



Provincial Health Services Authority

Voulez-vous vous rétablir **plus rapidement** d'une chirurgie?

Cessez de fumer dès aujourd'hui.

Comment puis-je cesser de fumer?

- Consultez votre médecin pour vous aider à élaborer un plan qui vous convient.
- Essayez une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou un médicament pour cesser de fumer et utilisez-le correctement. (La TRN comprend le timbre, la gomme, la pastille, l'inhalateur et le vaporisateur buccal de nicotine. Vous n'avez pas besoin d'ordonnance.)
- Essayez le counseling comportemental. Des études montrent que l'utilisation conjointe de la TRN et du counseling comportemental améliore vos chances de cesser de fumer.
- Lorsque vous cessez de fumer, demandez à votre pharmacien ou pharmacienne d'examiner vos médicaments. Votre équipe soignante pourrait devoir ajuster certains de vos médicaments.

Où puis-je trouver une aide supplémentaire?

- Inscrivez-vous au [Programme de lutte contre le tabagisme de la C.-B.](#) pour obtenir GRATUITEMENT une TRN.
- Communiquez avec la [Clinique de lutte contre le tabagisme du VGH](#)* (cessationclinic@vch.ca) pour obtenir GRATUITEMENT du counseling comportemental et de l'éducation par téléphone ou par vidéo. Offerts aux résidents de la Colombie-Britannique.
- Utilisez [QuitNow](#)* pour obtenir GRATUITEMENT du counseling comportemental par téléphone (1-877-455-2233), du soutien par texto et en ligne (quitnow.ca). [Des séances de soutien en groupe](#) sont également offertes.
- Utilisez [Parlez tabac](#)* pour obtenir GRATUITEMENT du soutien pour l'abandon du tabac à talktobacco.ca ou par téléphone au 1-833-998-8255.

*offre également du soutien pour arrêter le vapotage

Programme de lutte contre le tabagisme de la Colombie-Britannique

Ce programme offre **GRATUITEMENT une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)** pour cesser de fumer ou d'utiliser d'autres produits du tabac. Consultez le site gov.bc.ca/bcsmokingcessation.

➤ Qui peut faire appel à ce programme?

Toutes les personnes résidant en Colombie-Britannique qui ont une carte BC Services Card (ou une CareCard).

➤ Que couvre le programme?

Option 1 : Thérapie de remplacement de la nicotine

Chaque année civile, il couvre jusqu'à 12 semaines continues d'un type de TRN : gomme, pastille ou timbre de nicotine.

- Pour obtenir une TRN, consultez le pharmacien ou la pharmacienne de votre localité. Vous n'avez pas besoin d'ordonnance.

Option 2 : Médicaments pour cesser de fumer

Selon votre couverture PharmaCare, vous pourriez être en mesure d'obtenir une couverture partielle ou complète pour les médicaments pour cesser de fumer : Bupropion (Zyban®) ou Varenicline (générique).

- Informez-vous auprès de votre médecin sur les médicaments pour cesser de fumer. Vous avez besoin d'une ordonnance.
- Appelez PharmaCare pour vous renseigner sur la couverture des médicaments.

Communiquez avec PharmaCare

Lower Mainland : 604-683-7151

Ailleurs en C.-B. (numéro sans frais) : 1-800-663-7100

Pourquoi est-il important de cesser de fumer avant une chirurgie?

Lorsque vous fumez ou respirez de la fumée secondaire, vous respirez plus de 7 000 produits chimiques toxiques. Environ 70 d'entre eux causent le cancer.

- Cesser de fumer ou fumer moins de cigarettes peut rendre la chirurgie plus sécuritaire et vous aider à vous rétablir plus rapidement.
- Essayez de ne pas fumer pendant **au moins 4 semaines** avant la chirurgie.
- Plus vous cessez tôt de fumer, mieux ce sera pour vous. Chaque minute où vous ne fumez pas peut influencer le cours des choses.

En quoi cesser de fumer avant une chirurgie aide-t-il?

- Votre système immunitaire fonctionnera mieux. Votre risque d'infection de la plaie est plus faible.
- Vos plaies guériront plus rapidement parce qu'il y a plus d'oxygène et de nutriments dans votre corps.
- Votre rythme respiratoire, votre pression artérielle et votre fréquence cardiaque seront améliorés.
- Vous courrez moins de risque de contracter des infections pulmonaires et thoraciques.
- Vous pourrez rentrer chez vous plus tôt.

Qu'arrive-t-il à mon corps lorsque je cesse de fumer?

Lorsque vous cessez de fumer pendant:

20 minutes	Votre pression artérielle chute au même niveau qu'avant votre dernière cigarette.
8 heures	Le taux de monoxyde de carbone dans votre sang descend à la normale. (Le monoxyde de carbone est un gaz toxique. On le trouve dans la fumée du tabac et les gaz d'échappement des voitures. Il est nocif de le respirer.)
24 heures	Votre risque d'avoir une crise cardiaque commence à diminuer.
2 semaines à 3 mois	Vous pouvez respirer plus facilement parce que les voies respiratoires dans vos poumons se détendent. Vous pouvez faire pénétrer plus d'air dans vos poumons.
1 à 9 mois	Vous toussiez moins et vos poumons fonctionnent mieux.
1 an	Votre risque d'avoir une crise cardiaque diminue de moitié par rapport à une personne qui fume.

(Adapté avec l'autorisation de la Vancouver Coastal Health)

Conseils pour vous aider à cesser de fumer

Cesser de fumer ou fumer moins peut être difficile. Faire quelque chose pour remplacer le tabagisme peut sembler différent ou étrange. Il faut de la pratique. Continuez!

Les RBDR	Autres conseils utiles
<input checked="" type="checkbox"/> Retardez Les envies disparaissent souvent en 3 à 5 minutes. Essayez d'entraîner votre corps à attendre.	<input checked="" type="checkbox"/> Changez la situation N'allez pas dans des endroits qui vous rappellent de fumer.
<input checked="" type="checkbox"/> Buvez de l'eau Au lieu de fumer tout de suite, buvez lentement de l'eau froide.	<input checked="" type="checkbox"/> Pensez positivement Si vous avez cessé de fumer, pensez au chemin que vous avez parcouru. Faites de votre mieux pour continuer.
<input checked="" type="checkbox"/> Distrayez-vous Dressez une liste de choses à faire pour garder votre esprit et vos mains occupés. Pensez à des activités que vous aimez faire (par exemple, allez faire une promenade, écoutez de la musique).	<input checked="" type="checkbox"/> Demandez de l'aide Parlez à un ami ou une amie, à un membre de votre famille ou à un professionnel ou une professionnelle de la santé.
<input checked="" type="checkbox"/> Respirations profondes Elles peuvent vous aider à vous détendre pour ne pas penser à fumer.	<input checked="" type="checkbox"/> Continuez d'essayer Beaucoup de gens ont cessé de fumer. Vous pouvez le faire également. Cela peut prendre plus d'une tentative. N'abandonnez pas.

(Adapté avec l'autorisation d'Action Cancer Ontario)