

Liste des ressources

Informations générales sur le diabète

- **Diabète Québec**
Site Web : www.diabete.qc.ca / Téléphone : 1 800 361-3504, poste 233
- **Diabète Québec Facebook**
<https://www.facebook.com/diabetequebec/>
- **Association canadienne du diabète (Anglais)**
www.diabetes.ca / Téléphone : 1 800 BANTING (226-8464)
- **Santé Canada : diabète**
www.hc-sc.gc.ca
- **MedicAlert**
Site Web : www.medicalert.ca / Téléphone : 1 800 668-1507

Informations sur les maladies cardiaques

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

Ressources relatives à une alimentation saine

- **Le guide alimentaire canadien**
Site Web de Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
- **Les diététistes-nutritionnistes du Québec**
www.opdq.org
- **PasseportSanté.net**
www.passeportsante.net

Ressources relatives à la pratique d'activités physiques

- **Kino-Québec**
www.kino-quebec.qc.ca

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php : guide d'activité physique canadien pour une vie active saine
Agence de la santé publique du Canada : Promotion de la santé > Modes de vie sains > Activité physique
<https://www.inspq.qc.ca/actimetre/> : logiciel d'évaluation du niveau d'activités physiques et recommandations
Programme Viactive : programme d'activités physiques aux personnes âgées de 55 ans et plus : ciusssmcq.ca

- **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 les rubriques « Conditionnement physique, santé & exercice – services » ou « Sports & loisirs »
- **Section « Activité physique » du site Web de Diabète Québec**
Le site regorge d'informations sur l'activité physique, les recommandations, les précautions, le soin des pieds... à consulter!
www.diabete.qc.ca (Onglet activité physique)

Ressources en matière de sexualité

- **Sexologues :**
Association des sexologues du Québec
Site Web : www.associationdessexologues.com / Téléphone : 514 270-9289
- **Unité des dysfonctions sexuelles de l'Hôpital Saint-Luc du CHUM**
Pavillon Édouard-Asselin, 5^e étage
264, boul. René-Lévesque Est
Montréal (Québec) H2X 1P1
514 890-8051
- **Polyclinique Médicale Concorde**
Centre de Médecine Sexuelle Concorde
300, boul. de la Concorde Est, Laval (Québec) H7G 2E6
450 667-5310, poste : 2462
Courriel : jlepine@polyconcorde.com
Site Web : www.sexologue-clinique.com

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**
Centres d'abandon du tabagisme : Soutien à l'abandon du tabagisme accessible dans les différentes installations du Centre de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (voir la liste suivante).

Bécancour – Nicolet-Yamaska	819 293-2071
Arthabaska-et-de-l'Érable	819 357-2030
Haut Saint-Maurice	819 523-4581
Vallée-de-la-Batiscan	819 365-7555
De l'Énergie (Shawinigan et les environs)	819 536-7500
Maskinongé	819 228-2731
Drummond	819 478-6464
Trois-Rivières	819 370-2100
Centre hospitalier affilié universitaire régional (CHAUR)	819 697-3333

Ligne Info-Santé régionale

Vous avez des questions, des inquiétudes au sujet de votre santé ou celle d'un proche, contactez la ligne Info-Santé en composant le 811. 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 de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Bécancour – Nicolet-Yamaska	819 293-2071
Centre de santé d'Odanak	450 568-6766
Arthabaska-et-de-l'Érable	819 357-2030
Drummond	819 474-2572
Haut Saint-Maurice	819 523-4581
De l'Énergie (Shawinigan et les environs)	819 539-8371
Trois-Rivières	819 370-2100

Clinique spécialisée d'enseignement du diabète

Centre hospitalier affilié universitaire régional (CHAUR) (référence médicale requise)	819 697-3333
--	--------------

Autres ressources de votre localité

1. Toute référence au contenu du présent document est autorisée, avec mention de la source.
2. Toute modification de ce produit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sur machine électronique, mécanique, à photocopier ou à enregistrer, est formellement interdite.

