

LE VAPOTAGE

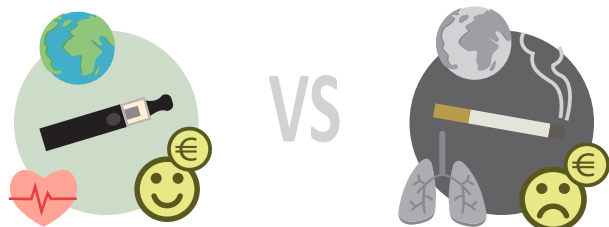
Vapoter n'est pas sans risques pour la santé, mais les scientifiques considèrent qu'ils sont réduits de 95% par rapport au tabac.

C'est le moyen le plus efficace et le plus populaire d'aide au sevrage tabagique actuellement car il peut se substituer quasi-parfaitement au tabac fumé, préservant un certain plaisir et réduisant les efforts.

L'appareil permet une inhalation de nicotine grâce à de la vapeur (pas de CO, pas de goudrons, etc). Le liquide chauffé est composé de propylène glycol et/ou glycérine de qualité pharmaceutique, de nicotine (maximum 20mg/ml) et d'arômes (souvent alimentaires), d'eau et d'alcool. Les liquides vendus en France sont certifiés.

Pour débuter, rendez-vous dans une des nombreuses boutiques spécialisées et laissez vous conseiller par le professionnel ! Essayez divers modèles de matériel et de liquides (marqués CE), avec un dosage plutôt élevé en nicotine au départ. Vous devez ressentir le plaisir du passage de la bouffée de vapeur en gorge.

Associer vaporisateur personnel et substituts nicotiniques est probablement le meilleur compromis pour un sevrage effectif !



Les avantages de la cigarette électronique comparée au tabac

Pour plus d'informations, de conseils :

Parlez-en à votre médecin généraliste, aux médecins anesthésistes, aux chirurgiens, aux soignants

N'hésitez pas à contacter l'équipe du Service d'Addictologie

Centre Hospitalier de la Côte Basque
64100 BAYONNE

Dr Gérard CAMPAGNE

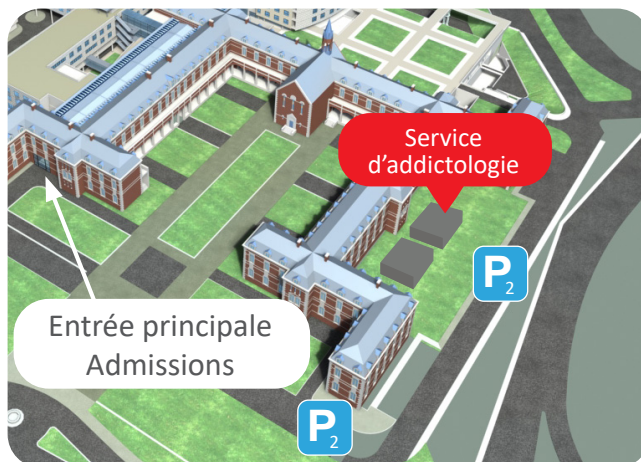
Dr Eliane HERRAN

Consultations sur RDV

Tél : 05 59 44 33 61

Mail : secr.elsa@ch-cotebasque.fr

Site St-Léon



UNE INTERVENTION CHIRURGICALE SE VIT MIEUX SANS TABAC !



Consultations sur RDV :

 **05 59 44 33 61**

 secr.elsa@ch-cotebasque.fr

UNE INTERVENTION CHIRURGICALE SE VIT MIEUX SANS TABAC !

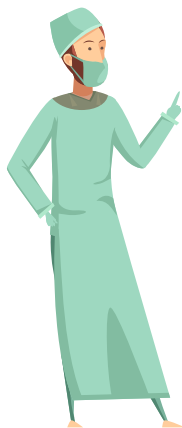
La récupération après une opération est considérablement facilitée chez un fumeur qui arrête de fumer : cicatrisation propre et plus rapide, consolidation osseuse raccourcie, meilleure fonction cardio-pulmonaire, durées de séjour hospitalier et en rééducation réduites, etc. Au point que certains chirurgiens préfèrent différer une intervention non urgente après le sevrage.

Dans ce contexte, tous les fumeurs peuvent se prendre en main et éventuellement se faire aider dans un second temps par des professionnels.



Parallèlement aux méthodes médicales classiques, le vapotage (utilisation de la cigarette électronique) en particulier est une méthode alternative sûre et très efficace pour stopper au moins temporairement le tabagisme !

POURQUOI ET QUAND ?



La combustion du tabac dégage de nombreuses substances toxiques, dont le monoxyde de carbone (CO) qui se fixe sur les globules rouges. Cette intoxication réduit l'oxygénation des tissus, entraîne des spasmes des artères, irrite bronches et poumons.

Il est souhaitable d'arrêter le tabac le plus tôt possible avant une intervention pour s'assurer des bénéfices (6-8 semaines) ; cependant, quel que soit le moment, cela sera profitable, y compris 12 heures avant.

Ensuite, il est conseillé de poursuivre le sevrage jusqu'à la fin de la cicatrisation, voire d'en profiter pour rester non fumeur !



LA NICOTINE ET SON UTILISATION

Contrairement au CO, la nicotine (en partie responsable de la dépendance tabagique), est inoffensive ; elle est donc utilisée comme « produit de substitution » lors d'un arrêt, réduisant les signes de sevrage (envie irrépressible de fumer, irritabilité, etc) pour un meilleur confort.

Quelle que soit sa forme d'absorption : patches, comprimés, inhalateurs, liquides de vapoteuse, la posologie est individuelle, fonction de la durée et de l'intensité de la période de tabagisme. En moyenne, 1 cigarette = 1mg de nicotine. A chacun de déterminer sa forme de prédilection, toute combinaison étant possible. Fumer sous nicotine est sans conséquence.

Les médicaments d'aide au sevrage tabagique sont pris en charge par l'Assurance Maladie sur prescription (médecins, infirmiers, dentistes, etc).