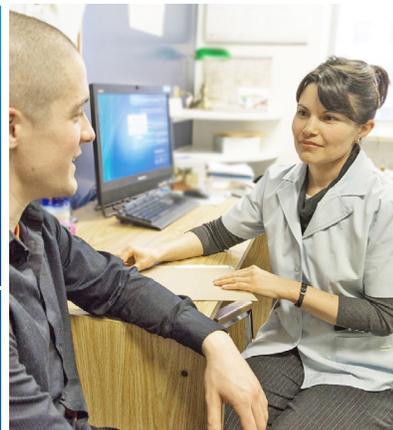


# Cesser de fumer durant mon séjour à l'hôpital



Pour la santé de tous, il est interdit de fumer et de vapoter partout au CHUM. Ne pas fumer aidera beaucoup votre récupération. Cette fiche explique pourquoi et décrit l'aide que vous pouvez obtenir.

## Pourquoi me demande-t-on de ne pas fumer durant mon séjour?

Pour vous, les bienfaits sont majeurs :

- une meilleure récupération
- un risque plus faible de complications
- une guérison plus rapide des plaies

On vous le demande aussi pour la santé des autres patients, de leurs proches et des employés.

## Mais ne pas fumer me stresse beaucoup...

Oui, c'est normal. Le tabagisme est une dépendance. Votre équipe de soins fera tout ce qu'elle peut pour vous soutenir. Il y a moyen de soulager vos envies de fumer et les signes de sevrage qui peuvent survenir, comme la nervosité et les problèmes de sommeil. Votre équipe vous guidera avec respect et écoute.

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.

## Quelle aide puis-je avoir?

Il existe différents produits pour réduire la sensation de manque et les autres signes.

**À l'hôpital, vous pouvez en obtenir sans frais pour la durée de votre séjour. Ces produits font partie des soins.** Certains sont à base de nicotine (timbres ou gommes), d'autres sont des médicaments (par exemple, Champix ou Zyban).



Parlez-en avec votre équipe de soins. Ensemble, vous trouverez la meilleure solution pour vous.

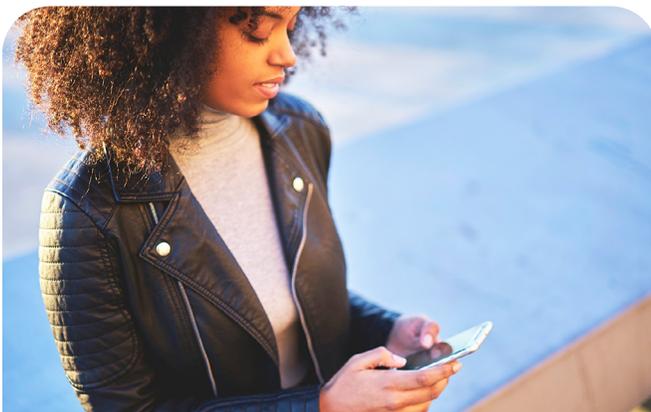
## Le tabagisme nuit à la guérison. Pourquoi?

Quand on fume, la peau et les organes reçoivent moins d'oxygène. Après une intervention ou quand vous récupérez d'un problème de santé, la peau et les autres tissus (même les os) se réparent alors moins bien. Le risque d'infection est ainsi plus grand.

Les produits d'aide pour arrêter de fumer, quant à eux, ne nuisent pas à la guérison. Ceux avec nicotine ont l'avantage d'apporter au corps la substance dont il est dépendant. Ils peuvent toutefois être contre-indiqués dans certains cas.

## Vous avez réussi à ne pas fumer durant votre séjour à l'hôpital. Que diriez-vous de poursuivre?

Avant votre départ de l'hôpital, votre équipe de soins peut vous donner une ordonnance pour un produit à base de nicotine ou un médicament. Sinon, consultez votre pharmacien (ou votre médecin), qui pourra vous en prescrire. Vous aurez droit au remboursement d'une partie de leur coût par votre assureur ou par le régime public d'assurance médicaments du Québec. (L'ordonnance est nécessaire pour obtenir un remboursement.)



### Entourez-vous d'alliés

Si vous désirez continuer à ne pas fumer ou à moins fumer, le mieux est d'avoir du soutien de proches ou d'intervenants comme ceux de la ligne J'ARRÊTE (voir ci-contre). Ce service de suivi par téléphone augmente vos chances de succès.



## RESSOURCES UTILES

### Ligne J'ARRÊTE

Les spécialistes en arrêt/réduction du tabagisme ou du vapotage sont disponibles pour vous aider à :

- réduire les symptômes dus à l'arrêt
- gérer les situations difficiles
- prévenir les rechutes
- gérer le stress
- vous diriger vers d'autres ressources selon vos besoins (par exemple, prévenir la prise de poids)

Ces services sont gratuits et confidentiels.

Aide par téléphone :

> **1 866-jarrete (527-7383)**

du lundi au jeudi : de 8 h à 21 h

le vendredi : de 8 h à 20 h

Aide par texto :

Service de messagerie texte 24 h sur 24.

> **smat.ca**

Aide en personne :

En vous rendant dans un Centre d'abandon du tabagisme. Pour trouver les coordonnées du centre le plus près de chez vous, appelez la ligne J'ARRÊTE ou visitez le site :

> **jarrete.qc.ca**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)