

DIABÈTE

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



À PROPOS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques autonomes du Québec (municipalités de plus de 5 000 habitants). Près de 165 municipalités et corporations sont membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, pour un total de plus de 300 points de service, couvrant 80 % de la population québécoise.

Biblio-Aidants est disponible dans plus de 550 bibliothèques publiques participantes ainsi que dans des bibliothèques de santé associées, partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

REMERCIEMENTS

Biblio-Aidants est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur. L'ABPQ remercie également la Société de gestion de la Banque de titres de langue française (BTLF) ainsi que les Services Documentaires Multimédia (SDM) pour leur soutien dans ce projet.

COORDINATION - ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Magali Boileau-Morin, coordonnatrice au contenu
Fannie Labonté, adjointe à la direction
Eve Lagacé, directrice générale

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Joannie Archambault, Ville de Beaconsfield
Isabelle Bastien, ABPQ
Marjolaine Bertrand, Ville de L'Assomption
Magali Boileau-Morin, ABPQ
Delphine Guibourgé, Ville de Montréal
Amélie Lafleur, Ville de Dollard-des-Ormeaux
Olivier Poirier, Ville de Repentigny
Nathalie Rheault, Ville de Shawinigan

CONSEILS BIBLIOTHÉCONOMIQUES

Caroline Dion
Isabelle Moreau, Ville de Repentigny

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré

VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Aidants et des informations complémentaires.

www.biblioaidants.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié à l'hiver 2017 et sera mis à jour annuellement.

Biblio-Aidants^{MC} est une marque de commerce déposée.

Le slogan « Bien informés. Mieux aider. » est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2017 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec – 1^{er} trimestre 2017

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada – 1^{er} trimestre 2017

ISBN 978-2-924638-21-7

Association des bibliothèques publiques du Québec
1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6
info@abpq.ca | www.abpq.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

- ▶ Organismes et associations 7
- ▶ Ressources web 13
- ▶ Portails d'information de santé 16
- ▶ Bases de données en santé 17

SUGGESTIONS DE LECTURE

- ▶ Documentaires 22
 - Ouvrages généraux* 22
 - Diabète chez l'enfant et l'adolescent* 25
 - Mode de vie sain* 25
- ▶ Récits de vie, biographies et témoignages 30
- ▶ Ouvrages jeunesse 31

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

- ▶ Documentaires 35

**BIBLIOAIDANTS^{MD}****BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®**

Qu'il s'agisse d'une personne malade, d'une personne en perte d'autonomie ou d'une personne vieillissante; que son problème de santé soit temporaire, dégénératif ou permanent; qu'elle soit enfant ou aînée; que vous l'accompagniez dans chacune de ses activités quotidiennes ou que vous interveniez de manière ponctuelle, vous êtes un proche aidant si, d'une façon ou d'une autre, vous apportez aide et soutien à une personne de votre entourage.

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement :

- ▶ **Aînés et vieillissement**
- ▶ **Cancer**
- ▶ **Déficience intellectuelle**
- ▶ **Deuil**
- ▶ **Diabète**
- ▶ **Incapacités physiques
(incluant déficiences auditives
et visuelles)**
- ▶ **Maladie d'Alzheimer**
- ▶ **Maladie de Parkinson**
- ▶ **Maladies du cœur et accidents
vasculaires cérébraux (AVC)**
- ▶ **Maladies pulmonaires**
- ▶ **Proches aidants**
- ▶ **Santé mentale**
- ▶ **Sclérose en plaques**
- ▶ **Soins palliatifs**
- ▶ **Troubles du spectre de l'autisme**

N'oubliez pas que les professionnels de votre bibliothèque sont toujours là pour vous soutenir dans vos recherches d'information. N'hésitez pas à les solliciter.

Bonne lecture !

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES



ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

ASSOCIATION DES INFIRMIERS ET INFIRMIÈRES EN SOINS DE PIEDS DU QUÉBEC

Téléphone	514-344-7212
Téléphone sans frais	1 800 771-9664
Courriel	info@aiispq.org
Site Web	www.aiispq.org

Vous trouverez sur le site de l'AIISPQ le bottin des infirmiers et infirmières détenant une formation en soins des pieds au Québec.

CAPSANA

Téléphone	514 985-2466
Courriel	info@capsana.ca
Site Web	www.capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes

Capsana est une entreprise québécoise qui se consacre entièrement à la promotion de la santé et des saines habitudes de vie ainsi qu'à la prévention et à la gestion des maladies chroniques. Dans sa section dédiée au diabète, Capsana vous propose trois publications portant sur le diabète de type 2, le contrôle de la glycémie et l'alimentation. Ces publications sont élaborées par des professionnels de la santé avec le soutien d'experts et l'appui d'organismes de santé réputés. Elles sont reconnues pour la crédibilité et la rigueur de leurs contenus.

CENTRE D'INFORMATION SUR LE GLAUCOME

Téléphone	514 340-8222, poste 4954
Courriel	glaucomaed@yahoo.ca
Site Web	www.jgh.ca/fr/Centredinformatiionsurleglaucome

Le Centre, situé à l'Hôpital général juif de Montréal, organise plusieurs fois par année des rencontres d'information sur le glaucome. Des experts sont présents pour répondre aux questions et fournir des explications. Le Centre est ouvert à tous. Téléphonnez ou consultez le site Web pour connaître les dates des rencontres. Il est possible de visionner en ligne la vidéo éducative « Je fais du glaucome », réalisée à l'intention des personnes atteintes et des professionnels de la santé (section DVD éducationnel du site). La section « Liens utiles » offre de nombreuses ressources en ligne supplémentaires.

CLINIQUE DE DIABÈTE DU CHU SAINTE-JUSTINE

Téléphone 514 345-4893
Courriel diabete.hsj@ssss.gouv.qc.ca
Site Web www.jeunediabete.com

La clinique du diabète du CHU Sainte-Justine regroupe une équipe multidisciplinaire qui prodigue des soins ultraspécialisés à des patients de 0 à 18 ans atteints de diabète de type 1 et 2. La clinique offre un accès téléphonique en tout temps pour les situations d'urgence à l'intention des patients suivis à la clinique ainsi qu'un service de consultation pour les diabétiques suivis à l'extérieur de la clinique. Elle offre également un programme d'enseignement aux diabétiques, accrédité par l'Association des diabétiques du Québec. Ce programme inclut de l'enseignement pour les nouveaux diabétiques et leur famille ainsi que pour l'utilisation d'une pompe à insuline sous-cutanée.

DIABÈTE QUÉBEC

Téléphone 514 259-3422
Téléphone sans frais 1 800 361-3504
Courriel info@diabete.qc.ca
Site Web www.diabete.qc.ca

Cette association offre des services auprès de gens atteints de diabète, favorise la recherche et de défend les droits des personnes diabétiques auprès des gouvernements, des services de santé et des entreprises. Le site Web couvre différents sujets se rapportant au diabète. Il comprend une multitude d'informations sur l'alimentation, l'activité physique, les traitements, les soins, l'actualité, etc. Il est possible de visionner plusieurs capsules vidéo éducatives et de télécharger des documents gratuitement.

Diabète Québec offre également six applications mobiles gratuites sur les pompes à insuline, la mise en forme, un guide resto ainsi qu'un guide voyage. La revue *Plein Soleil* est accessible aux membres de l'association.

Programme de formation aux diabétiques

www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/ressources/cartes

Ces formations sont offertes par des professionnels de la santé et se déroulent dans les associations affiliées à Diabète Québec. Elles s'adressent aux adultes diabétiques et à leurs proches. Le lien ci-dessus mène à une carte permettant de localiser les organismes participants de sa région.

Service InfoDiabète

Téléphone 514 259-3422, poste 233
Téléphone sans frais 1 800 361-3504, poste 233
Courriel infodiabete@diabete.qc.ca

InfoDiabète est le service d'information et de référence téléphonique de Diabète Québec. Cette ligne sans frais permet aux personnes qui ont des questions sur le diabète d'obtenir des réponses et d'être référées à la personne ou à l'organisme qui peut leur venir en aide le plus rapidement possible. Il est possible de clavarder en direct avec des professionnels de la santé de l'association lors des heures d'ouverture.

Le diabète et le soin des pieds

www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitements/soins-du-corps/le-diabete-et-le-soin-des-pieds

Le soin des pieds fait partie de la vie des personnes diabétiques, au même titre que la mesure régulière de la glycémie. Le dossier «Le diabète et le soin des pieds» de Diabète Québec vous renseigne sur les soins et les examens périodiques à prodiguer ainsi que sur les bas et chaussures à privilégier.

DIÉTÉTISTES DU CANADA

Téléphone 416 596-0857
Courriel contactus@dietitians.ca
Site Web www.dietitians.ca

L'onglet «Votre santé» du site des Diététistes du Canada vous offre de nombreuses ressources au sujet de la planification alimentaire et le maintien de bonnes habitudes alimentaires. Vous y trouverez aussi un outil de recherche pour trouver le professionnel le plus près de vous.

FONDATION CANADIENNE DU REIN

Téléphone 514 369-4806
Téléphone sans frais 1 800 361-7494
Courriel info@rein.ca
Site Web www.kidney.ca

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national qui s'emploie à promouvoir la santé rénale et à améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec une maladie rénale.

Le diabète et l'insuffisance rénale

<https://www.kidney.ca/document.doc?id=299>

Cette brochure téléchargeable explique le lien entre le diabète et l'insuffisance rénale. Elle donne également des recommandations générales pour prévenir les complications rénales en présence de diabète.

Recommandations nutritionnelles en cas de diabète et d'insuffisance rénale chronique

<https://www.kidney.ca/document.doc?id=804>

Ce feuillet d'information téléchargeable survole les recommandations nutritionnelles en présence de diabète et d'insuffisance rénale chronique.

FONDATION DE LA RECHERCHE SUR LE DIABÈTE JUVÉNILE

Téléphone	647 789-2000
Téléphone sans frais	1 877 287-3533
Courriel	general@jdrf.ca
Site Web	www.frdj.ca

La Fondation de la recherche sur le diabète juvénile (FRDJ) a pour mission d'améliorer la vie de toutes les personnes atteintes de DT1 et guérir cette maladie. La FDRJ offre des programmes de mentorat, des trousseaux d'information gratuites ainsi qu'une trousse scolaire d'information pour faciliter les communications avec le milieu scolaire. Le site Web comprend de l'information sur la gestion du diabète de type 1.

FONDATION RESSOURCES POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES

Téléphone	514 731-9683
Sans frais	1 800 731-9683
Courriel	info@diabete-enfants.ca
Site Web	www.diabetes-children.ca/fr/

Depuis plus de 40 ans, la Fondation ressources pour les enfants diabétiques (FRED) accompagne les enfants et adolescents diabétiques insulino-dépendants et leur famille dans les défis quotidiens du diabète de type 1.

Boîte à outils

www.diabetes-children.ca/fr/boite-outils/

Sous l'onglet « Boîte à outils », vous pouvez consulter les numéros du Magazine ContactD, des dépliants sur les services de FRED ainsi que des outils destinés à la famille et à l'école.



Camp Carowanis, camp d'été unique spécialisé en diabète de type 1

www.diabetes-children.ca/fr/notre-engagement/camp-carowanis/

La Fondation finance partiellement l'accès au Camp Carowanis, situé dans les Laurentides. Des séjours adaptés aux enfants diabétiques et des fins de semaine familiales y sont organisés.

LE RÉSEAU AIDANT

Téléphone sans frais 1 866 396-2433

Site Web www.lereseauaidant.ca

Le Réseau aidant rassemble des partenaires de partout au Canada, dont l'objectif commun est d'offrir de l'information et un soutien aux proches aidants, aux bénéficiaires de soins et aux professionnels grâce à des technologies d'apprentissage à distance.

ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC

Téléphone 514 288-0019

Sans frais 1 888 514-7433

Courriel podiatres@ordredespodiatres.qc.ca

Site Web www.ordredespodiatres.qc.ca

L'Ordre des podiatres du Québec a comme principale mission de protéger le public qui fait appel aux services professionnels d'un podiatre. Sous l'onglet « Public », vous trouverez de l'information sur les services offerts par les podiatres, le soin des pieds et des réponses aux questions les plus fréquemment posées.

Trouver un podiatre

www.ordredespodiatres.qc.ca/trouver-un-podiatre/

Ce répertoire est conçu pour la population générale et les professionnels du Québec qui veulent recourir aux services d'un podiatre. Le répertoire est conçu par région et regroupe tous les podiatres qui sont membres de l'Ordre des podiatres du Québec et qui sont donc autorisés à pratiquer à ce titre.

ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES DU QUÉBEC

Téléphone 514 393-3733
Téléphone sans frais 1 888 393-8528
Courriel opdq@opdq.org
Site Web www.opdq.org

L'Ordre régit la profession et regroupe tous les diététistes au Québec. Un bottin est disponible en ligne pour trouver un professionnel dans votre région. Plusieurs CISSS et CIUSSS offrent des services nutritionnels gratuits à leurs usagers. Informez-vous afin de connaître les services offerts.

RÉSEAU ACTION SANTÉ

Courriel info@reseauactionsante.ca
Site Web www.reseauactionsante.ca

Le Réseau action santé est un organisme communautaire qui réunit divers partenaires œuvrant en prévention de la santé et en promotion des saines habitudes de vie afin de prévenir l'apparition de maladies chroniques.

Répertoire québécois des ressources et outils sur le diabète
www.reseauactionsante.ca/ressource/

Le site Web du Réseau Action Santé propose gratuitement un répertoire complet des ressources et outils qui existent sur le diabète.

Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

Le ou les auteurs de la source d'information

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

La qualité de la source d'information

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

RESSOURCES WEB

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/index-fra.php

Ce site présente un dossier d'information sur le diabète comprenant des conseils pour mieux vivre avec cette maladie chronique ainsi qu'un volet publications et statistiques.

CENTRE DE DOCUMENTATION SUR L'ÉDUCATION DES ADULTES ET LA CONDITION FÉMININE

www.catalogue.cdeacf.ca

Vous trouverez sur ce site des documents gratuits téléchargeables produits par divers organismes en format PDF portant sur le diabète et la santé.

ÊTRE ACTIF, UNE PRIORITÉ, MALGRÉ UN PROBLÈME DE SANTÉ – KINO-QUÉBEC

www.kino-quebec.qc.ca/publications/Chronique%206.pdf

Ce feuillet d'information à l'intention des personnes retraitées donne des renseignements au sujet des bienfaits de l'activité physique, sur le traitement de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose et l'hypertension artérielle.

EXTENSO

www.extenso.org/sante-et-nutrition/diabete/

Ce site est conçu par le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. Dans cette section, des diététistes publient de l'information à l'intention des personnes diabétiques, sur différents sujets : l'identification des sources de glucides, la compréhension de l'étiquetage nutritionnel, l'hypoglycémie, la consommation d'alcool, etc.

FORUM LES DIABÉTIQUES

www.lesdiabetiques.com

Ce forum est destiné aux personnes diabétiques du Québec. Le site est administré par des personnes diabétiques et n'est lié à aucune association ou compagnie pharmaceutique. L'inscription est obligatoire mais gratuite pour afficher des messages. La section « Liens utiles » offre de nombreuses ressources supplémentaires, dont des blogues de personnes vivant avec le diabète (en anglais et en français).

GUIDE CANADIEN SUR LE DIABÈTE

www.guidesurlediabete.com

Le Guide canadien sur le diabète a pour but d'aider et d'informer les personnes diabétiques qui sont en processus d'apprentissage pour l'adoption d'un nouveau mode de vie. Rempli de conseils simples et pratiques, ce guide vient compléter l'information transmise par les éducateurs en diabète.

NOSPETITSMANGEURS.ORG – CENTRE DE RÉFÉRENCE EN ALIMENTATION À LA PETITE ENFANCE

www.nospetitsmangeurs.org/quoi-faire-si-mon-enfant-a-le-diabete/

Ce site est conçu pour les milieux de vie qui exercent une influence directe sur les enfants d'âge préscolaire, comme la famille et les milieux de garde. Il offre aux familles et aux intervenants en services de garde de l'information objective, concise, compréhensible et pratique, scientifiquement fondée. Ces renseignements leur permettront de faire des choix alimentaires éclairés et de développer leurs compétences culinaires.

PASSEPORTSANTÉ.NET – DIABÈTE

www.passeportsante.net/bien-vivre-son-diabete

On trouve sur ce site une fiche complète d'information sur les symptômes du diabète, les traitements médicaux et les approches complémentaires.

RICARDOCUISINE.COM – CUISINE POUR PERSONNES DIABÉTIQUES

www.ricardocuisine.com/cuisine-pour-diabetiques

Informations sur les types de diabète et liste de recettes approuvées par une nutritionniste.

SANTÉ CANADA – VIVRE AVEC LE DIABÈTE

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/living-vivre-fra.php

Ce site comprend un dossier d'information sur le diabète et sa gestion au quotidien.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

CANADIENS EN SANTÉ

www.canadiensensante.gc.ca

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

MEDLINEPLUS

www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html

MedlinePlus est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français et l'espagnol.

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

PasseportSanté.net offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

PORTAIL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

www.sante.gouv.qc.ca

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

WEBMD

www.webmd.com

Fournit de l'information sur la santé, les soins de santé et les médicaments. Ressource en anglais seulement.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessible des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PubMed Central (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

PUBMED CENTRAL CANADA

<http://pubmedcentralcanada.ca/pmcc/>

PubMed Central Canada (PMC Canada) est un dépôt numérique national canadien de documents du domaine de la santé et des sciences de la vie qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs. Les articles sont libres d'accès. Ressource bilingue.

Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons sélectionné celles qui s'adressent à un large public. Notez que certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

Pour accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance. Pour vous abonner : www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement

CONSUMER HEALTH COMPLETE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5278>

Base de données regroupant périodiques, ouvrages de référence et sources médicales de diverses natures rassemblés pour répondre aux besoins des utilisateurs et non des professionnels de la santé. Couvre des questions entourant la santé, notamment, la médecine, le cancer, les drogues, l'entraînement physique, la nutrition, la santé des enfants et également les médecines alternatives. Ressource en plusieurs langues.

E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6020>

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource bilingue.

EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5297>

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de *L'Encyclopédie médico-chirurgicale* sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Interface et contenu en français.

GENETICS AND EVOLUTION

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6028>

Module d'apprentissage comprenant des articles, des photos et des vidéos sur des maladies génétiques comme l'Alzheimer, l'asthme, la fibrose kystique, le Parkinson et l'hémophilie. Une liste d'activités, de projets et de tests de connaissances est également proposée. Interface et contenu en anglais. Des fonctionnalités de traduction en plusieurs langues, dont le français, sont toutefois disponibles.

MAGILL'S MEDICAL GUIDE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5809>

Magill's Medical Guide en ligne offre des articles faciles à comprendre pour le grand public sur divers sujets médicaux : maladies, troubles, traitements et moyens de prévention. Contient un index alphabétique des sujets traités ainsi que des capsules sur les nouveaux développements touchant la science médicale. Interface et contenu en anglais.

SANTÉ EN FRANÇAIS

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5769>

Base de données d'information générale touchant tous les sujets ayant trait à la santé, dont le cancer, les questions liées à la grossesse, les maladies mentales et les infections. L'information est présentée sous forme d'articles écrits par des spécialistes de la santé et révisés par des médecins. Ce module entièrement en français est complémentaire à la base de données Consumer Health Information, qui contient des articles seulement en anglais. Interface et contenu en français.

TEEN HEALTH & WELLNESS

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5424>

Base de données et outil d'auto-assistance sur la santé et le bien-être des adolescents. Elle contient des articles portant notamment sur les troubles du développement, l'alcool et les drogues, la nutrition et les troubles de l'alimentation, le conditionnement physique, la santé mentale ainsi que la vie de famille. Interface et contenu en anglais.

SUGGESTIONS DE LECTURE

**VOTRE BIBLIOTHÈQUE
NE POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?**

**INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE PRÊT
ENTRE BIBLIOTHÈQUES. VOTRE BIBLIOTHÈQUE
POURRAIT AINSI OBTENIR POUR VOUS
LE DOCUMENT DÉSIRÉ D'UNE
AUTRE BIBLIOTHÈQUE.**



DOCUMENTAIRES

Ouvrages généraux

**J'AI DU DIABÈTE**

Martine André. Paris : Éditions de la Loupe, 2016, 162 p.

Ouvrage simple et complet pour connaître l'indispensable sur le diabète. Il explore la maladie : comment faire face, les différents types de diabète, leurs causes, leurs symptômes et leurs traitements. Livre en gros caractères.

**LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE**

Dr Jean-Daniel Arbour et Dr Pierre Labelle. Montréal : Annika Parance Éditeur, 2016, 115 p.

Au Canada, environ 2,4 millions de personnes souffrent de diabète et sont susceptibles de développer une rétinopathie diabétique. Le dépistage est donc devenu un enjeu majeur de la lutte contre la rétinopathie diabétique. Cette nouvelle édition inclut les nouveaux traitements qui permettent non seulement de ralentir la progression de la maladie, mais aussi – souvent – d'améliorer la vision déjà affectée. Ce livre couvre les différents aspects de la maladie et fournit toute l'information nécessaire aux patients et aux proches.

 *Aussi disponible sur pretnumerique.ca*

**NOUS, DIABÉTIQUES DANS LA VRAIE VIE : COMPRENDRE L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DU DIABÈTE POUR AMÉLIORER NOTRE QUOTIDIEN**

Bruno Orsatelli et Marie-Christine Pheulpin. Paris : J. Lyon, 2016, 186 p.

Des conseils psychologiques destinés aux personnes qui souffrent de diabète, afin de retrouver bien-être et équilibre psychique.



MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Dr Dominique Simon. Paris : Larousse, 2015, 191 p.

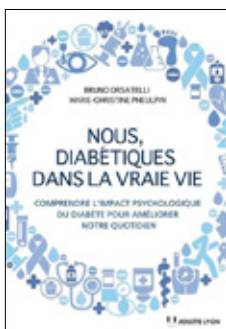
100 questions-réponses en quatre parties : s'informer sur le diabète, apprendre à prévoir, apprivoiser la maladie et prendre soin de soi. Avec des témoignages de patients ou des personnes de leur entourage.



CONTRÔLER SON DIABÈTE ET MENER UNE VIE ACTIVE : 500 RÉPONSES AUX QUESTIONS FONDAMENTALES SUR LE DIABÈTE TYPE 2

Claude Colas, Charles Fox et Anne Kilvert. Paris : Éditions du Dauphin. 2014, 303 p.

Ce guide est destiné aux personnes diabétiques de type 2. Il offre des informations essentielles pour pouvoir le maîtriser : comment réagir en cas de malaise, les voyages, l'activité sportive, l'alimentation, la sexualité, etc.



LE DIABÈTE

Alain Golay et Patricia Bernheim. Chêne-Bourg : Médecine et hygiène, 2014, 117 p.

Ce livre permet de mieux comprendre le diabète à travers des explications, des exemples, des conseils pratiques, des tableaux et des témoignages. Les différents types de diabète et leurs traitements, le diabète au quotidien, les complications, le diabète et la grossesse, le diabète chez les enfants et les adolescents, l'organisation des vacances et la conduite sont abordés dans cet ouvrage. Un test des connaissances est inclus.



MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE DE TYPE 2

Karen Graham. Montréal : Caractère, 2014, 423 p.

La nutritionniste Karen Graham explore toutes les dimensions du diabète de type 2, allant des facteurs de risque aux traitements en passant par les symptômes et les complications possibles. L'auteure propose sept mesures à prendre pour prévenir ou réduire ces risques de complications en plus d'offrir de l'information médicale à jour, des conseils pratiques en matière de nutrition, d'exercices, de médication et de gestion de stress.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE GRAND LIVRE DU DIABÈTE

Jean-Jacques Altman, Roxane Ducloux et Laurence Lévy-Dutel. Paris : Eyrolles, 2013, 361 p.

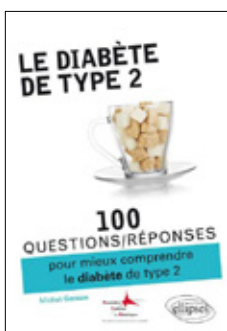
Trois spécialistes du diabète donnent les informations nécessaires pour connaître et comprendre cette maladie. Les solutions pour la dépister, la surveiller et la traiter, ainsi que des conseils pour vivre avec, à tout âge, et dans des cas particuliers (grossesse, contraception).



GUIDE POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE DIABÈTE : COMMENT DEVENIR EXPERT DANS LA PRISE EN CHARGE DE SA MALADIE

Sous la direction de **Claude Garceau.** Québec : Presses de l'Université Laval, 2013, 414 p.

Le diabète est une maladie complexe et diverses complications peuvent survenir au cours des années. Vous serez amené à prendre des décisions concernant vos traitements. L'objectif du présent guide est de vous permettre de participer activement aux décisions qui concernent votre état de santé. Il regroupe l'opinion de spécialistes québécois du diabète quant aux meilleurs traitements actuellement utilisés en clinique. Il vous permettra d'envisager de nouvelles solutions avec votre équipe traitante ou du moins de mieux évaluer les choix qui vous seront offerts.



100 QUESTIONS-RÉPONSES POUR MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE DE TYPE 2

Michel Gerson, Laura Phirmis et Sophie Trilleaud. Paris : Ellipses, 2012, 128 p.

Inspiré de questions de patients, de proches ou de personnel soignant, ces cent réponses visent à éclairer de manière simple et précise sur le dépistage, la prévention, le mode de vie et le régime alimentaire, ou les traitements du diabète de type 2.

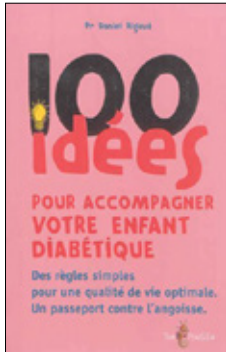


VIVRE AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE

Jean-Marie Ékoé et Hélène Côté. Montréal : Bayard Canada Livres, 2010, 183 p.

Cet ouvrage s'adresse aux proches qui, eux aussi, vivent de près avec le diabète. Sa première partie permet de mieux saisir le fonctionnement du corps humain et explique son dérapage quand le diabète s'installe. La deuxième partie fournit des pistes pour faciliter la vie de ceux qui côtoient le diabète jour après jour. Enfin, la troisième partie propose une approche à envisager et des actions à faire quand le malade devient moins vigilant et que la situation se dégrade.

Diabète chez l'enfant et l'adolescent



100 IDÉES POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT DIABÉTIQUE

Daniel Rigaud. Paris : Tom Pousse, 2016, 277 p.

Des informations sur le diabète pour mieux comprendre cette maladie, savoir comment la soigner et des clés pour aider son enfant diabétique.



LE DIABÈTE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Louis Geoffroy et Monique Gonthier. Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2012, 638 p.

Le diabète est une maladie chronique complexe qui exige non seulement une médication adéquate, mais une prise en charge quotidienne de la part des parents et du jeune diabétique. Cette nouvelle édition propose aux parents, aux familles ainsi qu'aux professionnels de la santé et aux éducateurs toute l'information nécessaire pour bien saisir les particularités du diabète et de son traitement, plus précisément du diabète de type 1 dont souffre la grande majorité des jeunes patients.

 *Aussi disponible sur prenumerique.ca*

Mode de vie sain



RECETTES ANTI-DIABÈTE

Carla Bardi. Paris : Larousse, 2016, 118 p.

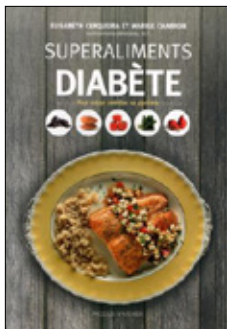
De l'apéritif au dessert, 100 recettes, adaptées au régime alimentaire des diabétiques. Avec des indications de difficulté.



DIABÈTE, CUISINE PLAISIR : 75 RECETTES SAVOUREUSES ET ADAPTÉES

Sophie Brissaud. Paris : Éditions de La Martinière, 2016, 191 p.

Des recettes destinées aux personnes qui souffrent de diabète, afin d'équilibrer les nutriments et l'indice glycémique.



SUPERALIMENTS DIABÈTE : POUR MIEUX CONTRÔLER SA GLYCÉMIE

Elisabeth Cerqueira et Marise Charron. Montréal : Modus Vivendi, 2016, 216 p.

Cet ouvrage présente 20 superaliments ayant fait l'objet de recherches scientifiques révélant un intérêt nutritionnel en vue de diminuer la résistance à l'insuline, ralentir l'absorption des sucres, régulariser le taux de sucre sanguin, et plus généralement pour prévenir le diabète de type II et les complications associées. Plus de 50 recettes élaborées par des nutritionnistes.

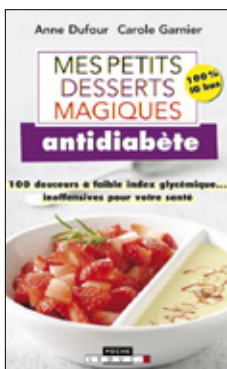
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



JE MANGE QUOI... QUAND J'AI DU DIABÈTE

Jean-Michel Cohen. Paris : First Editions, 2016, 175 p.

L'auteur, médecin et intervenant en nutrition, explique les problèmes de santé liés au diabète et propose des conseils, des idées de menus ainsi que cinquante recettes illustrées adaptées à chacun.



MES PETITS DESSERTS MAGIQUES ANTIDIABÈTE : 100 DOUCEURS À FAIBLE INDEX GLYCÉMIQUE... INNOFENSIVES POUR VOTRE SANTÉ

Anne Dufour et Carole Garnier. Paris : Leduc.s éditions, 2016, 189 p.

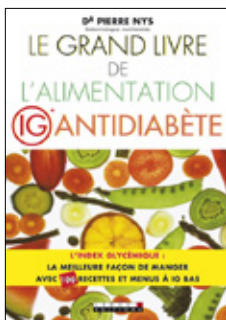
Cet ouvrage propose des astuces pour lutter contre le diabète, la présentation de 27 ingrédients pouvant intervenir dans la préparation de desserts et cent recettes pour limiter sa consommation de sucre ou lutter contre le surpoids.



DIABÈTE : 21 JOURS DE MENUS

Alexandra Leduc. Montréal : Modus Vivendi, 2^e éd., 2016, 136 p.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer et retrouvez le plaisir de manger, sans crainte et sans complexe.



LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION IG

Pierre Nys. Paris : Leduc.s édition, 2016, 344 p.

Ce guide présente des aliments antidiabètes et de leur IG (index glycémique) qui permet aux diabétiques d'équilibrer leur glycémie. Il propose également des recettes pour deux semaines de menus à IG bas.



LA MÉTHODE ANTI-DIABÈTE

Dr Réginald Allouche. Paris : Flammarion, 2015, 239 p.

Le médecin propose des conseils d'hygiène de vie et un programme sur huit semaines pour prévenir les risques de prédiabète ou le passage au diabète de type 2. Avec près de 60 recettes et des conseils pour chaque semaine en matière d'alimentation, d'activité physique et de santé.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



12 REPAS 5 SERVICES POUR DIABÉTIQUES ET AUTRES GOURMETS

Diabète Québec. Montréal : Glénat Québec, 2014, 159 p.

Les menus ont été élaborés par des chefs québécois reconnus. Toutes les recettes sont accompagnées d'une photo et affichent l'information nutritionnelle, ce qui permet de profiter de ces menus festifs de façon éclairée. Le livre présente également des entrevues exclusives avec chaque chef et le comédien Raymond Bouchard, porte-parole de Diabète Québec depuis plus de vingt ans.



MENU DU JOUR : DIABÉTIQUE

Collectif. Montréal : Modus Vivendi, 2013, 256 p.

Ce livre vous propose une vaste gamme de recettes spécialement élaborées pour les personnes diabétiques. Les recettes sont faibles en gras, composées d'aliments glucidiques à haute teneur en fibres, et conviennent à vos besoins caloriques quotidiens.

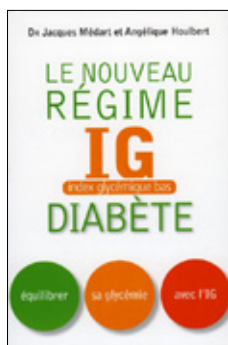


250 RECETTES ESSENTIELLES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Sharon Zeiler. Montréal : Éditions du Trécarré, 2013, 336 p.

Publié avec l'accord de l'Association canadienne du diabète, ce livre de cuisine santé propose à tous ceux et celles qui vivent avec cette maladie chronique 250 recettes classiques et simples.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



LE NOUVEAU RÉGIME IG DIABÈTE

Jacques Médart, Angélique Houlbert et Sophie Peyrucq. Vergeze (Gard) : T. Souccar, 2012, 368 p.

Guide d'alimentation à l'usage des diabétiques fondé sur deux outils nutritionnels, l'index glycémique et la charge glycémique.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



RECETTES GOURMANDES POUR DIABÉTIQUES

Paris : Marabout, 2012, 119 p.

75 recettes adaptées à l'alimentation des diabétiques, avec des menus sur une semaine accompagnés d'astuces pratiques pour contrôler les portions et cuisiner plus sainement.



LE DIABÈTE DE TYPE 1 ET SES DÉFIS ALIMENTAIRES QUOTIDIENS : COMMENT FAIRE DES ALIMENTS NOS ALLIÉS DANS LE CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE

Isabelle Galibo. Sainte-Foy : Presses de l'Université de Laval, 2006, 258 p.

L'ouvrage fournit des informations complètes, à jour et rigoureuses, fondées sur les plus récents développements scientifiques, mais toujours présentées de façon claire et accessible. Les explications sont enrichies d'exemples concrets, inspirés de situations que vivent quotidiennement les personnes atteintes de diabète de type 1.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



CONNAÎTRE SON DIABÈTE... POUR MIEUX VIVRE

Unité de jour de diabète de l'Hôtel-Dieu du CHUM. Montréal : Éditions Rogers Media, 2009, 310 p.

Réalisé par l'équipe de l'Unité de jour de diabète de l'Hôtel-Dieu du CHUM, les objectifs de ce livre reposent sur l'adoption d'habitudes de vie favorables au maintien d'une glycémie normale pour la personne diabétique.

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



MERCI POUR CE DIABÈTE !: JOURNAL SCIENTIFIQUE ET HUMORISTIQUE D'UN DIABÉTIQUE

Alban Orsini et Vivi la blonde, ill. Paris : Hugo Doc, 2016, 304 p.

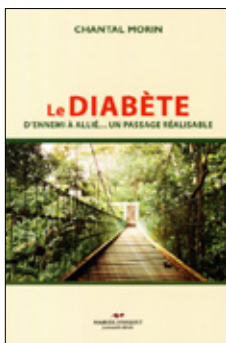
L'auteur atteint de diabète de type 1 raconte son parcours avec humour. Il évoque, tour à tour, le diagnostic, les précautions à prendre, la nouvelle hygiène de vie, etc. Il livre des informations scientifiques, donne des conseils et témoigne de son quotidien.



DIABÉTIQUEMENT VÔTRE

Bertrand Burgalat. Paris : Calmann-Lévy, 2015, 301 p.

Le chanteur et producteur décrit son diabète de type 1, apparu depuis l'âge de 11 ans, le contraignant à organiser son travail et sa vie de famille en conséquence. Il critique également la confusion entre les diabètes de type 1 et de type 2 entretenue par les firmes pharmaceutiques pour réaliser des bénéfices.



LE DIABÈTE : D'ENNEMI À ALLIÉ... UN PASSAGE RÉALISABLE

Chantal Morin. Saint-Sauveur : Marcel Broquet éditeur, 2015, 177 p.

Cet ouvrage dévoile la face cachée de la maladie encore bien méconnue du grand public. Il s'adresse directement aux personnes affectées. On parle des émotions, des défis, des peurs, des jugements et de nombreux autres questionnements. Outre son expérience personnelle, l'auteure relate ses stratégies et donne des trucs pour surmonter les hauts et les bas. Le second volet de son livre est dédié aux jeunes de 13 à 30 ans. Préoccupée par leur santé, elle les accompagne et les aide à relever leurs défis afin d'atteindre une vie épanouissante et plus sereine.

 *Aussi disponible sur prenumerique.ca*

OUVRAGES JEUNESSE



4 À 9 ANS

CAILLOU. LES COLLATIONS D'EMMA: UNE HISTOIRE SUR LE DIABÈTE DE TYPE 1

Anne Paradis. Montréal : Chouette, 2015, 24 p.

Caillou trouve injuste qu'Emma soit la seule à pouvoir prendre une collation. Puis, il apprend qu'elle est atteinte du diabète de type 1.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



4 À 9 ANS

LE DRAGON À LA DENT SUCRÉE: LE DIABÈTE

Brigitte Marleau. Terrebonne : Boomerang, 2008, 24 p.

Léon a été sélectionné pour jouer le rôle du dragon dans la pièce que sa classe monte à l'école. Or, pendant la répétition, il a un accès de faiblesse. Le garçonnet explique alors quels sont les symptômes de son diabète, la manière dont il calcule son niveau de sucre tous les matins, le rôle de l'insuline, etc.



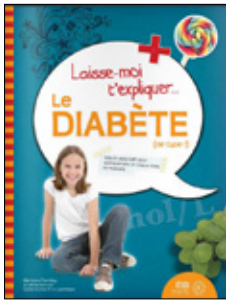
6 À 9 ANS

LA PETITE HISTOIRE DE LÉON: POUR MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE

Monique Lanouette et Melina di Cristo (ill.). Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2007, 47 p.

Sous le couvert d'une courte fiction, cet album démystifie le diabète et ses répercussions quotidiennes, depuis les prises de sang qui permettent de le diagnostiquer jusqu'aux injections quotidiennes, en passant par les tests d'urine, les symptômes, le dysfonctionnement du pancréas, les visites chez la nutritionniste, la tristesse, la colère, les réactions de l'entourage (et particulièrement de la petite sœur) face à la maladie, etc.

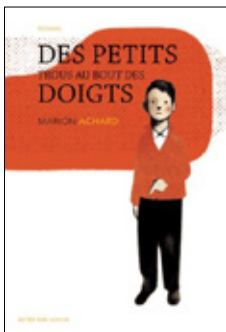
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

**6 À 12 ANS**

LAISSE-MOI T'EXPLIQUER... LE DIABÈTE : ALBUM ÉDUCATIF POUR COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE LA MALADIE

Marianne Tremblay. Québec. : Éditions Midi Trente, 2012, 40 p.

Destiné aux enfants d'âge scolaire et à leurs parents, cet album présente l'histoire d'une jeune fille qui souffre de diabète et qui raconte, dans ses mots et à l'aide d'images amusantes, comment elle s'adapte à cette réalité. Le tout est agrémenté de plusieurs trucs et conseils avisés, d'illustrations faites par des enfants et de photos.

**9 À 12 ANS**

DES PETITS TROUS AU BOUT DES DOIGTS

Marion Achard. Arles : Actes Sud Junior. 2014, 72 p.

Paul est victime d'un malaise pendant une récréation. Il est diabétique. Une nouvelle vie pleine de contraintes commence pour lui : contrôler sa glycémie au bout de ses doigts six fois par jour et porter une pompe à insuline. Il trouve du réconfort auprès d'Anaïs, son amie d'école, et d'Arthur, un jeune malade rencontré à l'hôpital.

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT
DE RICHES COLLECTIONS DE DVD DISPONIBLES
POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS,
SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS
AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.



DOCUMENTAIRES



L'ABC DU DIABÈTE

Médecin sans rendez-vous (segment), **Télé-Québec**. 2015, 5 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/24545/l-abc-du-diabete/medecin-sans-rendez-vous>

Le diabète de type 2 est une des maladies dont l'incidence croît le plus rapidement au Canada et dans le reste du monde. Dre Chantal Guimont rencontre Véronique qui se demande si elle est à risque de devenir diabétique, puisque plusieurs membres de sa famille le sont.



PRODUITS NATURELS ET DIABÈTE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 3 min.

À l'échelle de la planète, des millions de personnes souffrent de diabète. À long terme, les complications de cette maladie sont extrêmement graves : cécité, maladies cardiovasculaires, possibles amputations, morts prématurées. Le diabète est donc une maladie grave qu'il faut s'assurer de soigner correctement. L'une des règles à suivre est d'éviter de combiner médicaments et produits naturels. Voici pourquoi.



UNE FAMILLE TOUCHÉE PAR LE DIABÈTE DE TYPE 1

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 7 min.

Dans la grande loterie génétique, la famille de Nathalie Langlois a été particulièrement malchanceuse : son conjoint et deux de leurs trois enfants sont atteints du diabète de type 1. Il s'agit d'une situation extrêmement rare, puisque seulement 10 % des cas de diabète de type 1 sont transmis génétiquement.



JE FAIS DU GLAUCOME : UN DVD ÉDUCATIF

Centre d'information sur le glaucome McGill. 2012, 22 min.

En ligne : www.jgh.ca/fr/GlaucomeDVD?mid=ctl00_LeftMenu_ctl00_TheMenu-menultem006

Dans un langage clair, appuyé de photos et d'illustrations, les présentateurs le Docteur Oskar Kasner et l'infirmière Carole Desharnais proposent un petit cours sur l'œil et les mécanismes du glaucome. On insiste particulièrement sur la communication avec son médecin et la conformité.



UN PANCRÉAS ARTIFICIEL POUR LES DIABÉTIQUES

Le code Chastenay (segment), **Télé-Québec**. 2011, 6 min.

Le pancréas des diabétiques est défectueux : il ne produit plus assez ou plus du tout d'insuline, une hormone qui régule la glycémie ou taux de sucre sanguin. Dr Rémi Rabasat-Lhoret, endocrinologue à l'Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM), veut créer un pancréas artificiel pour faire le travail à la place de celui des diabétiques.



UNE FLEUR POUR DIABÉTIQUE

Découverte (segment), **Radio-Canada**. 2009, 13 min.

Le nombre de personnes diabétiques dans le monde pourrait doubler d'ici 2030, à cause de l'obésité et de la sédentarité. Un scientifique de Calgary a développé une insuline à base végétale, qui pourrait révolutionner le traitement du diabète et l'utilisation des plantes en pharmacologie.



LE DIABÈTE : COMME UN CADEAU

Brion Whitford et John Paskievich. 2009, 59 min.

En ligne : www.nfb.ca/film/diabete_comme_un_cadeau

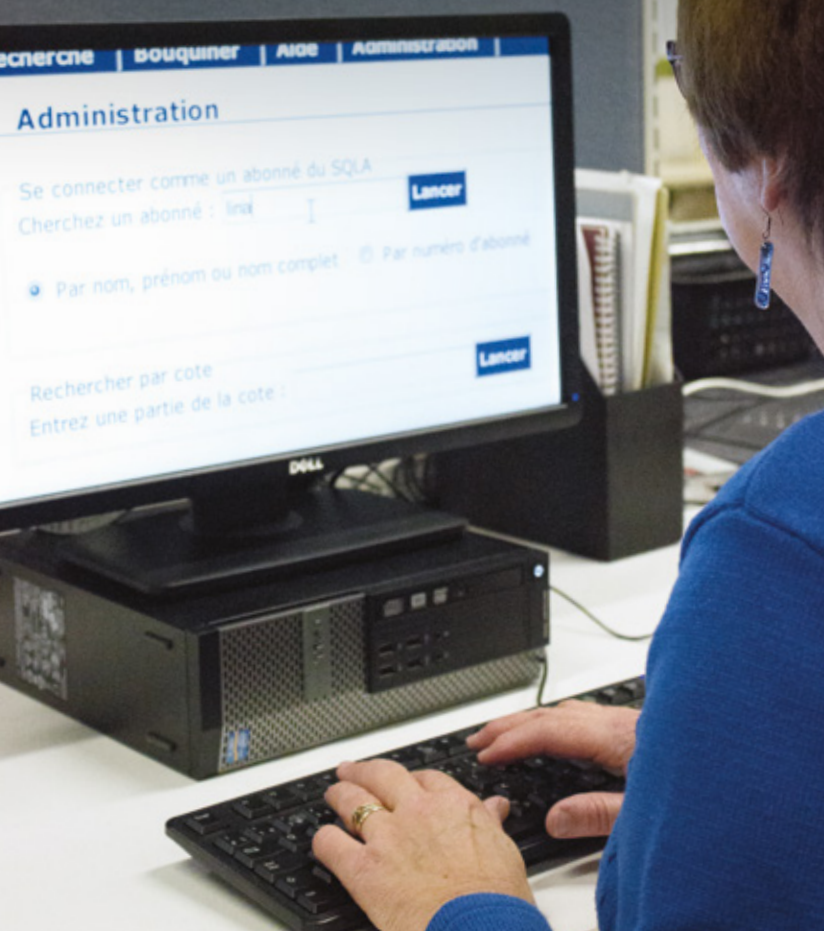
Ce long métrage documentaire suit le combat que mène le cinéaste ojibway Brion Whitford, diabétique avancé, pour recouvrer la santé. On le voit alors qu'il s'initie à la roue médicinale, une approche holistique issue de la compréhension autochtone des liens qui unissent entre elles les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle de la vie.



OBÉSITÉ ET DIABÈTE

Découverte (segment), **Radio-Canada**. 2002, 16 min.

On sait que prendre du poids n'est pas bon pour la santé, et malheureusement, actuellement, c'est le cas d'un nombre grandissant d'individus. Ce qu'on sait moins, toutefois, c'est que l'obésité est liée au diabète et que de plus en plus de Canadiens deviennent diabétiques, souvent sans le savoir, parce qu'ils ont un problème de poids. Actuellement, une personne sur cinq dans nos hôpitaux est diabétique. Avec le vieillissement de la population, nous sommes à la veille d'une véritable épidémie de diabète, au Canada et dans le monde, une épidémie qui pourrait causer plus de morts que toutes les maladies infectieuses. Comment éviter une telle catastrophe? Eh bien, il suffirait d'être plus actif. Une demi-heure de marche par jour serait plus efficace que tous les médicaments.



Photos : Cédric Lavenant

LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS!

BAnQ propose une panoplie de services adaptés gratuits à distance et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à tous les résidents québécois vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'agilité, à l'audition, à la parole, à la vision, à l'apprentissage ou aux facultés intellectuelles, peu importe leur âge.

- Des livres adaptés, sonores ou en braille, des livres en gros caractères, des vidéos sous-titrées pour malentendants ou en vidéodescription et plus encore !
- Un service d'information et de référence téléphonique offert par du personnel expérimenté.

Abonnement et information
à sqa.banq.qc.ca



BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6
514 279-0550 | WWW.ABPQ.CA | INFO@ABPQ.CA