symptômes liés à l'arrêt.
- Prévenir les rechutes.
- Gérer votre stress.

Les services sont gratuits et confidentiels.

Services offerts	
Par téléphone	<ul style="list-style-type: none">• La ligne J'ARRÊTE : 1 866 527-7383• Lundi au jeudi de 8 h à 21 h• Vendredi 8 h à 20 h
Par messagerie texte	<ul style="list-style-type: none">• Tabac : smat.ca (service 24 h sur 24 h)• Vapotage : aspireamieux.ca  
En ligne	<ul style="list-style-type: none">• Site J'ARRÊTE : quebecsanstabac.ca 
En personne	<ul style="list-style-type: none">• Centres d'abandon du tabagisme (CAT) : quebecsanstabac.ca/jarrete/aide-personne• Votre pharmacien 



Texte adapté de la fiche santé Cesser de fumer avant mon opération et de la fiche santé Cesser de fumer durant mon séjour à l'hôpital produites par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.