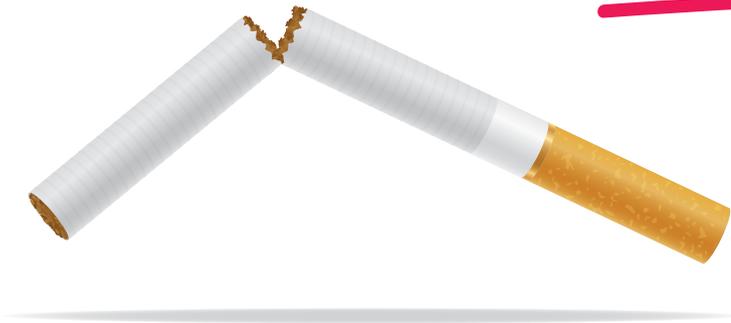


# Une intervention chirurgicale se vit mieux **SANS TABAC**



Une intervention chirurgicale est un moment propice pour prendre en compte sa santé. Vous êtes peut-être prêt, à cette occasion, à **changer vos comportements** pour préserver votre santé et ainsi **diminuer les risques opératoires**.

## **1** Pourquoi arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale ?

Lorsque que l'on doit être opéré, il est important de savoir que le tabagisme augmente les risques de complications péri et post opératoires :

- Complications pulmonaires et respiratoires majorées : diminution du taux d'oxygène, pneumonie, aggravation de l'asthme...
- Complications cardio-vasculaires graves : risques thromboemboliques, AVC, Infarctus, phlébite.
- 2 à 4 fois plus de complications de cicatrisation : retard de cicatrisation, éventration après laparotomie, lâchage de suture digestive, thrombose des prothèses vasculaires, retard de consolidation osseuse.
- Complications infectieuses : le tabac perturbe le transport des globules blancs qui aident le corps à se défendre contre les infections.

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

3 fois moins de complications,  
2 fois moins de passage en unité de réanimation,  
1 séjour plus court à la clinique.

**Le tabac est un facteur de risque connu de complication totalement évitable.**

## 2 Quand faut-il arrêter de fumer ?

Il est souhaitable d'arrêter le plus tôt possible avant une opération. On conseille idéalement **d'arrêter 6 à 8 semaines** avant pour revenir aux mêmes risques qu'une personne non fumeuse.

Chaque jour sans fumer est bénéfique. Les risques de complications diminuent proportionnellement au nombre de jour sans fumée. Le monoxyde de carbone (Co) de la fumée est évacué en 48h du corps ce qui garantit une meilleure oxygénation.

### **Pour une intervention en urgence :**

Le personnel soignant est à même de vous aider si le sevrage n'a pas pu être initié avant en vous proposant des aides pour que votre séjour se passe dans les meilleures conditions sans tabac.

N'hésiter pas à en parler !

## 3 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 de la consolidation osseuse (3 mois après l'intervention).

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

## 4 L'arrêt du tabac : c'est plus facile avec un peu d'aide

Nous savons combien le sevrage tabagique peut être difficile, c'est pourquoi nous vous proposons un accompagnement et un suivi.

Les clés de la réussite du sevrage tabagique sont :

- Les motivations qui sont propres à chaque personne, pourquoi j'arrêterai de fumer ? Quels avantages j'y trouverai ?
- Un soutien à la dépendance physique pour soulager le manque adapté aux besoins de chaque personne (patches de nicotine, gommes, pastilles, spray, vape).
- Un accompagnement personnalisé, un suivi avec une écoute active, des conseils adaptés et des informations fiables.



A la Clinique Sainte-Clotilde, notre équipe de tabacologues vous reçoit sur rendez-vous. Les entretiens sont individuels et **gratuits**.

Contactez-nous par téléphone : 06 92 64 70 90 - par mail : [equipetabacologie.csc@clinifutur.net](mailto:equipetabacologie.csc@clinifutur.net)  
Ou en prenant rdv directement sur Doctolib (Clinique Sainte-Clotilde, équipe de tabacologie).

