

Liste des ressources

Informations générales sur le diabète

- **Diabète Québec**
Site Web : www.diabete.qc.ca / Téléphone : 1 800 361-3504
- **Association canadienne du diabète**
Site Web : www.diabetes.ca / Téléphone : 1 800 BANTING (226-8464)
- **Santé Canada : diabète**
Site Web : www.hc-sc.gc.ca
- Site Web : www.medicalert.ca / Téléphone : 1 800 668-6381

Informations sur les maladies cardiaques

- **Fondation des maladies du coeur**
Site Web : www.fmcoeur.ca / Téléphone : 1 800 567-8563

Ressources relatives à la saine alimentation

- **Le guide alimentaire canadien**
Site Web de Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca
- **Les diététistes/nutritionnistes du Québec et du Canada**
Site Web : www.opdq.org
Site Web : www.dieticians.ca/french/frames.html

Ressources relatives à la pratique d'activités physique

- **Kino-Québec**
Site Web : www.kino-quebec.qc.ca

www.hc-sc.gc.ca : guide d'activité physique canadien pour une vie active

www.actimetre.qc.ca : logiciel d'évaluation du niveau d'activités physiques et recommandations

Programme Viactive offrant un programme d'activités physiques aux personnes âgées de 55 ans et plus : (819) 693-3636.

Activités et services offerts par votre municipalité (ex. : patinage, raquette, danse, badminton, natation)

Consulter la rubrique municipalité des pages bleues de votre annuaire téléphonique (ex. : centre des loisirs, centre de plein air, piscine).

- **Centres de conditionnement physique, de ski, de plein air**

Consulter les pages jaunes de votre annuaire téléphonique, sous la rubrique « conditionnement ».

- **Muscul’action**

Programme d’initiation à la musculation. 6 routines de 4 exercices sécuritaires, à faire à la maison avec des petits poids.
Prix : 17 \$. Bon de commande sur le site de Kino-Québec

- **Section « Activité Physique » du site web de Diabète Québec**

Excellent programme d’activités aquatiques, comprenant des exercices pouvant être exécutés au sec. De plus, le site regorge d’information sur l’activité physique, les recommandations, les précautions, le soin des pieds... à consulter!
<http://www.diabete.qc.ca/> (Onglet *activité physique*)

- **Trousse Diabetaction**

Programme destiné à aider les intervenants en activité physique et autres professionnels de la santé à initier les patients diabétiques à une variété d’activités physiques. Contient un guide de l’intervenant, 10 fiches d’exercice plastifiées, 10 capsules santé et un cédérom. Prix : 95 \$ + transport
Courriel : diabetaction@umontreal.ca
Téléphone pour commander la trousse : (514) 343-2471

- **Matériel éducatif et promotionnel, achat de podomètres**

Prix concurrentiels, service très professionnel et une grande gamme d’outils pour vous appuyer dans vos séances d’éducation. Matériel partiellement multilingue. Partenaires avec Stepscount. Parmi les différents modèles disponibles, voici nos recommandations:

- Modèle validé pour la recherche : Digi-Walker SW 200 : 31,99 \$
 - Modèle pour utilisation en promotion de la santé (idéal pour vos patients) : SC-01: 12 \$
- www.diabeaters.com

- **Questionnaire sur l’aptitude à l’activité physique**

Le Questionnaire sur l’aptitude à l’activité physique (Q-AAP) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical serait recommandé. Le X-AAP est un questionnaire spécifique à l’activité physique que l’intervenant peut également télécharger si le patient a répondu « oui » à au moins une des questions du Q-AAP. Il est rempli par le professionnel de la santé en compagnie du patient.

Télécharger le questionnaire à partir du site Internet de la Société canadienne de physiologie de l’exercice sous la rubrique formulaires, à l’adresse suivante : http://www.csep.ca/fre/index_fr.asp

Ressources pour cesser de fumer

- **Ressources provinciales**

Site Web : www.jarrete.qc.ca : aide à l’abandon du tabac
Ligne téléphonique : 1 866 JARRETE (527-7383)

- **Ressources régionales**

Centre d’abandon du tabagisme : Aide à l’abandon du tabagisme accessible dans les centres de santé et de services sociaux de votre localité. (Voir les coordonnées ci-après)

Coordonnées des établissements de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

- Centre de santé et de services sociaux Bécancour—Nicolet-Yamaska (819) 293-2071
- Centre de santé et de services sociaux d'Arthabaska-Érable (819) 357-2030
- Centre de santé et de services sociaux du Haut Saint-Maurice (819) 523-4581
- Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-la-Batiscan (819) 365-7555
- Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie (819) 536-7500
- Centre de santé et de services sociaux de Maskinongé (819) 228-2731
- Centre de santé et de services sociaux Drummond (819) 478-6464
- Centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières (819) 370-2100
- Centre hospitalier régional de Trois-Rivières (CHRTR) (819) 697-3333

Ligne Info-Santé régionale

Vous avez des questions, des inquiétudes au sujet de votre santé ou celle d'un proche, contactez le centre de santé et des services sociaux de votre localité et demandez le service Info-Santé. Des infirmières sont accessibles en tout temps, 24 heures sur 24, sept jours par semaine pour évaluer votre situation, vous donner des conseils, des informations et, au besoin, vous référer à la ressource la plus apte à vous aider.

Centres d'enseignement du diabète en Mauricie et au Centre-du-Québec :

- Centre de santé et de services sociaux Bécancour—Nicolet-Yamaska (819) 293-2071
- Centre de santé d'Odanak (450) 568-6766
- Centre de santé et de services sociaux d'Arthabaska-Érable (819) 357-2030
- Centre de santé et de services sociaux Drummond (819) 478-6464
- Centre de santé et de services sociaux du Haut Saint-Maurice (819) 523-4581
- Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie (819) 536-7500
- Centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières (819) 370-2100

Clinique spécialisée d'enseignement du diabète

Centre hospitalier régional de Trois-Rivières (CHRTR) (avec demande de consultation) (819) 697-3333

Autres ressources de votre localité

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____