

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER

AVANT UNE INTERVENTION CHIRURGICALE ?

Lorsqu'on prévoit d'être opéré, il est important de savoir que le tabagisme augmente les risques de complications, comme par exemple : les problèmes respiratoires, les risques infectieux, mais aussi les complications de cicatrisations.

Arrêter de fumer 6 à 8 semaines avant une opération et jusqu'à la cicatrisation garantit :

- 3 fois moins de complications chirurgicales,
- 2 fois moins de passages en unité de réanimation,
- Un séjour d'hospitalisation plus court.



VOTRE ENFANT VA ÊTRE OPÉRÉ ET VOUS FUMEZ ?

Chez l'enfant, le tabagisme passif est **facteur d'aggravation** du risque opératoire. Pour le bien de votre enfant, il vous est recommandé plus que jamais :

Au mieux, l'arrêt du tabac.

A minima, de ne pas fumer en sa présence et d'attendre au moins 2 heures avant de le laisser accéder à une pièce où vous avez fumé.

L'ARRÊT DU TABAC :

C'EST PLUS FACILE AVEC UN PEU D'AIDE

Une intervention chirurgicale est un moment propice pour mieux prendre en compte sa santé.

Peut-être êtes-vous prêt à cette occasion à changer votre comportement pour préserver votre santé et diminuer autant que possible les risques opératoires.



VOTRE INTERVENTION CHIRURGICALE EST PROGRAMMÉE DEPUIS PLUSIEURS SEMAINES :

Votre médecin traitant ou votre médecin spécialiste peut vous accompagner dans une démarche d'arrêt du tabac ou vous orienter vers un tabacologue. Par ailleurs, vous pouvez demander de l'aide à votre anesthésiste lors de la consultation.

POUR UNE CHIRURGIE EN URGENCE :

Le personnel soignant des services de chirurgie et d'anesthésie est à même de vous aider au cours de votre sevrage.

LA STRATÉGIE DE PRISE EN CHARGE :

L'évaluation de votre dépendance au tabac est un élément essentiel et facilement réalisable à l'aide du test de Fagerström (voir au dos).

Le résultat de ce test va guider votre stratégie de sevrage.

QUAND FAUT-IL ARRÊTER DE FUMER ?

Il est souhaitable de s'arrêter le plus tôt possible avant une opération :

- **Arrêt de plus de 6 semaines avant l'intervention :** le risque opératoire lié au tabac a disparu.
- **Arrêt plus de 2 jours à 6 semaines avant l'intervention :** le risque opératoire dû au tabac diminue d'autant plus que le délai entre l'arrêt et l'intervention sera long.
- **Un arrêt même 12 à 48 heures avant une intervention** est bénéfique. Il permet une baisse du CO circulant donc une meilleure oxygénation.
- **Réduction du tabagisme sans arrêt total :** la réduction du nombre de cigarettes grâce à une substitution orale réduit le risque mais un arrêt complet est préférable.



Et après l'opération ?

L'arrêt du tabac est aussi important après qu'avant une opération et ce au moins jusqu'à la fin de la cicatrisation de la peau (3 semaines après l'intervention) et éventuellement de la consolidation osseuse (3 mois après l'intervention).

Profitez-en pour rester un non-fumeur pour toujours : vous avez tellement à y gagner !

SUIS-JE DÉPENDANT ? JE FAIS LE TEST DE FAGERSTÖM !

Voici un test sur la dépendance physique à la nicotine.
Cochez les cases, comptabilisez vos points indiqués et reportez-vous à l'interprétation du test.

1 Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?

- 3 Dans les 5 minutes
2 Entre 6 et 30 minutes après
1 Entre 31 et 60 minutes après
0 Après 1 heure ou plus

2 Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- 1 Oui 0 Non

3 À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- 1 La 1^{ère} de la journée 0 Une autre

4 Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- 0 10 ou moins 2 de 21 à 30
1 de 11 à 20 3 plus de 30

5 Fumez-vous à intervalles plus rapprochées durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

- 1 Oui 0 Non

INTERPRÉTATION DU TEST

Additionnez le total des points correspondant à vos réponses :

Entre 0 et 2 : pas de dépendance
Entre 3 et 4 : dépendance faible
Entre 5 et 6 : dépendance moyenne
Entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte

Si votre score est supérieur ou égal à 5, vous aurez vraisemblablement besoin d'utiliser un traitement de substitution nicotinique (timbre ou gomme à mâcher).

POUR VOUS AIDER À ARRÊTER :

Pour vous aider à arrêter de fumer, vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant, à votre pharmacien, à l'équipe chirurgicale, à un tabacologue ou à un pneumologue.

Vous trouverez la liste des consultations de tabacologie sur le site www.tabac-info-service.fr

Vous pouvez aussi contacter Tabac info service :

- **Par téléphone au 3989** (8h - 20h du lundi au samedi, 0.15€/mn) : des tabacologues sont à votre écoute pour vous conseiller et vous aider à arrêter de fumer.
- **Par internet : www.tabac-info-service.fr**
Le site offre des astuces et des tests pour faire le point sur sa dépendance. Vous pouvez déposer un témoignage, poser une question à un tabacologue ou vous inscrire gratuitement au coaching pour recevoir des conseils personnalisés par courriel.



MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ



UNE OPÉRATION SE VIT MIEUX

SANS TABAC