

LES SAINES HABITUDES DE VIE EN PRÉVISION D'UNE CHIRURGIE



PROGRAMME D'EXERCICE AVANT VOTRE CHIRURGIE



Essayez de faire de l'exercice tous les jours. L'activité physique avant une chirurgie peut faire une grande différence dans votre récupération. Si vous faites déjà de l'exercice, gardez vos bonnes habitudes. Sinon, commencez progressivement à intégrer des exercices à votre routine quotidienne. Ces exercices sont importants pour vous aider à renforcer vos muscles et à vous rétablir après la chirurgie.

Exemples d'exercices :

- Marche
- Natation
- Vélo

SAINE ALIMENTATION AVANT VOTRE CHIRURGIE



Votre alimentation joue un rôle déterminant dans le processus de guérison à la suite de votre chirurgie (cicatrisation, récupération de votre force musculaire). Une personne ne s'alimentant pas de façon adéquate dans les semaines qui précèdent ou qui suivent la chirurgie a plus de risques de développer des complications infectieuses, d'allonger son temps de séjour à l'hôpital ou de prolonger son temps de récupération.

Voici quelques conseils et informations pour vous aider :

- Si vous avez une baisse d'appétit ou que vous avez perdu du poids de façon involontaire, cela peut être un indice que votre état nutritionnel est altéré. N'hésitez pas à demander conseil à votre équipe médicale ou demandez à voir une nutritionniste.
- La prise de 3 repas par jour est fortement conseillée et des collations peuvent être prises au besoin.
- Planifiez vos repas en 3 sections : légumes et fruits, produits céréaliers à grains entiers et des aliments protéinés.
 - Les aliments protéinés devraient être présents à chacun de vos repas et vous pouvez également les inclure dans vos collations.

Une portion de **protéines** pour un repas correspond habituellement à :

- Viande, volaille, poisson ou fruits de mer, tofu ou autres protéines végétales dérivées du soya (la quantité de la portion correspond à la taille de la paume de votre main)
- 2 œufs
- $\frac{3}{4}$ tasse de légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, etc.)
- $\frac{1}{4}$ tasse de noix ou 2 cuillères à table de beurre d'arachide ou de beurre d'amande

Les produits laitiers et substituts, en plus d'être une excellente source de protéines, sont une bonne source de calcium et de vitamine D, qui sont essentiels à la santé de vos os. Voilà pourquoi il est important d'en consommer 2 à 4 portions par jour.

Une portion de **produits laitiers** et **substituts** correspond à :

- 250 ml de lait ou de boisson de soya
- Yogourt régulier ou yogourt grec
- Fromage de la grosseur d'un pouce

Exemple de repas complet

- Portion de viande rouge, poulet ou poisson
- Riz, pommes de terre ou pâtes
- Légumes
- Fruit, yogourt ou dessert

Exemple de repas léger

- Soupe aux légumes
- 2 œufs à la coque ou sardine
- 1 ou 2 rôties ou craquelins
- Fruit ou yogourt

OU

- Sandwich au poulet ou jambon
- Crudités
- Fruit ou yogourt

Aliments protéinés « dépanneurs » à garder sous la main : œufs cuits durs, thon ou saumon en conserve, sardine, fèves au lard, huîtres ou moules en conserve, fromage, légumineuses en conserve.

Mets préparés à garder au congélateur : portions individuelles de pâté chinois, pâté au poulet, bœuf aux légumes, sauce à spaghetti, lasagne, boulettes de viande, pain de viande, quiche, soupe aux pois.

Exemples de collations protéinées :

- Muffin avec un verre de lait
- Fruits frais ou compote avec du fromage ou des noix
- Fromage cottage avec des fruits
- 250 ml de smoothie (fait avec des fruits, du lait ou de la boisson de soya, du yogourt grec)
- Yogourt, desserts au lait (pouding, blanc-manger, tapioca)
- Craquelins avec du fromage
- Beurre d'arachide avec des biscuits secs et du lait
- Bol de céréales avec du lait
- Mélange de noix et de fruits séchés
- Verre de lait ou de boisson de soya
- Crudités avec œuf cuit dur ou houmous
- Craquelins avec de la tartina de tofu, du thon ou du saumon en conserve
- La prise de suppléments nutritionnels (Ensure^{MD}, Boost^{MD}) peut être envisagée si vous perdez du poids et/ou avez peu d'appétit

Augmentez votre consommation de fibres alimentaires :

L'immobilisation prolongée et la prise de certains médicaments pour la douleur peuvent rendre vos intestins plus paresseux. Il est alors conseillé d'augmenter votre consommation d'aliments riches en fibres :

- Choisir plus souvent des céréales de grains entiers, du riz brun, du quinoa, du pain de blé entier.
- Augmenter votre consommation de fruits et de légumes frais.
- Intégrer plus souvent des noix, des amandes ou des graines à vos collations ou desserts.
- Manger des légumineuses plus souvent comme source de protéines. Elles peuvent être intégrées dans vos soupes, dans certains mets comme le chili, les tacos, etc.

Une bonne hydratation est essentielle à la santé et aide à prévenir la constipation. Il est important de boire 6 à 8 verres de liquide par jour (l'eau doit être priorisée).

Si vous avez des questionnements ou des inquiétudes à l'égard de votre poids, n'hésitez pas à demander une référence à des services nutritionnels à votre professionnel de la santé.

RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL



La quantité d'alcool que vous buvez peut entraîner des effets négatifs sur votre chirurgie. Votre professionnel de la santé peut vous aider à réduire votre consommation.

Important : Ne buvez pas d'alcool durant les 24 heures précédant la chirurgie. L'alcool peut altérer l'action de certains médicaments. Cela pourrait affecter votre récupération.

CESSEZ DE FUMER ET DE VAPOTER



Saviez-vous que fumer ou vapoter avec de la nicotine s'accompagne d'une augmentation des risques de complications lors d'une chirurgie?

En effet, le tabagisme lors d'une chirurgie :

- Augmente vos battements cardiaques et votre pression artérielle;
- Augmente le risque d'infection;
- Ralentit la guérison des plaies;
- Provoque une mauvaise réparation des os;
- Ralentit la récupération postopératoire générale.

Favorisez votre guérison et réduisez les risques de complications en cessant de fumer et de vapoter **avant** votre opération. Nous vous encourageons fortement à arrêter votre consommation, idéalement de 4 à 8 semaines avant votre chirurgie. Le bénéfice de cesser même 24 heures avant la chirurgie n'étant pas négligeable, il ne sera jamais trop tard!

Cesser de fumer ou de vapoter n'est pas facile. Il existe plusieurs ressources disponibles pour vous accompagner dans votre démarche. Voici des recommandations ainsi que plusieurs outils pouvant vous aider à arrêter de fumer avant, pendant et après la chirurgie. Parlez-en avec votre équipe traitante ou consultez les services J'ARRÊTE.

- Ligne téléphonique J'ARRÊTE (1 866 527-7383) du lundi au vendredi de 8 h à 20 h : des spécialistes seront disponibles pour vous aider à gérer les situations difficiles et les symptômes, prévenir les rechutes, gérer le stress, etc.
- Site www.jarrete.qc.ca : informations, capsules vidéo, outils, exercices pratiques, aide en ligne (planification avec outils personnalisés)
- Facebook J'ARRÊTE : informations, échanges, discussions entre membres
- Service de messagerie SMAT (www.smat.ca) : pour recevoir des textos ou SMS
- Centres d'abandon du tabagisme (CAT) : un conseiller spécialisé vous accompagnera dans votre démarche (gratuit, rencontre de jour, du lundi au vendredi)

La consommation de nicotine dans le tabac ou par le vapotage entraîne une dépendance importante. Vous pourriez ressentir des symptômes de sevrage tels qu'envies de fumer, nervosité, problèmes de sommeil, irritabilité, agitation, maux de tête, étourdissements. Ces inconforts peuvent commencer environ 2 à 6 heures après votre dernière consommation. Ils augmenteront dans les 48 premières heures pour ensuite diminuer.

Une aide pharmacologique pourrait vous aider et augmenter vos chances de réussite pour une cessation à long terme. Il peut s'agir d'une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) par l'utilisation de timbres, de gomme, de pastilles ou d'un vaporisateur de nicotine, à titre d'exemples, ou de traitements médicamenteux.

N'hésitez pas à en parler à votre équipe traitante ou à votre pharmacien.



Visionner la vidéo
expliquant pourquoi il
faut arrêter de fumer
avant une chirurgie

Préparez-vous à votre chirurgie en prenant soin de votre santé globale

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent vous propose une série de cours de groupe gratuits, offerts en ligne, pour vous aider à mieux gérer certaines conditions de santé chronique comme le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires.

Pourquoi s'inscrire?

Une meilleure préparation augmente vos chances de récupération optimale après une chirurgie. Ces cours vous offrent des outils concrets pour améliorer votre alimentation, votre gestion du stress, votre sommeil et votre niveau d'activité physique.



Pour consulter les ressources ou pour vous inscrire aux cours, consultez la page Web en numérisant le code QR ci-contre avec votre appareil mobile ou rendez-vous à l'adresse maladieschroniques.cisssbsl.com et cliquez sur Cours de groupe virtuels.

Mise à jour : juillet 2025

Document validé par :

Comité régional de nutrition RAAC du CISSS du Bas-Saint-Laurent :

1. Jessica Verreault De Grasse, coordonnatrice des services d'inhalothérapie, de nutrition clinique et de réadaptation hospitalière et externe à l'installation de Rimouski par intérim (Rimouski-Neigette), DSMER
2. Cindy Lavoie, coordonnatrice clinique en nutrition (Kamouraska, Témiscouata, Les Basques), DSMER
3. Céline Desrochers, coordonnatrice clinique en nutrition (La Matanie, La Mitis, La Matapédia), DSMER
4. Édith Labrie, nutritionniste (Rivière-du-Loup), DSMER

Volet cessation tabagique :

1. Claire Audemard, infirmière clinicienne, DSPu

Pour toute question

François Levasseur, infirmier clinicien, DPSPC : francois.levasseur.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca