

Restez sur la bonne voie cette année

LE PROGRAMME COMPLET D'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MCGILL (CHIP) INCITE À BOUGER POUR ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ

par Margo Vizbara

La nouvelle année commence toujours avec les mêmes vieilles résolutions de perdre du poids et de se débarrasser de ses mauvaises habitudes. Pour le Programme complet d'amélioration de la santé McGill (CHIP), offert par des professionnels des hôpitaux d'enseignement de l'Université McGill, dont la plupart font partie du Centre universitaire de santé McGill (CUSM), la vie saine est un objectif permanent. Le but : aider les gens à adopter à une vie plus saine jusqu'à la fin de leurs jours.

Le CHIP a été fondé en 1996 à titre de programme de réadaptation cardiovasculaire sans but lucratif, et la plupart de ses clients sont des patients cardiaques. Toutefois, il en est venu à contribuer à traiter ou à prévenir d'autres maladies et problèmes de poids. Des programmes d'abandon du tabagisme, d'insomnie et de gestion du stress sont également proposés et deviennent de plus en plus accessibles en ligne.

« Le CHIP donne la confiance nécessaire pour se remettre sur pied », confie Ed Lam-

bert. Après une crise cardiaque et une angioplastie il y a deux ans, il a suivi le CHIP en compagnie de sa femme, qui en aimait l'approche. Ils fréquentent le gymnase depuis, au même Y et à la même heure que lorsqu'ils participaient au programme.

Installé au YM-YWHA de Côte-des-Neiges, le programme se veut un guichet unique de professionnels de la santé, y compris des médecins, des infirmières, des diététistes, des kinésologues et des psychologues. Ensemble, ils conçoivent des programmes personnalisés jumelant l'exercice à la formation et aux stratégies de gestion du mode de vie.



La kinésologue du CHIP, Marie-Pierre Tournier (au centre), vérifie le travail de Francine et Ed Lambert, qui ont participé au CHIP et continuent de faire de l'exercice seuls.

En général, le programme est offert de trois à six mois sous forme de séances d'exercices trois fois par semaine. Diverses plages horaires sont proposées, accueillant au maximum huit personnes par séance. Les kinésologues du CHIP circulent toutes les quelques minutes pour s'assurer que les exercices sont effectués de manière sécuritaire et efficace et pour

Suite à la page 3

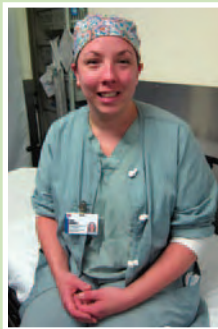
PORTRAIT D'UNE EMPLOYÉE

Rencontrez une infirmière du bloc opératoire : Sara Angers

Depuis qu'elle a été hospitalisée deux semaines à cause d'une méningite à l'âge de quatre ans, Sara Angers voulait être infirmière. Son rêve de toujours s'est réalisé. Elle a été acceptée en soins infirmiers à Dawson, et pendant son stage à l'aile de chirurgie 9 Ouest de l'Hôpital Royal Victoria (HRV), elle s'est fait offrir un emploi. Elle est au CUSM depuis 12 ans, dont dix au bloc opératoire (BO).

« C'est pendant mon stage que j'ai eu la piqure pour le BO », se rappelle madame Angers, qui a une fille de sept ans et étudie à temps partiel pour décrocher son baccalauréat. « Lorsqu'ils m'ont embauchée, je trouvais que c'était la chose la plus formidable qui puisse m'arriver, et j'étais très impressionnée par la qualité de la collaboration. »

Au CUSM, les infirmières sont formées sur place pour travailler au BO. Il faut environ un an pour se familiariser avec les huit spécialités (cardiologie, maladies vasculaires, gynécologie et urologie, otorhinolaryngologie, ophtalmologie, chirurgie plastique, chirurgie générale et chirurgie et



transplantations hépatobiliaires). « Il n'y a pas beaucoup d'hôpitaux qui fonctionnent comme ça », précise madame Angers, qui travaille surtout en chirurgie vasculaire et en chirurgie plastique, mais qui donne parfois un coup de main pour d'autres opérations.

« En chirurgie plastique, on fait de la chirurgie de reconstruction pour les patients atteints de cancer, surtout du sein, et de malformations ou d'anomalies congénitales. On fait aussi des implants cochléaires BAHAs », explique madame Angers, qui supervise aussi la gestion du matériel, s'assurant d'un approvisionnement suffisant pour toutes les opérations. « La chirurgie vasculaire consiste à enlever la plaque sur l'artère carotide et les artères des jambes, à procéder à des amputations et à faire des réparations aortiques abdominales. »

Selon madame Angers, le fait de ne pas avoir un horaire sur 24 heures et sur sept jours comme fait partie des caractéristiques les plus attrayantes de son travail. Les infirmières font donc plus de quarts de jour et moins de fins de semaine. De plus, s'il y a 12 jours fériés pendant l'année, une infirmière du BO n'en travaillera que quatre. Et une année sur deux, elle travaille soit pendant la période des fêtes, soit au Nouvel An.

Les infirmières perfectionnent constamment leur technologie et leurs

Suite à la page 3



Message de **NORMAND RINFRET**

L'Hôpital de Lachine : un membre à part entière de la famille du CUSM

Transformer l'Hôpital de Lachine a toujours été une priorité du CUSM. C'est un maillon essentiel de notre famille. Jusqu'à avis contraire, nous continuerons de nous assurer que les patients et leur famille reçoivent les meilleurs soins tout en travaillant main dans la main avec le personnel et les professionnels de l'Hôpital de Lachine à créer un environnement de travail stimulant.

Comme vous le savez, le ministre Hébert a écrit à la PDG de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Mme Danielle McCann, afin qu'elle entreprenne des démarches pour en arriver à un accord commun sur le transfert de l'Hôpital de Lachine au CSSS Dorval-Lachine-LaSalle. Le ministre justifie sa demande en expliquant qu'il considère particulièrement important pour l'Hôpital de Lachine « d'être rattaché à un réseau local de langue française et [de] poursuivre sa vocation historique ».

Durant tout le processus d'intégration de l'Hôpital de Lachine, le CUSM a travaillé en étroite collaboration avec le comité de liaison afin que la clientèle locale ait accès aux meilleurs soins et que le français demeure la langue d'usage à l'hôpital.

Je tiens à préciser qu'il est de la prérogative du ministre de demander une évaluation du partenariat entre l'Hôpital de Lachine et le

CUSM. Nous participerons évidemment à ces discussions, car nous pouvons toujours nous améliorer. Toutefois, nous entendons démontrer que l'entente actuelle fonctionne bien et qu'elle devrait même être renforcée. En fait, le gouvernement devrait octroyer rapidement l'investissement proposé de 63 millions de dollars afin que nous puissions procéder à la modernisation et tripler la superficie de l'urgence, convertir les chambres de patients en chambres individuelles et agrandir les surfaces cliniques, notamment les consultations externes et les soins palliatifs, afin de mieux servir la communauté locale.

Dans le cadre des discussions avec l'Agence, nous démontrerons les avantages du partenariat établi avec l'Hôpital de Lachine, notamment la réouverture de l'urgence dotée d'un nombre de professionnels de la santé suffisant pour assurer la qualité du service et son accessibilité continue, le recrutement constant de médecins, d'infirmières et d'autre personnel qui a pratiquement permis d'éliminer le recours au personnel d'agences, la modernisation du bloc opératoire, y compris un plateau de chirurgie minimalement invasive adapté à la télémedecine et aux programmes de bariatrie et d'urologie, l'installation de matériel d'imagerie médicale ultra-moderne et l'amélioration du cheminement des pa-

tients et d'autres volets des soins cliniques. Il faut aussi souligner que l'Hôpital de Lachine devient de plus en plus essentiel aux soins de première et deuxième ligne.

Je suis encouragé de voir les appuis massifs des différents intervenants, que l'on pense aux élus provinciaux ou municipaux, aux donateurs ou aux femmes et aux hommes qui travaillent à l'Hôpital de Lachine. Le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens du CUSM et celui de Lachine ont tous deux adopté une résolution pour demeurer au sein du CUSM.

Dans le contexte actuel, je dois avouer que j'aurais souhaité concentrer nos énergies à l'amélioration de notre performance et à la réduction du déficit plutôt qu'à la résolution d'un défi supplémentaire. Je suis toutefois convaincu que la force de nos arguments et la qualité de notre feuille de route nous permettront de prévaloir. Comme je l'ai évoqué, en un peu plus de quatre ans, l'Hôpital de Lachine est devenu un joueur clé de la famille du CUSM. Il apporte une contribution essentielle à notre plan clinique, et nous avons vite constaté que l'équipe de Lachine partage les mêmes valeurs que celle du CUSM. Qu'on se le dise, nous sommes déterminés à continuer d'alimenter ce partenariat.

Le lien avec l'hôpital universitaire McGill est bon pour la communauté et bon pour les patients. Je pense qu'on devrait y penser au lieu d'introduire la question de la langue, qui divise encore une fois les Québécois et oppose les Anglais contre les Français. Je pense que nous devrions revenir à des décisions fondées sur les besoins de santé de la population de Lachine et des habitants de l'Ouest-de-l'Île et oublier le débat sur la langue. »

GEOFF KELLEY, DÉPUTÉ DE JACQUES-CARTIER À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

Il y a d'autres façons de protéger le fait français que de bouleverser toute la structure! » Claude estime que les services se sont grandement améliorés depuis l'intégration de l'hôpital au CUSM et craint le retour d'une période de « turbulences ».

CLAUDE BRIAULT, CHEF DES SERVICES TECHNIQUES À L'HÔPITAL DE LACHINE

La langue est-elle utilisée pour brouiller les pistes, pour éviter de financer le projet de rénovation de l'Hôpital de Lachine? Chose certaine, la langue n'a jamais posé de problèmes dans cet hôpital. Nous sommes chanceux de faire partie du CUSM. »

FRANÇOIS QUIMET, DÉPUTÉ LIBÉRAL DE LA CIRCONSCRIPTION DE MARQUETTE À LACHINE

Le CUSM n'avait pas du tout été mis au courant des discussions sur cette décision. Nous n'avons pas été consultés, à quelque échelon que ce soit, et la nouvelle nous a stupéfiés. »

Le docteur Cecere souligne qu'un comité a été formé à l'Hôpital de Lachine, expressément pour superviser la « préservation de l'identité francophone au sein du CUSM. Le français est la principale langue utilisée à l'hôpital, et ce comité est opérationnel. Il compte des représentants de l'administration de Lachine et de celle du CUSM, et les deux parties sont entièrement satisfaites du processus. »

DOCTEUR RENZO CECERE, CHIRURGIEN CARDIAQUE ET PRÉSIDENT DU CONSEIL DES MÉDECINS, DENTISTES ET PHARMACIENS DU CUSM

donner des conseils respectant les objectifs de chaque client. Une fois toutes les séances terminées, les clients reçoivent un programme d'entraînement à respecter.

« Au bout de 12 semaines, on voit une amélioration généralisée de leurs paramètres lipidiques, de leur glycémie et de leur tension artérielle », affirme le docteur Steven Grover, directeur du CHIP et de l'évaluation du risque cardiovasculaire au CUSM.

Ce programme multidisciplinaire, qui comprend une évaluation cardiovasculaire, donne aux participants des objectifs de forme physique personnalisés, particulièrement importants pour ceux qui se remettent d'un événement cardiovasculaire, qui ont besoin d'améliorer leur force cardiaque sans trop pousser ou qui ressentent peut-être les effets secondaires de médicaments.

Il est utile de travailler avec un partenaire ou un groupe pour rester sur la bonne voie. « Quand ils sont avec nous au CHIP, ils ont des rendez-vous qu'ils respectent et les obligent à venir plus régulièrement et plus souvent », remarque la coordonnatrice du CHIP, Lisa Masse. De plus, les kinésiologues du CHIP s'informent auprès des participants qui manquent des séances depuis un certain temps. Une camaraderie particulière s'installe entre les participants au CHIP. « On peut parler et discuter de ses "bobos" avec d'autres personnes qui vivent la même situation, et le personnel est toujours disponible pour répondre à nos questions », affirme Ian Rich, qui s'est également inscrit au CHIP après une chirurgie cardiaque. Depuis, il a perdu 30 livres et changé ses habitudes alimentaires.

Lorsque vous cherchez à atteindre un objectif de forme physique seul, de petits gestes, comme porter un pedomètre et consigner vos minutes d'activités dans un journal, vous aident à mesurer vos progrès quotidiens. Monsieur Rich utilise des applications virtuelles pour surveiller son apport calorique et éviter de faire de mauvais choix. Il a d'ailleurs arrêté de boire l'un de ses cafés favoris après avoir découvert qu'il contenait 300 calories.

Le plus grand secret de la réussite, c'est d'être réaliste. Le docteur Grover conseille de vous fixer des objectifs à court terme, raisonnables et réalisables, comme de perdre entre une demi-livre et une livre par semaine, et de ne pas vous décourager si vous vous heurtez à des obstacles. « Les personnes qui réussissent à changer un comportement ne sont pas découragées parce qu'elles ont pris du retard depuis quelques semaines; elles apprennent qu'elles peuvent reprendre où elles ont laissé et que ce n'est pas grave. »

Consultez le site www.chiprehab.com ou téléphonez au 514 489-6630 pour obtenir plus d'information au sujet du CHIP.

compétences. Pour ce faire, une fois par semaine, elles suivent un cours d'une heure sur un sujet donné, comme l'utilisation du nouveau matériel. Elles participent également à des congrès.

Le travail d'équipe bien huilé, presque mécanique, figure toutefois tout en haut de sa liste.

« Bon nombre de mes actions d'infirmière du BO exigent de la planification et de la coordination avec les chirurgiens. Chaque action appelle une réaction. Il faut savoir ce qu'on fait, parce qu'on a la vie de quelqu'un entre les mains. Je suis l'ambassadrice du patient dans cette pièce; il est ma priorité. »

Madame Angers trouve que la communication est la facette la plus importante du travail d'équipe au BO, et elle pense que 90 % de cette communication est verbale. Une infirmière expérimentée apprend à réagir aux indices du chirurgien, comme le langage corporel ou le ton de la voix.

Au BO, en plus des infirmières et des chirurgiens, il y a aussi des anesthésistes, des inhalothérapeutes, des résidents, des étudiants en médecine et en soins infirmiers, des préposés aux bénéficiaires et des préposés à l'entretien ménager.

Madame Angers affirme que les équipes du BO forment une belle famille. « Nous nous soutenons les uns et les autres et nous prenons le temps d'avoir des activités sociales, explique-t-elle. Ça contribue à la grande cohésion de nos relations et, je pense, aux meilleurs soins aux patients et à leur famille. »

PROGRAMME DE LEADERSHIP EN SANTÉ DU CUSM



Docteur Robert Saggars (professeur), Lloyd Bartlett (professeur), Elizabeth Leiriao (gestionnaire de la formation au CUSM) **Dirigeants** : Michèle Paquette, Robert Whittick, Lee Bourque, Julie Dumaine, Martin Sills, Hector-Ruban Ayon, Katherine Kowal, Colleen Timm, Patrice Senecal, Joe Derocher, Nancy Plaisir, Chantal Firmini (absente), Shari Beharry, Benedicte Riveil, Christian Coursol, Wendy Veldman-Rollins, Myrna Cabaluna, Giuseppe Mennitto, Kalyani Desai, Zoe Cowie, Karina Olivo, Lucien Milette, Carmen Pavan, George Charamis, Nancy Tremblay, Alexandra Berbard-Mimeault, Lyne Noel, Lorine Jean-Marie, Lisa Dutton, Rita Giulione, Rosa Depalo, Pina Ventulieri, Marie-Claude Trudel, Tiffany Lee-Wo, Connie Patterson, Andreanne Robitaille, Frederic Dankoff. **Leaders en médecine émergents** : Julie Mathieu, Inobe Stanislaus, Kelvin Mok, Christos Calaritis, Sonia Turcotte, Janie Man Kao, Ann Hebert, Sara Yassa, Morris Zidle

Nous sommes fiers d'annoncer que le Programme de leadership en santé du CUSM, qui vise à améliorer les qualités de leadership de nos dirigeants déjà remarquables, est lancé depuis le 18 janvier 2013. Ce nouveau programme, inspiré de l'apprentissage par problèmes, permet aux dirigeants de fréquenter l'Université McGill et de participer aux activités de soutien du CUSM. Chaque dirigeant a sélectionné une difficulté ou un problème qu'il a l'intention d'avoir résolu à la fin de ce programme intensif d'un an. Les participants appliqueront les concepts théoriques qu'ils assimileront à l'analyse et à l'application de solutions novatrices pour régler des problèmes de fonctionnement en milieu de travail.

La division de la formation des ressources humaines et de la culture organisationnelle s'associe à l'École d'éducation permanente pour offrir aux dirigeants un certificat d'études supérieures en gestion des soins de la santé. Ce programme vise

les gestionnaires, directeurs, médecins gestionnaires et leaders émergents. Y sont actuellement inscrits 46 gestionnaires motivés et neuf leaders émergents.

Pendant ce programme de 12 mois, les participants suivront en moyenne deux cours par mois, le vendredi et le samedi. Les cours suivants leur seront offerts :

Diriger le changement et la pérennité
Mobiliser le travail d'équipe
Comptabilité et finance en gestion
LEAN dans le milieu de la santé,
stage

Ces cours sont reconnus par plusieurs ordres, y compris le Collège des médecins, l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec et l'Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec.

Souhaitons-leur bonne chance et soutenons leur engagement à diriger le CUSM en cette période de changement!

La publicité, le cerveau et les dangers de l'appétit

LA NOTION SELON LAQUELLE LA VOLONTÉ À ELLE SEULE PEUT FREINER LA SURALIMENTATION EST CONTESTÉE PAR DE NOUVELLES RECHERCHES MENÉES AU NEURO.

par Anita Kar

C'est confirmé : notre culture d'alimentation industrielle et la publicité habile qui l'accompagne donnent un nouveau sens à l'expression « on est ce que l'on mange ».

Des chercheurs de l'Institut et Hôpital neurologiques de Montréal (le Neuro) ont fait des découvertes au sujet de l'influence de l'association de la publicité et des aliments industriels sur les choix alimentaires et les niveaux de consommation. Elles font suite à une autre étude du Neuro, qui a permis de déterminer l'interaction entre les hormones et le cerveau humain par rapport à l'obésité.

L'obésité est l'une des menaces les plus graves pour la santé publique auprès des enfants et des adolescents dans le monde. C'est aussi l'une de celles qui progressent le plus vite. Non seulement favorise-t-elle le diabète, les maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques, mais elle impose aussi un fardeau aux systèmes de santé.

Le docteur Alain Dagher, neurologue et chercheur au Neuro et chercheur à l'Institut de recherche du Centre universitaire de santé McGill, cherche à mieux comprendre cette tendance à la hausse de l'obésité. Il a découvert que la ghréline, une hormone produite par l'estomac, déclenche non seulement la faim, mais agit également sur certaines parties du cerveau humain qui contrôlent le plaisir et la gratification, celles-là mêmes qui sont responsables des comportements de dépendance. La ghréline stimule une forte envie de manger, ce qui peut contribuer à la suralimentation et à l'obésité.

« La ghréline, sécrétée lorsque l'estomac est vide, excite les régions du cerveau à réagir davantage aux signaux alimentaires visuels, rendant la nourriture plus attrayante, explique le docteur Dagher. Pensez aux fois où vous faites l'épicerie le ventre vide : vous avez tendance à acheter des aliments plus riches en calories. »

Cette recherche, combinée à de nouvelles études d'imagerie cérébrale, laisse supposer que la sensibilité accrue à la forte promotion publicitaire des aliments facilement accessibles et riches en calories pourrait être l'une des principales raisons de l'augmentation spectaculaire de l'obésité. Le cerveau des personnes obèses s'active davantage en réponse aux signaux visuels reliés aux aliments gras ou sucrés, tels que les publicités télévisées sur des hamburgers juteux et des frites croustillantes. Ces signaux visuels joueraient un rôle-clé dans la motivation à manger.

« L'obésité n'est pas unifactorielle, mais c'est un trouble neuro-comportemental causé par un cerveau vulnérable baigné dans un environnement malsain, précise le docteur Dagher. On constate des parallèles évidents entre la faim et la dépendance. »

La bonne nouvelle, c'est que grâce au savoir tiré de ces études, on pourra peut-être un jour prendre des mesures pour régler ce problème de santé publique dévastateur, mais évitable et adopter de nouvelles politiques pour limiter ou interdire les publicités sur la malbouffe destinées aux enfants et pour interdire la malbouffe dans les écoles.



Vous voulez calmer vos fringales?

ESSAYEZ CES TRUCS JUDICIEUX!

par Diane Weidner

C'est le milieu de l'après-midi et vous avez envie de quelque chose de sucré ou de salé, ou peut-être des deux! Au lieu d'engouffrer une barre de chocolat, essayez l'une des solutions suivantes pour contrer la faim :

MANGER UNE POMME

Les pommes vous satisfont et vous évitent de manger des aliments beaucoup plus denses en calories. Ce sont d'excellents coupe-faim. Comme elles sont très riches en fibres, elles remplissent votre estomac, sans compter qu'elles contiennent des oligo-éléments, des vitamines et des minéraux variés. www.naturalnews.com/003550_appetite_control_food_cravings.html#ixzz2DiWxndGF (en anglais) www.gerbeaud.com/fruit-legume-de-saison/pomme.php

SE TOURNER VERS L'AROMATHÉRAPIE

Utilisez votre odorat pour vous contrôler lorsque votre volonté vous lâche. Les huiles essentielles sont un excellent moyen naturel de couper la faim et de calmer les émotions. Imbibez un mouchoir de quelques gouttes d'huile essentielle de pamplemousse pour inhiber votre envie de manger. <http://rawfoodswitch.com/raw-food-product-reviews/essential-oils-weight-loss-cravings/> (en anglais) www.emilieto.com/presente/tout-sur-huile-essentielle/quelles-sont-les-huiles-essentielles-coupe-faim

AVOIR DES COLLATIONS SANTÉ À PORTÉE DE LA MAIN

Conservez quelques sacs d'amandes ou quelques barres du randonneur dans votre sac à main ou votre porte-documents. Vous n'aurez plus de raison d'aller vous chercher un beigne chez Tim Horton. Mieux encore, fabriquez-vous un mélange granola maison pour profiter d'une gâterie saine et réconfortante. www.joyofbaking.com/breakfast/HomemadeGranola.html (en anglais) www.robinhood.ca/recipe-details.aspx?prcid=47&rid=3786&lid=2

ADOPTER L'HEURE DU THÉ

On sait tous que si on attend dix minutes après avoir bu de l'eau, on aura moins faim, mais si vous cherchez quelque chose de plus savoureux, de délicieux thés aromatisés peuvent satisfaire votre dent sucrée, sans les calories et la culpabilité. Jetez un coup d'œil sur La collection d'hiver de DAVIDsTea, qui inclut les saveurs pâte à biscuits, fameuse tarte aux bananes et chaï au chili chocolaté! www.davidstea.com/?&LN=FR

EXPLORER L'ÉPICERIE

La prochaine fois que vous ferez des emplettes, cherchez des options plus saines à l'épicerie ou allez explorer un magasin d'aliments naturels, comme Avril ou Tau. Du lait d'amandes aux craquelins aux épinards, il est toujours agréable de découvrir de nouveaux aliments goûteux et nutritifs. www.avril.ca/a-propos

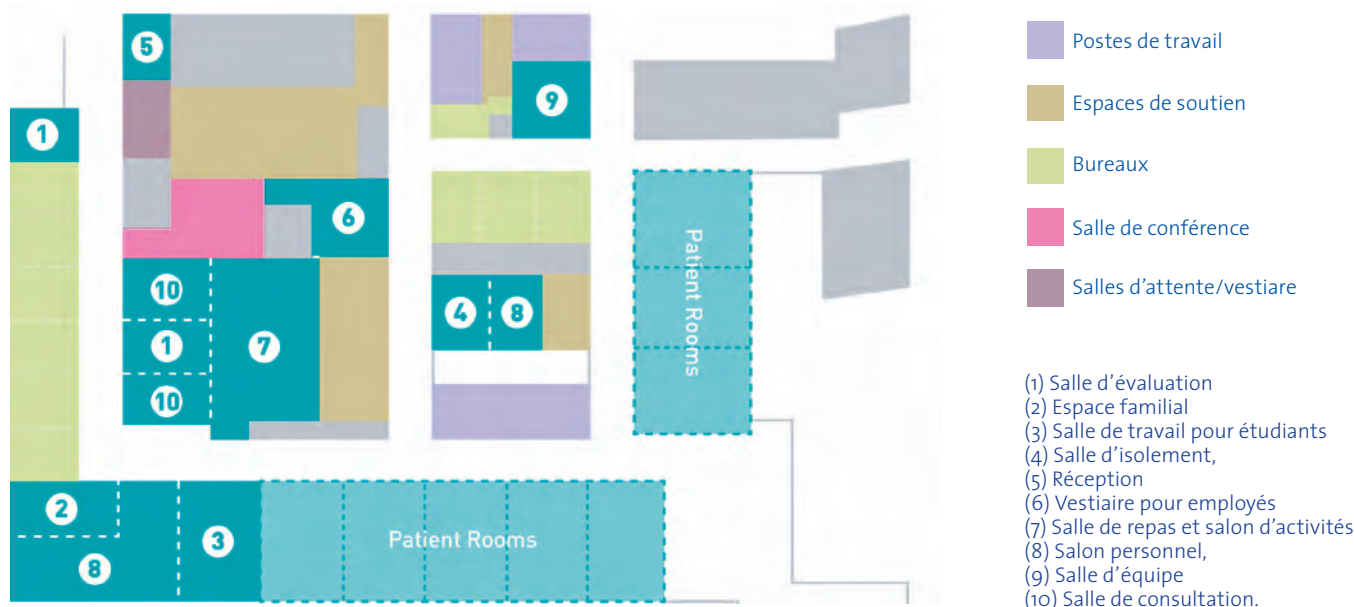
BOUGER

Prenez le temps de vous nourrir l'esprit. Levez-vous et étirez-vous, prenez des respirations profondes ou prenez une marche rapide et gorgez-vous de la vitamine D du soleil! Vous en tirerez une énergie nouvelle, ça vous distraira et vous oublierez votre fringale.

L'équipe de psychiatrie pédiatrique de L'Hôpital de Montréal pour enfants se prépare à déménager

LE NOUVEL AMÉNAGEMENT SE TRADUIRA PAR DE MEILLEURS SOINS AUX ENFANTS

par Maureen McCarthy



Michèle Paquette, infirmière gestionnaire du programme de soins pédopsychiatriques à L'HME attend impatiemment le déménagement de l'établissement au site Glen. En ce moment, la pédopsychiatrie, l'unité de soins et le programme de jour sont sur le même étage à L'HME, mais disposent de peu d'espace. « En tant qu'équipe interdisciplinaire, nous travaillons tous en collaboration très étroite les uns avec les autres, explique Mme Paquette. Le nouvel aménagement des locaux au site Glen nous offrira beaucoup plus de flexibilité pour intervenir avec nos patients et leur famille, ainsi que pour améliorer les interrelations à l'interne. »

Les patients hospitalisés sont des enfants et des adolescents ayant des troubles mentaux aigus. L'équipe voit aussi des patients dans le cadre de son programme de soins de jour.

PLANS POUR LE NOUVEL IMMEUBLE

Au site Glen, l'unité de psychiatrie sera au 7^e étage du bloc B, l'un des deux immeubles formant le nouvel HME. Le processus de planification de la nouvelle unité a été entrepris il y a plusieurs années; on croit tellement en l'approche interdisciplinaire que l'on a demandé à un échantillon représentatif des membres de l'équipe de donner leur avis. « Nous sommes tributaires de l'interaction entre les différentes disciplines pour aider les patients et leur famille, explique Mme Paquette. Il est donc très

important de disposer de locaux pouvant être utilisés à des fins d'observation, de discussion et d'enseignement. »

La nouvelle unité sera disposée en U; le poste de soins infirmiers sera au centre, les chambres de patients d'un côté, et les salles utilisées à des fins d'entrevue, d'observation, d'enseignement et de télépsychiatrie, de l'autre côté. Les salles de réunion seront rarement inoccupées, car elles vont également être utilisées pour des activités thérapeutiques destinées aux patients (musique, yoga, relaxation, arts plastiques et programme de cuisine axé sur de saines habitudes alimentaires et visant à aider les patients à acquérir des habiletés importantes). Du côté Ouest de l'étage, les fenêtres donneront sur l'atrium de l'hôpital et laisseront entrer la lumière naturelle. « Chez les patients atteints de troubles mentaux, l'espace physique peut jouer un rôle important dans le traitement », ajoute Mme Paquette.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DES FAMILLES

Les membres de l'équipe de l'unité n'ont pas été les seules personnes consultées quant au nouvel aménagement. « Nous avons aussi demandé l'opinion des membres de la famille de nos patients, poursuit Mme Paquette. Ils ont dit que l'idéal serait d'avoir un espace à eux. » C'est pourquoi il y aura une salle réservée aux familles, où les parents pourront aller prendre une courte pause ou passer la nuit s'ils le désirent. Comme il n'y aura que des chambres individuelles sur

l'étage, les patients et leur famille auront également plus d'intimité.

Des ascenseurs seront aussi réservés aux patients, aspect important pour les personnes admises après avoir été vues à l'urgence, puisque cette configuration permettra un accès rapide, sécuritaire et privé à l'unité.

UN MILIEU PLUS ADAPTÉ À LA FORMATION

L'enseignement représente un volet important de la pédopsychiatrie : les résidents en psychiatrie et les stagiaires dans des domaines aussi variés que la psychologie, l'ergothérapie, la récréologie et les soins infirmiers reçoivent leur formation au sein de l'unité. La nouvelle unité comptera des salles destinées à la formation du personnel et des stagiaires, ainsi que des installations de télésanté utilisées à des fins d'enseignement dans l'ensemble du Réseau universitaire intégré de santé (RUIS).

« Il a été emballant de planifier et de concevoir une unité en partant de rien, conclut Mme Paquette. La transition ne modifiera pas beaucoup le contenu de nos activités, mais entraînera énormément de changements quant à la manière dont nous allons travailler. Au site Glen, nous aurons la possibilité de partager nos connaissances, de les mettre en pratique et de réellement travailler en partenariat avec les patients et leur famille. Nous avons extrêmement hâte de déménager là-bas! »

Avis aux fumeurs!

VOTRE CAPACITÉ D'ARRÊTER DE FUMER DÉPEND PEUT-ÊTRE DE VOS ANCÊTRES

par Anita Kar



Votre succès à arrêter de fumer dépend peut-être de la vitesse à laquelle vous métabolisez la nicotine. Si vous le métabolisez rapidement, vous éprouverez probablement plus de difficulté à vous débarrasser des habitudes qui vous incitent à fumer que si vous le métabolisez lentement. Si vous retombez dans vos mauvaises habitudes (« C'est facile d'arrêter; je l'ai fait des centaines de fois! »), prenez-vous-en à vos ancêtres : votre métabolisme est déterminé par les gènes qu'ils vous ont transmis.

Ces conclusions, qu'ont tirées le clinicien-chercheur Alain Dagher et ses collègues de l'Institut et Hôpital neurologiques de Montréal (le Neuro), ne sont pas de simples résultats de recherche. Elles pourraient donner lieu à de nouveaux moyens, plus efficaces, de traiter l'accoutumance au tabac chez des millions de gens.

Le docteur Dagher et son équipe ont fait appel à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) pour examiner le cerveau de fumeurs réguliers de 18 à 35 ans. Les participants ont d'abord subi des tests pour déterminer la vitesse à laquelle ils métabolisent la nicotine. Cette vitesse est liée à une enzyme qui fractionne la nicotine dans le foie, laquelle est influencée par un gène dont les variations déterminent la rapidité ou la lenteur du métabolisme.

Les participants ont visionné des signaux incitatifs liés à la cigarette et au tabagisme. Comme le savent les personnes qui ont réussi à arrêter de fumer, il ne faut pas grand-chose pour déclencher l'envie de fumer. La simple vue d'un fumeur ou l'odeur de la cigarette peut les inciter à en griller une.

L'imagerie permettait d'observer leurs réponses à ces signaux dans des régions du cerveau liées à la mémoire, à la motivation et à la récompense, notamment l'amygdale et l'hippocampe. Ainsi, ces régions du cerveau réagissaient beaucoup plus aux signaux incitant à fumer chez les fumeurs qui métabolisent la nicotine rapidement que chez ceux qui la métabolisent lentement.

« Autrement dit, les fumeurs dont le métabolisme est rapide apprennent à associer le tabagisme à la poussée de nicotine, explique le docteur Dagher. Par contre, les personnes dont le métabolisme est lent, qui possèdent toujours un taux relativement constant de nicotine dans le sang, sont moins susceptibles d'avoir des réactions conditionnées aux signaux. » Chez ces personnes, théorise le docteur Dagher, le tabagisme ne s'associerait pas au désir d'une poussée de nicotine, mais au maintien d'un taux constant de nicotine dans le cerveau pour améliorer des capacités cognitives comme la mémoire et la concentration, ou pour soulager le stress ou l'anxiété.

D'après les découvertes du docteur Dagher, les stratégies pour arrêter de fumer seraient plus efficaces si elles étaient adaptées à chacun. Une stratégie visant à éviter les envies de fumer n'aidera pas quelqu'un qui métabolise la nicotine lentement. Une stratégie à long terme, comme un timbre de nicotine, lui conviendra mieux. Par contre, il serait préférable de réduire les envies de nicotine des personnes qui métabolisent la nicotine rapidement par des thérapies dénuées de nicotine, comme du bupropion, un antidépresseur.

Ne désespérez donc pas si vous êtes un fumeur frustré dans vos efforts. À mesure que les causes du tabagisme et de l'accoutumance deviendront plus claires, des stratégies antitabac pourraient être adaptées juste pour vous.

Vous voulez cesser de fumer? Prenez contact avec la clinique de désaccoutumance au tabac du CUSM, au 514-843-2080 ou au local 32503.

UNE CÉLÉBRITÉ S'ASSOCIE AUX ÉQUIPES RÉPUTÉES DE TRAUMATOLOGIE DU CUSM

Les centres de traumatologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants et de l'Hôpital général de Montréal, de réputation internationale, ont attiré une nouvelle célébrité au sein de leur équipe.

Terry Dimonte, animateur matinal à CHOM 97.7 et chouchou des Montréalais, est désormais ambassadeur des programmes de traumatologie du CUSM et contribuera à promouvoir les compétences et l'excellence des soins que leurs équipes prodiguent aux dizaines de milliers de patients traumatisés qui franchissent leur seuil chaque année.



Terry Dimonte, animateur matinal à CHOM 97.7 et nouvel ambassadeur des programmes de traumatologie du CUSM, accompagné du Dr Tarek Razek, directeur du programme de traumatologie pour adultes du CUSM.

En plus de mettre à profit son émission de radio et les médias sociaux pour faire connaître les soins de traumatologie du CUSM, monsieur Dimonte participera à diverses activités communautaires pour promouvoir la prévention et les activités de collecte de fonds.

Pour en savoir plus au sujet des programmes de traumatologie du CUSM et obtenir des conseils pour éviter de faire partie des statistiques de traumatologie, visitez les sites www.cusm.ca/trauma et thechildren.com/trauma/fr.



Gazouillis de Terry (@TerryDiMonte)



Terry DiMonte @TerryDiMonte

5:39 PM - 1^{er} nov 12

Passé la journée auprès d'une équipe dévouée incroyable aux centres de trauma de l'HGM et de L'HME. Du travail exceptionnel.



Terry DiMonte @TerryDiMonte

5:42 PM - 1^{er} nov 12

Je fais de mon mieux pour que notre ville les connaisse mieux. Nous pourrions tous nous mettre ensemble pour les soutenir.



Terry DiMonte @TerryDiMonte

5:43 PM - 1^{er} nov 12

Je vais y travailler ces prochains mois. Ils sont toujours prêts, 365/24-7. Demandez à ceux qu'ils ont soignés à quel point ils sont bons.

Qu'est-ce que la traumatologie?

La traumatologie désigne toute physique grave ou qui met la vie en danger découlant d'une cause externe comme un accident de voiture, un accident de vélo, une chute ou un coup de feu ou de couteau.

Chaque année au Québec, les traumatismes sont responsables de près de 4 000 décès et 10 000 cas d'invalidité. Les chercheurs estiment que 90 % d'entre eux sont évitables.

La danse des docs étoiles

DIX NOUVEAUX DOCS POUR LE 2^E SPECTACLE-BÉNÉFICE

L'an passé, le premier concours La danse des docs étoiles du CUSM (anciennement Pieds dansants et sarraus blancs) a affiché complet... À la demande générale, le voilà de retour cette année!

L'événement aura lieu le samedi 13 avril prochain à la TOHU (2345, rue Jarry Est) et mettra en vedette 10 nouveaux docteurs du CUSM qui s'affronteront sur la piste de danse. Chacun des médecins participants sera jumelé avec un danseur professionnel des

Écoles de danse Arthur Murray et présentera différentes chorégraphies devant un jury. Ils feront des pieds et des mains pour gagner le cœur du public et du jury!

Vous voulez savoir qui sont les docteurs qui ont accepté de relever le défi? Il suffit d'aller sur le site dancedesdocsetoiles.ca, où vous verrez aussi toutes les photos et les vidéos de la dernière édition.

Le jury sera composé de l'animateur matinal de CJAD 800 Andrew Carter, de la danseuse étoile de renommée internationale Méryem Pearson, du chorégraphe et juge vedette de La fièvre de la danse (v. f. de So You Think You Can Dance) Jean-Marc Gennereux, et de la chef d'antenne de CTV News, Mutsumi Takahashi.

La soirée sera à nouveau animée avec brio par Mosé Persico, chroniqueur culturel à CTV News.

Les invités de ce spectaculaire concours

de danse, qui s'inspire de la très populaire émission de télévision La danse des étoiles (v. f. de Dancing with the Stars), pourront aussi savourer un délicieux cocktail dînatoire durant lequel le vin sera servi à volonté, apprécier la musique du groupe Montreal Rhapsody, et finir la soirée en beauté en dansant, après l'annonce de la gagnante ou du gagnant!

Une table de quatre places coûte 600 \$. Un forfait privilège pour quatre personnes, qui comprend la table réservée, une bouteille de champagne et le service à la table, est aussi offert au prix de 1 000 \$. Tous les profits seront versés à la campagne Les meilleurs soins pour la vie du CUSM.

Pour plus d'information ou acheter des billets (hâtez-vous avant qu'il n'y en ait plus!), visitez le site dancedesdocsetoiles.ca ou téléphonez au 514 934-1934, poste 23622.



Voici six des 10 docteurs qui troqueront leur stéthoscope contre le stroboscope lors de la 2^e édition de La danse des docs étoiles le samedi 13 avril 2013. Pour découvrir tous les médecins participants et voir leur photo, visitez le site dancedesdocsetoiles.ca.

Nos collectes de fonds... en un clin d'œil!

Derniers résultats :

400 000 \$ – Tirage et encan annuel Abracadabra des Cèdres : Seize personnes ont quitté le 12^e Encan et tirage annuel Abracadabra des Cèdres un tout petit peu plus riches qu'à leur arrivée. En tout, 15 prix en argent d'une valeur totale de 50 000 \$ ont été gagnés. L'événement a eu lieu mercredi dernier au Windsor et financera l'achat d'un appareil TEP-TD pour le nouveau Centre du cancer du CUSM sur le site Glen.

655 000 \$ – Tournoi de golf annuel de la FHME : La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants est fière d'annoncer que la 16^e édition de son Tournoi de golf annuel a amassé plus de 655 000 \$, atteignant la somme de 8 millions de dollars depuis la première édition.

Activités à venir :

Le 14 février 2013 – 5^e édition de la journée annuelle Portez du Rouge : Portez du rouge le jeudi 14 février 2013 pour nous aider à recueillir des fonds pour soutenir l'Initiative pour la santé cardiaque des femmes du CUSM. Des foulards rouges seront en vente pour ceux qui auraient oublié. Des dons de 5\$ pourront être déposés à l'une de nos tables entre 10 h et 14 h à l'Hôpital Royal Victoria (entrée principale, Pavillon Ross devant le Café Vienne et la cafétéria). Renseignements : Erika Sainos, à erika.sainos@muhc.mcgill.ca ou au 514 934-1934, poste 34390.

Le 20 février 2013 – Soirée music-hall : L'Institut des Cèdres contre le cancer présentera sa Soirée music-hall, qui mettra en vedette la célèbre chorale *Montreal Jubilation Gospel Choir*, le Buzz Band (Jerry Mercer, Breen LeBoeuf et John McGale), le petit prodige du piano âgé de tout juste 12 ans, Daniel Clarke Bouchard, et plein d'autres artistes talentueux! Tous les profits seront versés au Fonds Trevor W. Payne contre les cancers chez les hommes de l'Institut des Cèdres contre le cancer. Le prix des billets est de 100 \$. Ils se vendent rapidement, alors réservez votre place dès aujourd'hui! Heure : 19 h 30; lieu : salle de concert Oscar Peterson de l'Université Concordia (7141, rue Sherbrooke Ouest); achat : cedars.ca/evenements ou 514 934-1934, poste 71225.

