





UNE OPÉRATION CHIRURGICALE SE VIT MIEUX SANS TABAC

**Je me fais aider pour
mettre toutes les chances
de mon côté.**

UNITÉ DE COORDINATION DE TABACOLOGIE

Secrétariat : 04.32.75.30.08 

CONSULTATIONS

Médecin tabacologue : 04.32.75.30.08 

Infirmière tabacologue : 04.32.75.91.94 

Vous venez de rencontrer votre chirurgien et votre opération est prévue prochainement. Le Centre Hospitalier d'Avignon est engagé dans la prévention du tabagisme et vise la labellisation argent Lieu Santé sans Tabac.

Ainsi tous les soignants et notamment l'équipe de tabacologie peuvent vous accompagner tout le long de votre parcours patient.

La diminution ou l'arrêt du tabac permet de diminuer les risques post opératoires, c'est le moment de changer vos habitudes !

**Avant, pendant et après la chirurgie :
Nous pouvons vous aider !**

Le saviez-vous ?

Un fumeur a 80% de chances supplémentaires d'arrêter s'il reçoit de l'aide d'un professionnel de santé !

Je comprends ma dépendance pour mieux m'en libérer



La nicotine est une substance psychoactive, responsable de la dépendance physique, qui atteint le cerveau en 7 secondes (l'héroïne en 14 secondes).

Elle est responsable de ma **dépendance physique**.

C'est pour cette raison que le traitement de première intention c'est la substitution nicotinique. Il pourra vous être prescrit, avant, pendant et après votre hospitalisation.

Le traitement nicotinique a deux objectifs :

- > empêcher le manque physique
- > diminuer les récepteurs nicotiniques.

La saviez-vous ? Il est autorisé de fumer avec un patch. Je peux dans un premier temps réduire ma consommation.

Votre tabacologue pourra vous en prescrire et vous accompagner également sur votre dépendance psychologique et la dépendance comportementale.

La plupart des traitements nicotiniques sont remboursés à 65% par l'assurance maladie comme n'importe quel médicament. Les complémentaires de santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments.

La fumée qui tue...

Si la nicotine rend dépendant c'est la fumée qui est responsable des pathologies liées au tabac. Elle est composée de 7000 substances toxiques (mercure, arsenic, ammoniac...).

Le saviez-vous ?

- > 1 cigarette roulée = la toxicité de 4 cigarettes industrielles
- > 1 joint de cannabis seul = 7 cigarettes industrielles
- > 1 bouffée de narghilé (ou chicha) = 1 à 3 cigarettes industrielles

Arrêter de fumer pour mieux vivre mon opération

Deux jours de moins à l'hôpital : c'est la durée moyenne que gagne un non-fumeur par rapport à un fumeur.

- > Une meilleure cicatrisation
- > Une meilleure consolidation osseuse
- > Moins de complications respiratoires
- > Moins de passage en réanimation

Quand ? le plus tôt est le mieux !

12h à 48h avant l'opération : diminution du monoxyde de carbone qui permet une meilleure cicatrisation

Plus de 3 jours à 6 semaines : le risque opératoire dû au tabac diminue d'autant plus que le délai entre l'arrêt et l'intervention sera long.

Plus de 6 semaines : **Le risque opératoire lié au tabac a disparu !**

Mon parcours

Mon intervention ?

Qui est mon chirurgien ?

Date du bloc opératoire :

Date de la consultation anesthésique :

Date de ma consultation de tabacologie :

Je mesure ma dépendance physique au tabac

Le test de Fagerström est un outil rapide et efficace pour mesurer ma dépendance physique au tabac

ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE CHIMIQUE À LA NICOTINE QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarette fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0

Les résultats

De façon générale, voici comment interpréter votre score :

SCORE DE 0 À 2 :

vous n'êtes pas dépendant à la nicotine et vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques. Si toutefois vous redoutez l'arrêt, votre tabacologue vous apportera des conseils utiles de type comportementaux (sevrage sans prise de poids, verre d'eau, etc.). Vous pouvez également appeler Tabac Info Service au 39 89.

SCORE DE 3 À 4 :

Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine et vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à un substitut nicotinique. En cas de manque ou de difficultés passagères (irritabilité, manque, envie très forte...), votre tabacologue vous conseillera de prendre un substitut nicotinique par voie orale (comprimé à sucer, gomme à mâcher, comprimé sublingual...). Si vous redoutez l'arrêt, vous pouvez appeler Tabac Info Service au 39 89 pour recevoir des conseils et du soutien.

SCORE DE 5 À 6 :

Vous êtes dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques de substitution nicotinique va augmenter vos chances de réussite. Votre tabacologue prescrira la galénique la plus adaptée à votre cas.

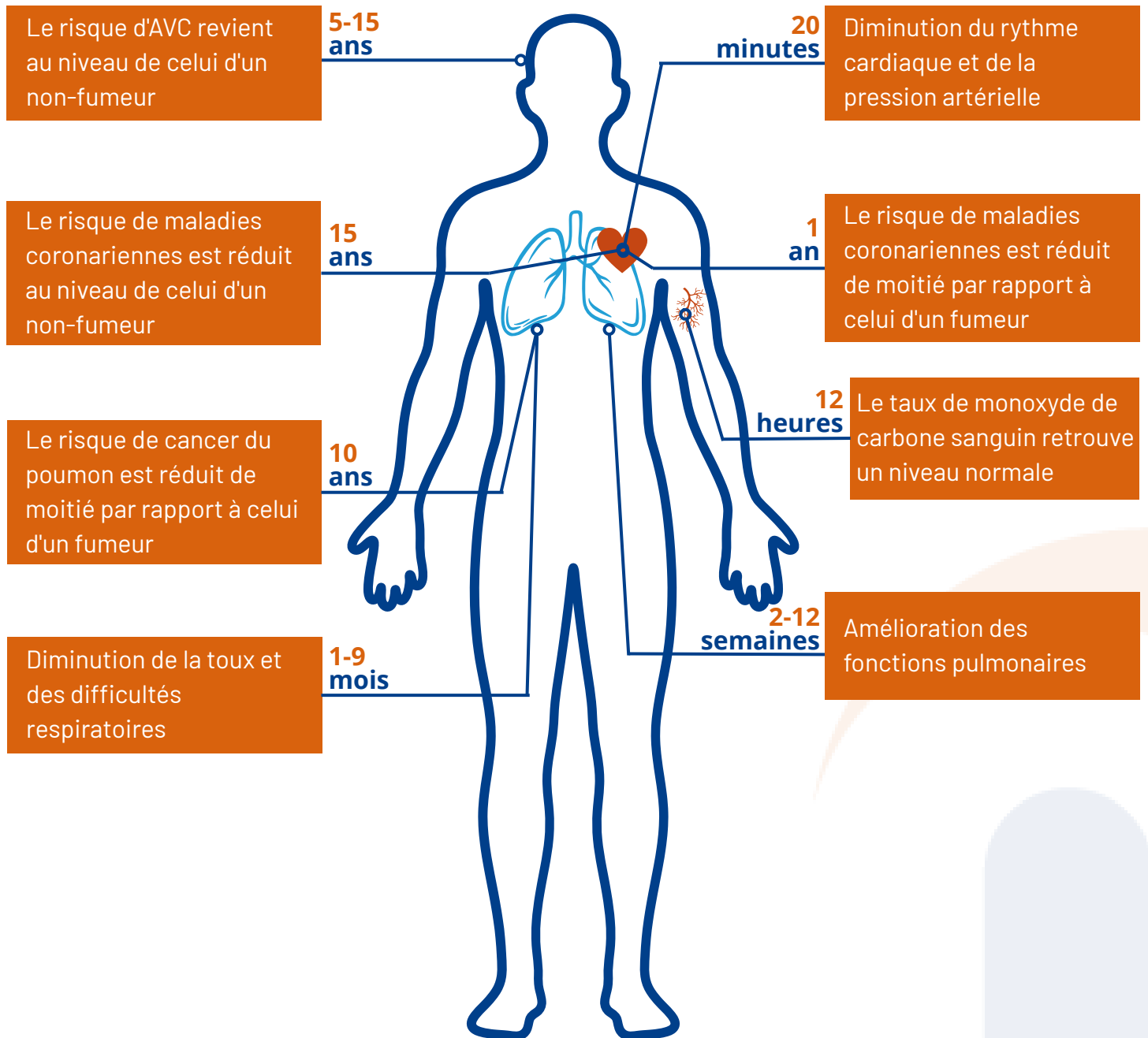
SCORE DE 7 À 10 :

Vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution ou bupropion LP ou varenicline). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. Votre tabacologue pourra vous prescrire le bon dosage.



Les bénéfices de l'arrêt du tabac

Durée à partir de laquelle les principales améliorations de la santé apparaissent après l'arrêt du tabac





Unité de Coordination de Tabacologie :

Secrétariat : 04 32 75 30 08

Consultations :

Médecin Tabacologue : 04 32 75 30 08

Infirmière tabacologue : 04 32 75 91 94

Tabac Info Service : 39 89



