

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
- **MedicAlert**
Site Web : www.medicalert.ca / Téléphone : 1 800 668-1507
- **Forum de discussion Planète diabète**
www.planetediabete.com
- **Diabète Québec Facebook**
www.facebook.com/pages/diabete-quebec/179747505687

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
- **Les diététistes-nutritionnistes du Québec**
Site Web : www.opdq.org
- **PasseportSanté.net**
www.passeportsante.net

Ressources relatives à la pratique d'activités physiques

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

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

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

Programme Viactive : 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 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
7400, boul. Saint-Laurent, bureau 404
Montréal (Québec) H2R 2Y1
514 270-9289
Site Web: www.associationdessexologues.com
- **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
514 890-8351
- **Polyclinique Médicale Concorde**
Centre de Médecine Sexuelle Concorde
300, boul. de la Concorde Est, Laval (Québec) H7G 2E6
450 667-5310, poste : 2462
Courriel : cmsc.jl@hotmail.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 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-et-de-l'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 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

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-et-de-l'Érable	819 357-2030
Centre de santé et de services sociaux Drummond	819 474-2572
Centre de santé et de services sociaux du Haut Saint-Maurice	819 523-4581
Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie	819 539-8371
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) (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.