

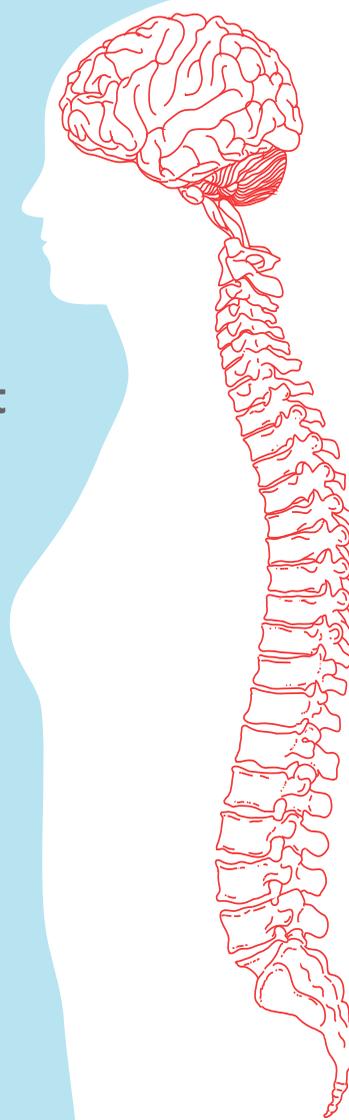
# Bienvenue à l'Hôpital neurologique de Montréal

## Clinique de préadmission

Voici un guide de référence  
pour préparer chaque étape avant  
et après votre opération

Date de l'opération :

Veillez apporter ce livret avec vous  
le jour de votre opération







## **IMPORTANT : À LIRE**

**L'information contenue dans ce livret est fournie à titre éducatif. Elle ne remplace pas les conseils ou les directives d'un professionnel de la santé ni les soins médicaux. Si vous avez des questions à propos de vos soins, communiquez avec un professionnel de la santé.**

Auteurs :

Erik De Agostinis, infirmier clinicien, clinique de préadmission de l'HNM  
Mays Issa, infirmière clinicienne, clinique de préadmission de l'HNM

Consultantes :

France Ellyson, infirmière gestionnaire adjointe, unité de soins intensifs/salle de réveil  
Elizabeth Murphy-Lavallée, infirmière gestionnaire adjointe, 3e Nord Est  
Helen Fong, Conseillère en soins, 4e Chirurgie/3e Nord Est  
Eileen Beany Peterson, bibliothécaire,  
Centre d'information pour les personnes atteintes de troubles neurologiques  
Patricia Kerr, infirmière gestionnaire, 3e Nord Est  
Siva Moonsamy, infirmière gestionnaire, unité de soins intensifs/salle de réveil  
Danielle St-Arnaud, Conseillère en soins, salle d'opération  
Naomi Burton-MacLeod, infirmière clinicienne, clinique de préadmission de l'HNM  
Marie-Claude Roy, infirmière clinicienne, clinique de préadmission de l'HNM  
Dahlal Mohr-Elzeki, assistante-bibliothécaire diplômée,  
Centre d'information pour les personnes atteintes de troubles neurologiques

Nous tenons à remercier l'équipe de l'Office d'éducation des patients du CUSM de nous avoir épaulé tout au long de la conception de cette brochure, d'avoir dessiné les pictogrammes ainsi que les images.

Nous remercions le programme Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM de nous avoir permis d'utiliser le modèle et le contenu d'enseignement élaboré par leur programme au profit de ce document.

Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de [patienteducation@muhc.mcgill.ca](mailto:patienteducation@muhc.mcgill.ca).

© Droit d'auteur le 24 mars 2014, Centre universitaire de santé McGill.

Ce livret est disponible sur les sites suivants :

Centre d'information pour les personnes atteintes de troubles neurologiques : [www.infoneuro.mcgill.ca](http://www.infoneuro.mcgill.ca)

Infothèque du CUSM : <http://infotheque.cusm.ca>

Office d'éducation des patients du CUSM : [www.educationdespatientscusm.ca](http://www.educationdespatientscusm.ca)

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

Bureau d'éducation des patients  
Patient Education Office



# Table des matières

Numéros de téléphone	6
Introduction	7
Avant votre opération	8
Pour vous préparer à votre opération	
Une semaine avant votre opération	9
Situations spéciales : Retarder votre opération	10
Objets à apporter à l'hôpital	11
Le jour qui précède votre opération	13
Le soir avant votre opération	14
Le jour de votre opération	
Le matin de votre opération	15
Votre arrivée à l'hôpital	16
Dans la salle d'opération	17
L'attente	18
Après votre opération	19
Contrôle de la douleur	20
Exercices de respiration	22
Exercices des jambes	23
Dans votre chambre d'hôpital	24
Le jour de votre départ de l'hôpital	25
Obtenir de l'aide : qui appeler et quand appeler	26
Centre d'information pour les personnes - atteintes de troubles neurologiques	27
Suggestions pour vous aider à cesser de fumer	28
Anatomie du cerveau et de la colonne vertébrale	29
Aidez-nous à aider d'autres personnes	30
Carte de l'Hôpital neurologique de Montréal	Arrière

# Numéros de téléphone

Si vous avez des questions ou des inquiétudes **avant** votre opération, téléphonez-nous du lundi au vendredi de 8 h à 16 h :

**Clinique de préadmission** : 514-398-1529

**Infirmière clinicienne, clinique de préadmission** : 514-398-6644, poste 00937

Si vous avez des questions ou des inquiétudes **après** votre opération, appelez :

**Le bureau de votre médecin** :

.....

**Le dernier poste d’infirmières à avoir pris soin de vous à l’hôpital  
(en dehors des heures de travail seulement) :**

.....

## Autres numéros importants

Numéro principal de l’hôpital : 514-398-6644

Admissions, bureau 165C : 514-398-1900

Salle de réveil/unité de soins intensifs : 514-398-1921

Bureau du stationnement – 3465, rue Durocher, 1er étage : 514-398-4559

Services de sécurité, 1er étage : 514-398-5542

Comité des patients : 514-398-5358

Commissaire aux plaintes et à la qualité : 514-934-8306

Bureau de la Fondation du Neuro : 514-398-1958

Centre d’information pour les personnes atteintes de troubles neurologiques : 514-398-5358

# Introduction

Ce guide vous aidera à vous préparer à votre opération. Vous y trouverez des renseignements importants pour vous et vos proches. C'est normal de se sentir nerveux avant tout genre d'opération. Mais en sachant à quoi vous attendre avant, durant et après l'opération, votre famille et vous aurez moins d'inquiétudes.

C'est normal de se sentir nerveux avant tout genre d'opération, mais en sachant à quoi vous attendre avant, durant et après l'opération, votre famille et vous aurez moins d'inquiétudes.



# Avant votre opération

## Pour vous préparer à votre opération

Arrêtez de fumer. Si vous êtes incapable d'arrêter, essayez de réduire votre consommation de tabac. Fumer peut rendre votre rétablissement plus long et peut accroître votre risque d'avoir des problèmes après votre opération. Consultez la page 28 pour plus de renseignements.

Diminuez ou arrêtez votre consommation de drogues à usage récréatif (comme la marijuana).

Diminuez votre consommation d'alcool. Ne buvez pas d'alcool durant les 24 heures qui précèdent votre opération.

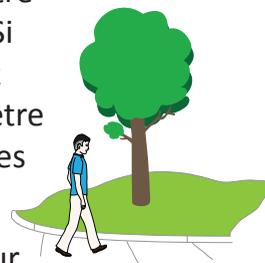


**Si vous pensez avoir du mal à arrêter l'une de ces activités, parlez-en à l'infirmière clinicienne à la clinique de préadmission au 514-398-6644, poste 00937.**

Mangez de façon saine et équilibrée. Vous pourriez songer à prendre des multivitamines jusqu'à votre opération.

Reposez-vous beaucoup.

Faites de l'exercice pour être aussi en forme que possible avant votre opération. Si vous faites déjà de l'exercice, poursuivez vos efforts. Si vous ne faites pas d'exercice, commencez lentement et augmentez graduellement votre activité physique. L'exercice n'a pas besoin d'être intense et difficile pour être utile; en fait, une marche de 15 minutes fait plus de bien que de ne faire aucun exercice.



Planifiez à l'avance: assurez-vous de tout préparer pour votre retour chez vous après votre opération. Au début, vous aurez peut-être besoin de l'aide d'amis ou de membres de votre famille pour les repas, laver vos vêtements, prendre un bain, faire le ménage, etc.

**Informez dès que possible l'infirmière de vos inquiétudes par rapport à votre retour chez vous.**

# Une semaine avant votre opération

**CONTINUEZ** de prendre vos médicaments habituels.

**CESSEZ** de prendre les médicaments suivants :



## Médicaments prescrits :



- Asaphen, ECASA, Entrophen
- Celebrex
- Coumadin
- Naproxen
- Plavix
- Ainsi que tout médicament anti-inflammatoire  
(à moins que votre médecin ne vous ait donné la permission de continuer à les prendre.)

## Médicaments vendus sans prescription :

- Advil, Ibuprofène, Motrin
  - Aspirine, ASA, acide acétylsalicylique
- CESSEZ de prendre des produits naturels en vente libre qui contiennent du ginko, de l'échinacée, des gélules d'ail, du millepertuis, du kava, de la vitamine E, de la valériane et de l'éphédra. Consultez votre pharmacien si vous avez des doutes.

Vous pouvez continuer à prendre vos multivitamines\* et du Tylenol (acétaminophène).  
\*Vous pouvez prendre vos multivitamines même si elles contiennent de la vitamine E, car la quantité de vitamine E qu'on y trouve est très faible.

## Directives spéciales concernant la médication



Si vous avez des questions au sujet de la médication que vous devez ou ne devez pas prendre avant votre opération, appelez l'infirmière clinicienne de la clinique de préadmission au 514-398-6644, poste 00937.

# Situations spéciales :

## Retarder votre opération

Si vous faites de la fièvre, si votre toux s'accompagne de sécrétions (plus que d'habitude) ou si vous avez la diarrhée, veuillez appeler au bureau de votre médecin dès que possible ou à la **clinique de préadmission** : 514-398-1529.

Durant la fin de semaine et le soir, ou si vous n'arrivez pas à contacter votre médecin, appelez le **bureau d'admission** : 514-398-1900.

**Appelez dans les 48 heures qui précèdent la date de votre opération si :**



Vous faites de la fièvre



Votre toux s'accompagne de sécrétions



Vous avez la diarrhée

**Appelez dès que possible pour modifier la date de votre opération si :**



Vous devez annuler votre opération

# Le jour qui précède votre opération

Le Bureau d'admission de l'hôpital vous téléphonera la veille pour confirmer votre opération.

Si le jour de votre opération est :	Le Bureau d'admission vous téléphonera :
Un lundi	Le dimanche entre 14 h et 15 h
Entre le mardi et le vendredi	Le soir avant, entre 17 h et 18 h



SI VOUS NE RECEVEZ PAS D'APPEL DE L'HÔPITAL, téléphonez au BUREAU D'ADMISSION (514-398-1900) pour vous faire confirmer votre opération.



Si le jour de votre opération est le lendemain d'un jour férié, le Bureau d'admission vous téléphonera le jour férié, entre 14 h et 15 h.

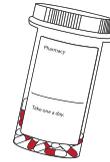


N'oubliez pas qu'il se peut que votre opération soit retardée ou annulée à cause des cas urgents. Votre médecin vous avisera d'une nouvelle date d'opération dès que possible.

# Objets à apporter à l'hôpital

---

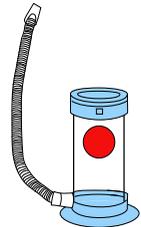
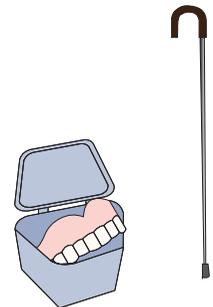
- ❑ Votre carte d'assurance-maladie et votre carte de l'Hôpital neurologique de Montréal.
- ❑ Ce livret et toute autre documentation que nous vous avons donné et qui concerne votre opération.
- ❑ Vos médicaments dans leurs contenants d'origine.
- ❑ Les résultats d'examens d'imagerie sur CD (IRM, CT, etc.) effectués ailleurs qu'au CUSM, si vous ne les avez pas déjà fournis.
- ❑ Des articles de toilette : savon, shampoing, mouchoirs, brosse à dents, pâte dentifrice, baume pour les lèvres, rince-bouche, peigne et au besoin, des bouchons d'oreilles.
- ❑ Un pyjama, des vêtements confortables et des pantoufles ou des chaussures de sport.



# Objets à apporter à l'hôpital

---

- ❑ Si vous utilisez une canne, des béquilles, un appareil orthopédique ou une écharpe pour soutenir votre avant-bras, apportez-les et indiquez-y clairement votre nom.
- ❑ Si vous portez des lunettes, des verres de contact, une prothèse auditive, un dentier, un postiche ou une perruque, veuillez les apporter dans les contenants appropriés, identifiés à votre nom.
- ❑ L'appareil CPAP (si vous souffrez d'apnée du sommeil ou d'un autre problème respiratoire qui interrompt le sommeil).
- ❑ Tout article que la clinique de préadmission vous a donné, comme un inspiromètre (consultez la page 22 pour plus d'information), un collet cervical, un appareil orthopédique, etc.
- ❑ Si vous ne parlez pas français ou anglais, veuillez vous faire accompagner d'une personne qui pourra vous servir d'interprète.



**Laissez chez vous vos bijoux et vos cartes de crédit. L'hôpital n'est pas responsable des effets personnels perdus ou volés. Soyez prudent avec votre téléphone cellulaire, votre ordinateur portable et votre tablette électronique.**

**N'apportez pas une grosse valise, car l'espace de rangement à l'hôpital est limité.**

# Le soir avant votre opération

C'est normal de sentir de la nervosité le soir avant votre opération. Si possible, passez du temps avec des amis et des membres de votre famille et discutez avec eux de ce que vous ressentez et de ce qui vous préoccupe.

- ❑ Prenez votre première douche ou votre premier bain avec la moitié de la bouteille de savon que le Bureau de préadmission vous a remis.



- ❑ Mettez le savon directement sur votre peau et votre tête et savonnez-vous bien, de la tête (y compris vos cheveux) aux orteils. Évitez que le savon entre dans vos yeux ou vos oreilles.
- ❑ Rincez bien le savon et séchez-vous avec une serviette propre.



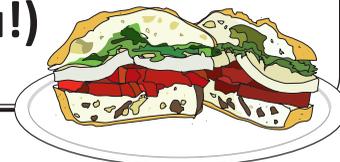
- ❑ Mettez des vêtements **propres** et confortables.
- ❑ Les hommes doivent se raser le visage.

## IL NE FAUT PAS :

- Mettre de crème, de déodorant, de lotion ou de parfum.
- Porter du maquillage ou du vernis à ongles.
- Se mettre du fixatif, du gel ou de la mousse dans les cheveux.
- Raser la zone qui sera opérée.



**Après minuit, vous ne devez pas manger, ni boire (même pas de l'eau!)**



# Le jour de votre opération

## Le matin de votre opération

Chez vous :

- Prenez une deuxième douche en suivant les mêmes directives que pour la première douche (voir à la page 14).



N'oubliez pas d'enlever vos bijoux, y compris les bijoux de piercing, et laissez-les chez vous.

**Prenez seulement les médicaments suivants**   
(avec des petites gorgées d'eau)

**Ne prenez pas les médicaments suivants** 

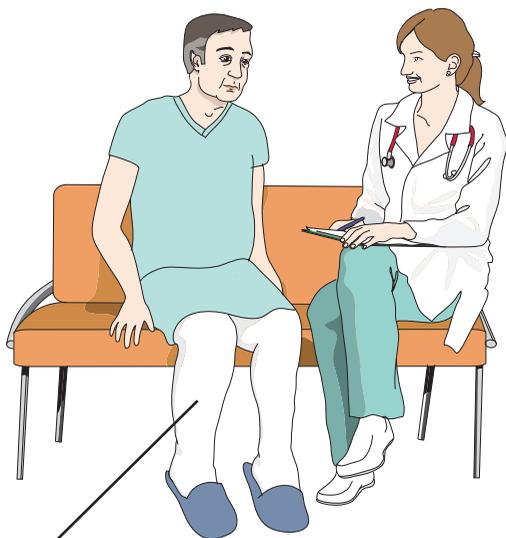
# Votre arrivée à l'hôpital



Veillez vous rendre à la salle .....  
à 6 h 30 le matin de votre opération.

Un membre de l'équipe soignante vous indiquera où attendre avant votre opération.

Un membre de l'équipe de soins infirmiers vous aidera à vous préparer pour l'opération.



Bas support

- Il ou elle vous posera des questions.
- Il ou elle vous demandera de mettre une jaquette d'hôpital.
- Il ou elle s'assurera que vos effets personnels sont en sécurité.
- Il ou elle pourrait vous aider à mettre des bas spéciaux pour faciliter la circulation du sang dans votre corps. Les bas préviennent la formation de caillots de sang dans vos jambes. Vous pourrez les enlever avant de quitter l'hôpital.

Il se peut qu'un médecin résident vienne vous voir. Il ou elle vous posera des questions au sujet de vos antécédents médicaux.



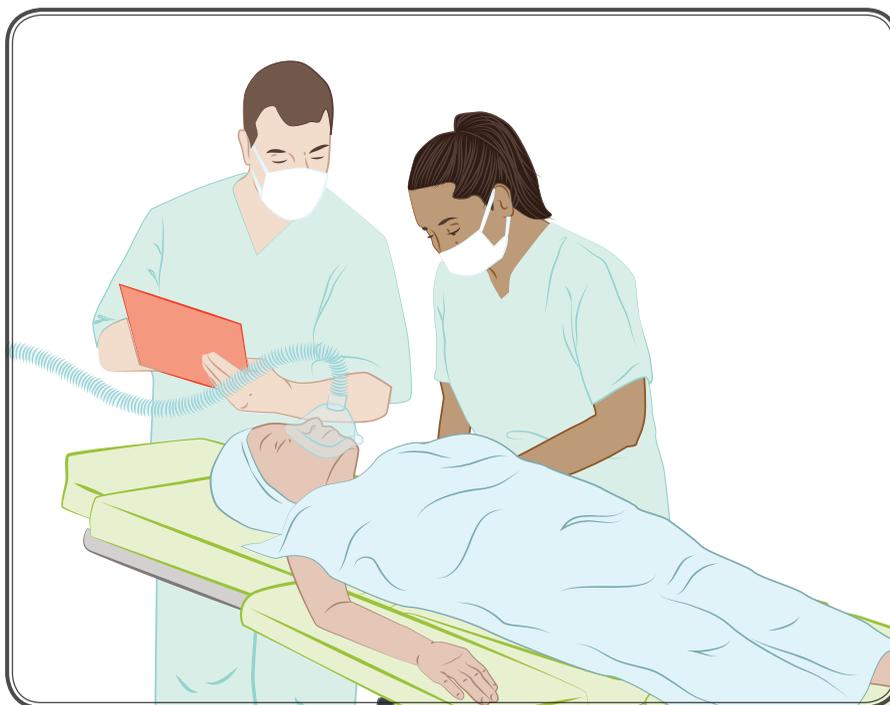
Le matin de votre opération, un membre de votre famille peut laisser un numéro de téléphone cellulaire au poste des infirmières. Vos proches pourront, s'ils le veulent, quitter l'hôpital durant votre opération.

## Dans la salle d'opération

---

Lorsque ce sera l'heure, on vous amènera à la salle d'opération, où vous attendent du personnel infirmier et un anesthésiologiste. Ils vous poseront encore des questions au sujet de votre santé.

Il se peut que vous trouviez la salle d'opération très froide et très éclairée. Le personnel infirmier vous recouvrira de couvertures chaudes pour que vous soyez confortable. L'anesthésiologiste introduira une aiguille dans votre bras pour vous administrer une perfusion intraveineuse. On placera peut-être un masque à oxygène sur votre visage. On vous demandera de respirer lentement et profondément. Essayez de rester aussi calme et détendu que possible. L'anesthésie fera effet très rapidement et vous vous endormirez profondément.



# L'attente



La salle de réveil (unité des soins intensifs) est située au 4<sup>e</sup> étage, au local 492. Lorsque vous y serez après l'opération, le personnel infirmier appellera le numéro de téléphone cellulaire qu'un de vos proches aura fourni (si c'est le cas) ou viendra rencontrer le membre de votre famille dans la salle d'attente. Veuillez noter que la réception des signaux des téléphones cellulaires n'est pas idéale dans certaines zones de l'hôpital.

Durant votre opération, vos proches peuvent vous attendre dans différents endroits. Il y a la salle d'attente située au 4<sup>e</sup> étage, au local 445. Il y a aussi le salon familial avec télévision (local 346), le Centre d'information pour les personnes atteintes de troubles neurologiques (local 354), le Café Vienne au 3<sup>e</sup> étage ou la cafétéria de l'Hôpital Royal Victoria au 3<sup>e</sup> étage de l'édifice S. Vos proches peuvent aussi quitter l'hôpital. Un membre de votre famille pourra appeler à la salle de réveil au 514-398-1921.

Nous vous demandons de vous faire accompagner seulement par 1 ou 2 personnes, car l'espace est limité dans la salle d'attente.

Quand vous serez à la salle de réveil, vos proches pourront vous rendre visite sur indication du personnel, **sauf durant les heures qui suivent** :

De 7 h à 8 h 15

De 19 h à 20 h 15

De 15 h à 16 h 15

De 23 h à 0 h 15

Ces heures sont les changements de quart de travail. Par respect de la vie privée des patients, les visiteurs ne doivent pas être présents, car beaucoup d'informations confidentielles sont discutées.

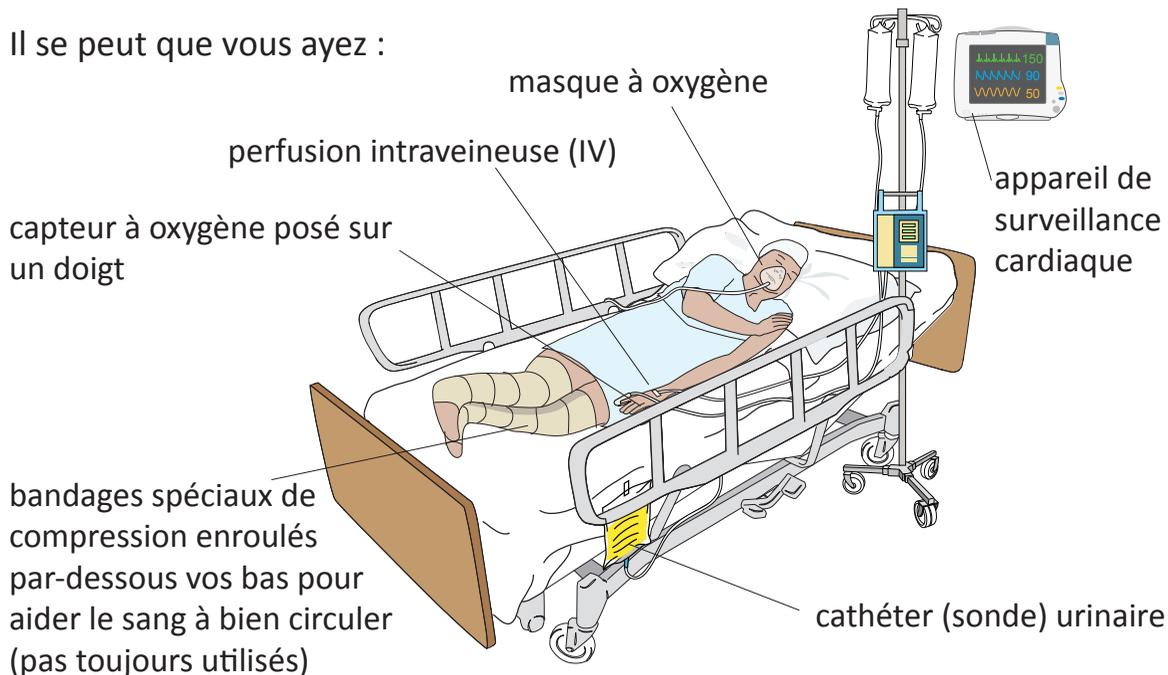
# Après votre opération

Vous vous réveillerez dans la salle de réveil située au 4<sup>e</sup> étage. On vous transférera à cette unité (combinée aux soins intensifs) afin de surveiller étroitement votre état pendant une certaine période après votre opération. Tous les patients de l'Hôpital neurologique de Montréal sont amenés à cette unité après leur opération où on les évalue de près pendant un certain temps.

La durée de votre séjour à la salle de réveil peut varier. D'habitude, vous y restez 1 ou 2 heures, mais pour certaines opérations, il est possible d'y passer la nuit. En général, les médecins vous parleront, à vous et vos proches, après l'opération.

D'habitude, vos proches peuvent vous rendre visite 30 minutes après votre arrivée à la salle de réveil.

Il se peut que vous ayez :



Votre fréquence cardiaque, votre pression sanguine et votre respiration seront vérifiées très souvent. Votre infirmière vérifiera vos pansements et s'informera de votre douleur. On vous demandera des questions comme votre nom et la date de la journée.

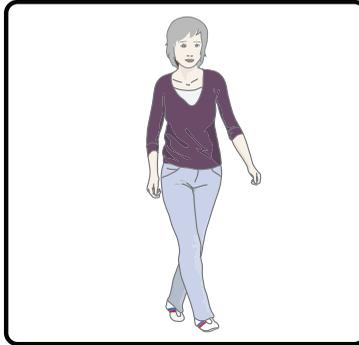
# Contrôler votre douleur

Le contrôle de la douleur commence dès que votre opération prend fin.

Le soulagement de votre douleur est important, car cela vous aide à :



Respirer plus facilement



Vous déplacer plus facilement



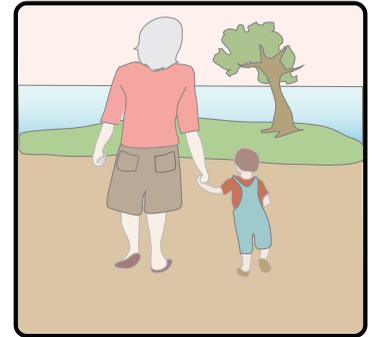
Mieux manger



Bien dormir



Vous rétablir plus vite



Faire des choses qui sont importantes pour vous

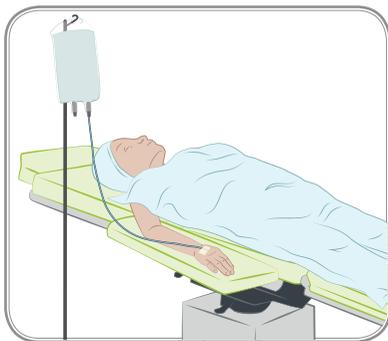
# Contrôler votre douleur

Notre objectif est que l'intensité de votre douleur reste inférieure à 4 sur 10. Informez toujours l'infirmière si votre douleur est supérieure à 4 sur l'échelle de la douleur (où 0 = aucune douleur et 10 = une douleur aussi intense qu'on peut imaginer). Cela aidera l'infirmière à mieux contrôler votre douleur.

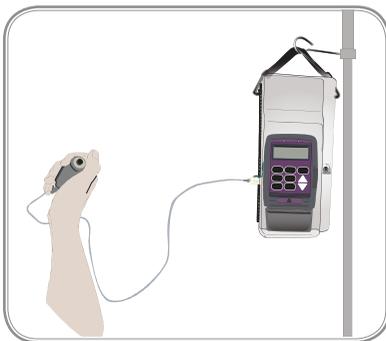


**N'attendez pas que la douleur soit insupportable avant de nous le dire.** Vous ne développerez pas de dépendance aux médicaments analgésiques qu'on vous donnera pour soulager la douleur après votre opération.

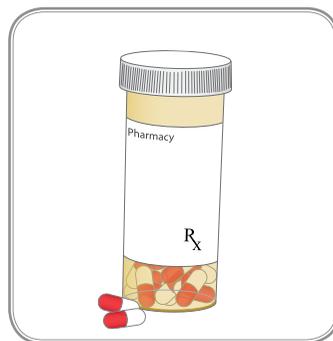
Les médicaments analgésiques sont administrés de diverses façons :



Par intraveineuse  
(en premier lieu)



Par pompe ACP (analgésie  
contrôlée par le patient)



Par pilules



# Exercices de respiration

---

Des exercices de respiration profonde avec l'inspiromètre aident à prévenir des complications pulmonaires.



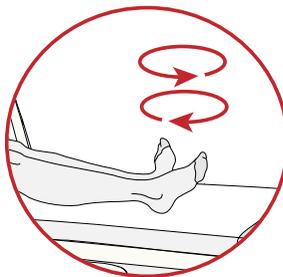
## Comment utiliser votre inspiromètre :

1. Serrez vos lèvres autour de l'embout buccal. Inspirez profondément (tirez comme lorsque vous buvez avec une paille) et essayez de garder la boule rouge en l'air pendant 3 secondes.
2. Retirez l'embout de votre bouche, expirez complètement et reposez-vous quelques secondes.
3. **Répétez cet exercice 10 fois par heure** à partir de votre réveil après votre opération jusqu'au moment où vous pourrez quitter le lit et commencer à marcher dans le couloir.
4. Au besoin, tousssez pour expulser les sécrétions et le mucus de vos poumons et pour éviter de souffrir d'une pneumonie.

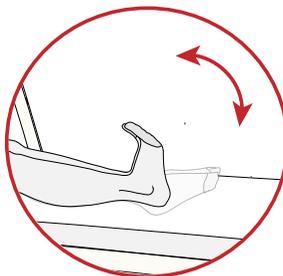
# Exercices des jambes

Ces exercices favoriseront la circulation sanguine dans vos jambes.

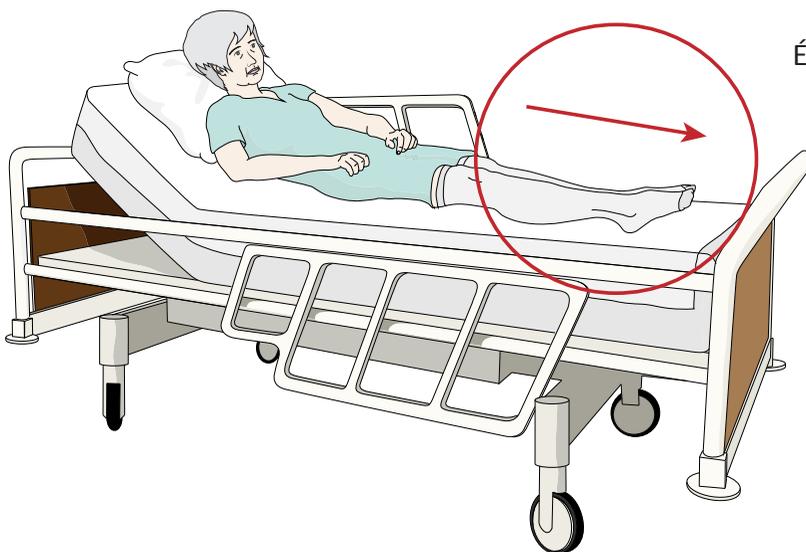
Répétez-les de 4 à 5 fois toutes les 30 minutes quand vous ne dormez pas.



Faites tourner vos pieds vers la droite et vers la gauche.



Remuez vos orteils et ramenez vos pieds vers vous avant de les étirer vers l'extérieur.



Étirez vos jambes.

# Dans votre chambre d'hôpital

---

Afin de vous rétablir rapidement, donnez-vous les buts suivants :

## Un bon contrôle de votre douleur

- C'est normal de sentir une certaine douleur après votre opération. N'oubliez pas d'informer votre équipe soignante de ce que vous ressentez pour qu'elle puisse vous aider à contrôler votre douleur.

## Un bon équilibre entre l'activité et le repos

- Peu après votre opération, votre médecin et votre infirmière vous montreront des mouvements à faire pour vous aider à vous rétablir plus rapidement.
- Vous aurez probablement besoin de l'aide d'une infirmière pour vous lever de votre lit les premières fois.
- Vous devriez pouvoir commencer à marcher le lendemain de votre opération. L'équipe vous indiquera la quantité d'efforts à fournir.

## Une bonne alimentation avec beaucoup d'eau

- Buvez de 6 à 8 verres d'eau chaque jour
- Mangez des aliments contenant beaucoup de fibres, afin de prévenir la constipation.
- Mangez des aliments contenant beaucoup de protéines pour favoriser la cicatrisation/guérison de votre incision (plaie).

## Aller aux toilettes

- Vous devez informer votre infirmière si vous avez de la difficulté à uriner ou à aller à la selle.
- Vous pouvez vous aider en vous levant dès que possible et en vous promenant souvent dans le couloir.
- Vous pourriez devoir prendre des laxatifs, surtout si vous prenez régulièrement des médicaments analgésiques.
- Si vous avez un cathéter urinaire (sonde), en général on vous l'enlèvera le lendemain de votre opération.

# Le jour de votre départ de l'hôpital

Vous resterez environ ..... nuits à l'hôpital.



- Le jour de votre départ, demandez à un de vos proches de vous ramener chez vous.
- Vous devez quitter votre chambre au plus tard à 9 h 30 – 10 h, à moins de raisons médicales.
- Si vous êtes admis à l'hôpital et quittez l'hôpital le jour même de votre opération :



- Vous devez quitter la chambre dès que vous le pouvez sur le plan médical (c'est-à-dire lorsque votre douleur est supportable et lorsque vous pouvez boire et uriner).
  - Idéalement, demandez à un proche de rester avec vous durant les 24 premières heures après votre opération.
- L'infirmière vous donnera une **enveloppe**. Vous y trouverez :
- Des instructions pour un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien.
  - Une prescription pour les nouveaux médicaments dont vous avez besoin (nous ne pouvons pas renouveler vos médicaments habituels).
  - Une copie du document transmitt au CLSC pour changer vos pansements et/ou retirer vos points de suture ou agrafes.



Veuillez fournir l'adresse où le CLSC doit vous rendre visite si vous restez ailleurs que chez vous.

# Obtenir de l'aide : qui appeler et quand appeler



**Les problèmes ne sont pas fréquents, mais il est important de reconnaître ce qui n'est pas normal.**

**Consultez un médecin si vous avez un des symptômes suivants :**

- **Votre incision (plaie) devient chaude, rouge, vous voyez du pus ou un autre liquide qui s'en écoule.**
- **Vous faites de la fièvre (plus de 38 °C/100,4 °F)**
- **Vous ne tolérez pas les liquides que vous buvez (vous les vomissez).**
- **Votre douleur augmente et les médicaments ne la soulagent pas.**

Appelez le bureau de votre médecin ou la dernière unité de l'hôpital où vous avez reçu des soins.

# Centre d'information pour les personnes atteintes de troubles neurologiques

Nous sommes là pour vous aider.

Nous offrons de l'information en langage clair et simple sur plusieurs sujets, tels que :

- Les troubles neurologiques
- La chirurgie au cerveau ou au dos
- Prendre soin de quelqu'un
- La dépression et l'anxiété
- Le deuil
- Les groupes de soutien
- Les services communautaires
- Et beaucoup d'autres sujets...

Au Centre, vous pourrez aussi avoir accès à :

- l'Internet sans fil
- des ordinateurs
- des imprimantes
- un télécopieur
- au téléphone
- un photocopieur/un numériseur optique

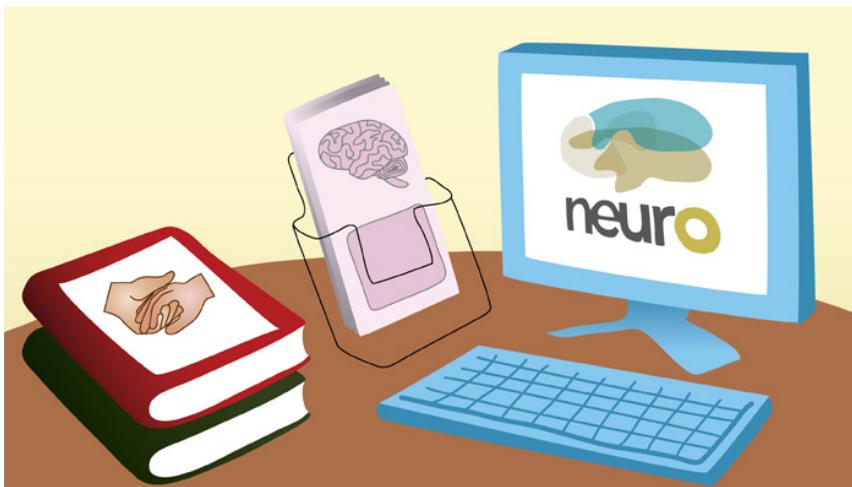
**Vous avez des questions? Nous pouvons vous aider à trouver des réponses.**

Hôpital neurologique de Montréal, local 354 (3e étage)

514-398-5358

[infoeuro@muhc.mcgill.ca](mailto:infoeuro@muhc.mcgill.ca)

[www.infoeuro.mcgill.ca](http://www.infoeuro.mcgill.ca)



# Suggestions pour vous aider à cesser de fumer

Il y a 4 phases liées à l'abandon du tabagisme :

- Se préparer à arrêter
- Surmonter le manque de tabac
- Choisir la date où on arrête
- Lutter contre les rechutes.

- Cessez de fumer maintenant et vous serez déjà sur la voie de l'abandon du tabac.
- Allez-y une journée à la fois. Imaginez-vous en tant que non-fumeur. Soyez fier de ce que vous avez accompli jusqu'ici.
- Demandez à votre famille et à vos amis de ne pas fumer en votre présence.
- Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de cesser de fumer en même temps que vous.
- Joignez-vous à un groupe d'abandon de tabac et arrêtez de fumer avec d'autres personnes.
- Renseignez-vous auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre CLSC au sujet de moyens pour arrêter de fumer (comme les timbres de nicotine).

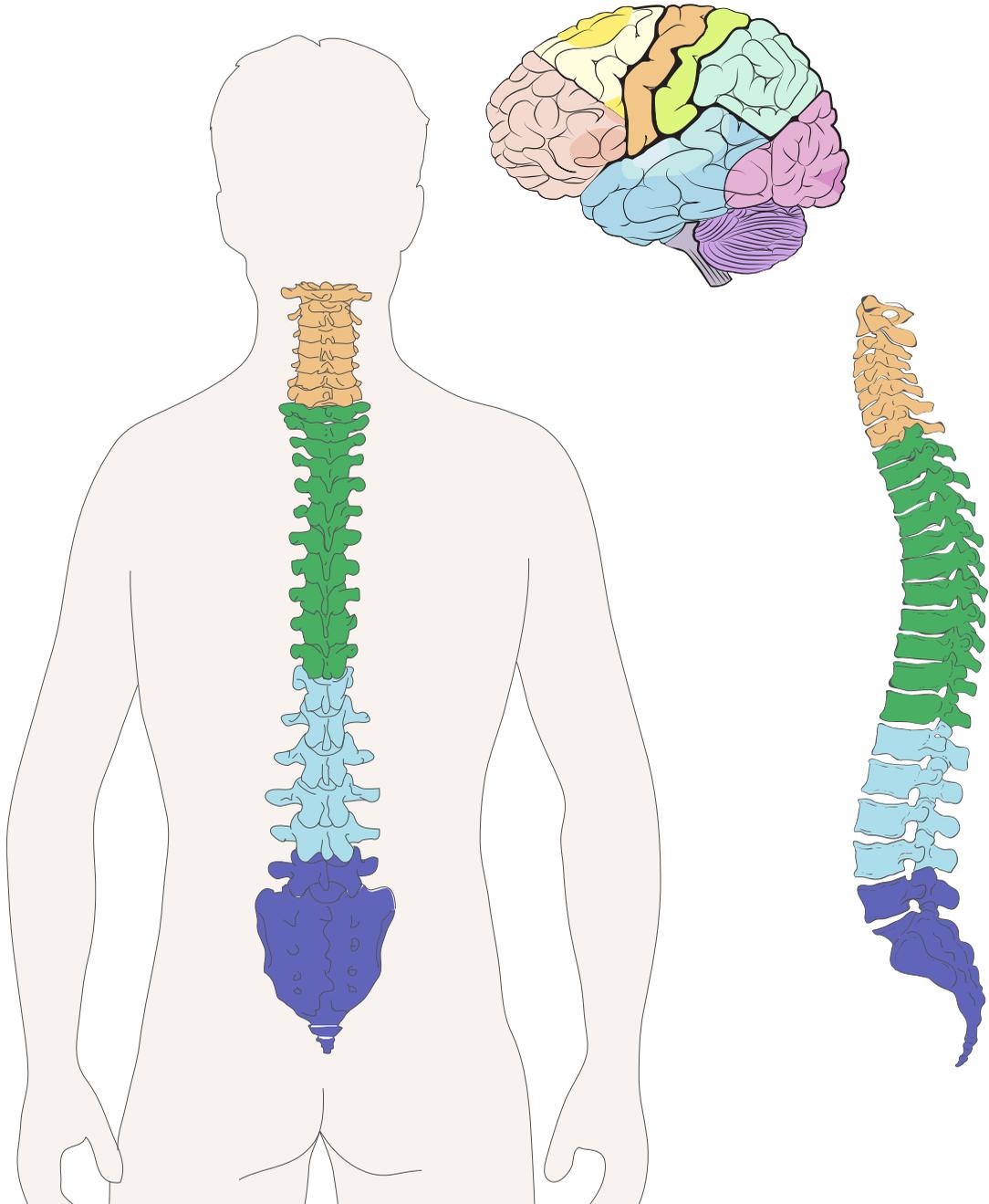


## Pour plus d'information :

Institut thoracique de Montréal  
**514-934-1934 poste 32503**  
[www.cusm.ca](http://www.cusm.ca)

Association pulmonaire du Québec  
514-287-7400  
ou 1-800-295-8111  
[www.pq.lung.ca](http://www.pq.lung.ca)

# Anatomie du cerveau et de la colonne vertébrale

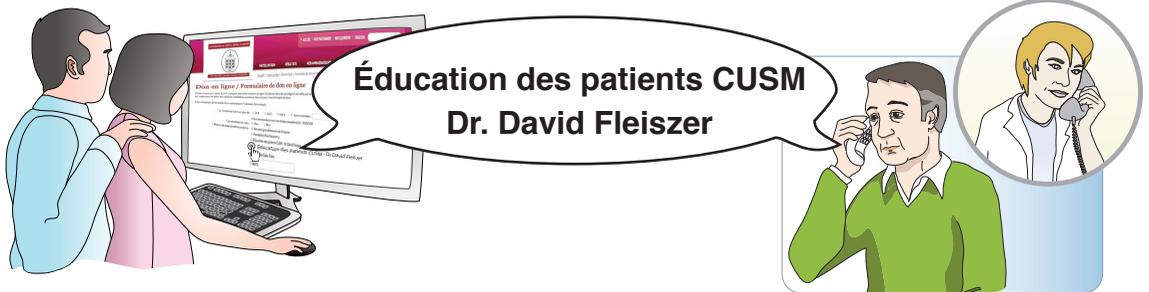


# Aidez-nous à aider les autres

Aidez-nous à soutenir l'Office d'éducation des patients du CUSM. Votre don fera une grande différence. Il nous permettra de développer de nouveaux programmes et matériels d'information sur la santé afin d'offrir les meilleurs soins pour la vie.

Tout le matériel pour le patient est disponible gratuitement sur notre site internet pour les patients du CUSM et pour les patients et les familles partout.

Faites un don à l'Fondation de Hôpital général de Montréal :



En ligne : [fondationhgm.com](http://fondationhgm.com)

Par téléphone : 514-934-8230

LA FONDATION DE L'HÔPITAL GÉNÉRAL DE MONTRÉAL



THE MONTREAL GENERAL HOSPITAL FOUNDATION



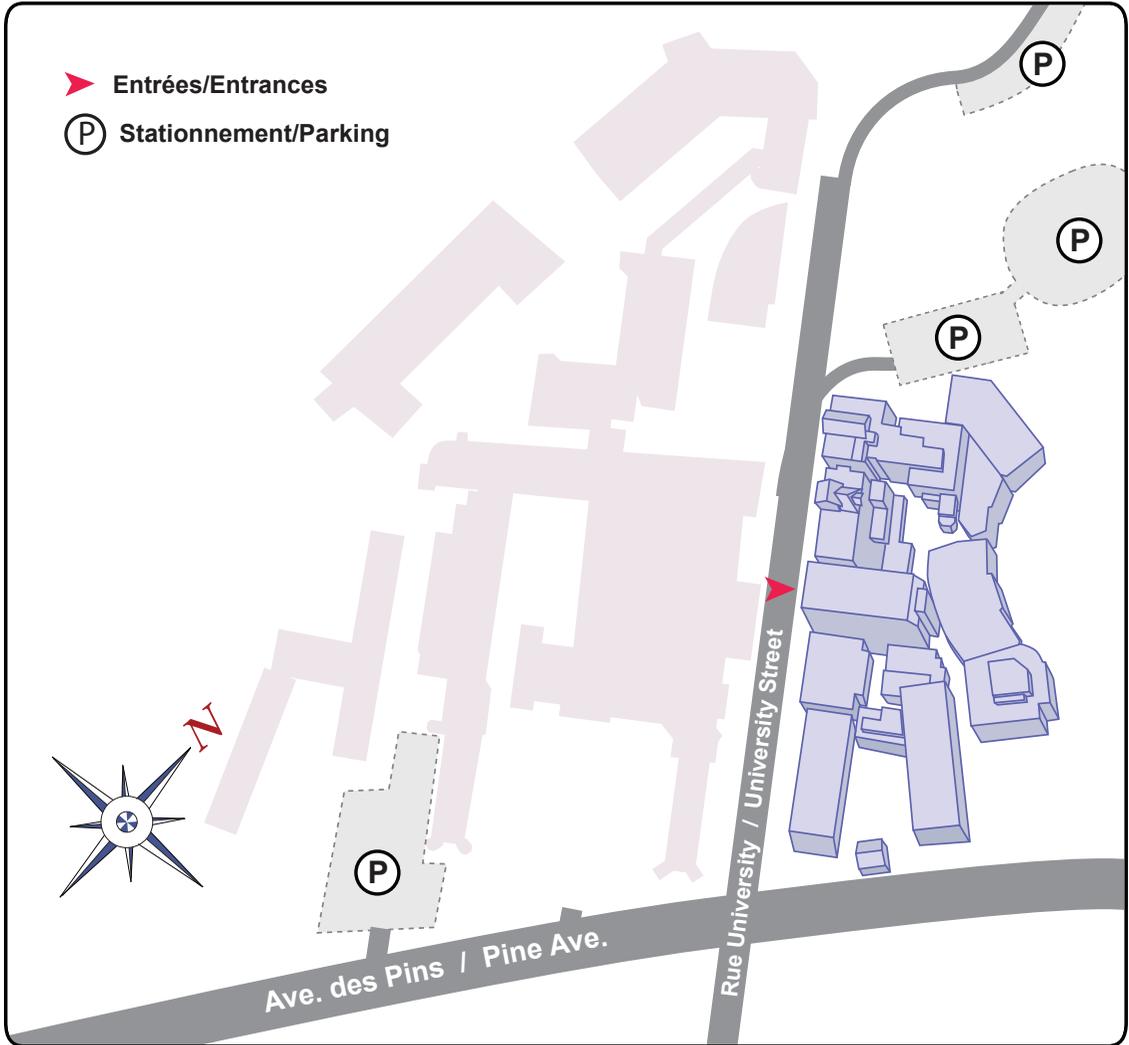
En personne / Par courrier : 1650, avenue Cedar, bureau E6-129  
Montréal QC, H3G 1A4

## Merci de votre soutien!

L'Infothèque du CUSM: [infotheque.cusm.ca](http://infotheque.cusm.ca)

L'Office d'éducation des patients du CUSM: [educationdespatientscusm.ca](http://educationdespatientscusm.ca)





## L'Hôpital neurologique de Montréal/ Montréal Neurological Hospital

3801 rue University/ University Street Montréal, H3A 2B4

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

