



MONTFORT

Équipe de santé familiale académique
Academic Family Health Team

PROGRAMME DE PRÉVENTION DU DIABÈTE



Êtes-vous prêt(e) à prendre
votre santé en mains?



80% des gens qui souffrent d'intolérance au glucose et/ou d'anomalie de la glycémie à jeun vont développer **le diabète type 2** s'ils ne changent pas leurs habitudes de vie.

Qu'est-ce que l'intolérance au glucose et une anomalie de la glycémie à jeun?

L'intolérance au glucose (IGT) et/ou une anomalie de la glycémie à jeun (IFG) signifie que vos taux de glucose (sucre) sanguin sont plus élevés que la normale, mais pas encore assez élevés pour établir un diagnostic de diabète type 2. Le terme 'pré-diabète' est souvent utilisé pour définir ces deux conditions (IGT/IFG).

	Normal	Pré-diabète	Diabète
Glycémie à jeun	3.6 - 6.0	6.1 - 6.9	plus de 7
Glycémie 2 heures après le repas	moins de 7.8	7.8 - 11.0	plus de 11.1

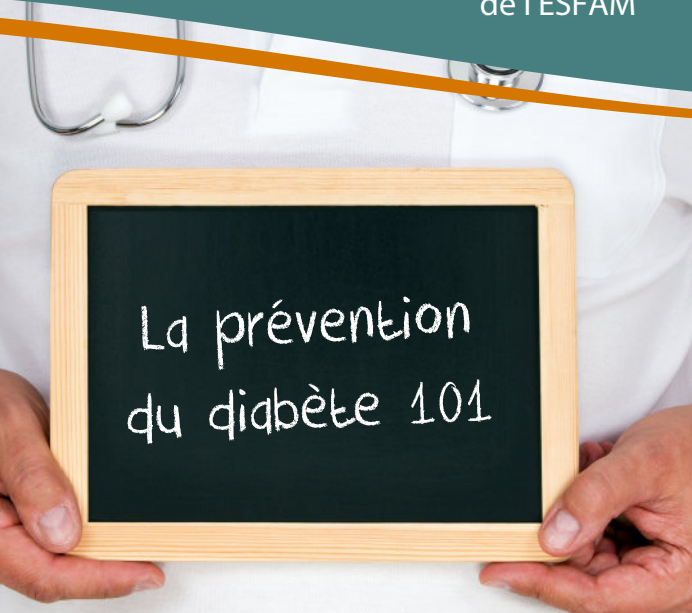
Si vos valeurs de glucose (sucre) sanguin se retrouvent dans la colonne intitulé 'Pré-diabète' surlignée en orange dans le tableau ci-dessus, vous pourriez être éligible à participer au programme de prévention du diabète. Discuter avec votre fournisseur de santé pour plus d'information.

Si vos valeurs sont plus élevées, discutez avec votre fournisseur de la santé afin de déterminer si vous seriez un bon candidat pour notre programme de diabète.

Pour ceux et celles qui ont des valeurs de glucose sanguin normales et qui sont intéressé(e)s à en apprendre davantage sur la prévention du diabète, veuillez consulter le site de l'association canadienne du diabète: www.diabetes.ca

Le programme de prévention du diabète

de l'ESFAM



La prévention
du diabète 101

Notre programme de prévention du diabète vous permettra de prendre votre propre santé en mains. Grâce à ce programme **gratuit**, vous apprendrez des moyens de stabiliser vos taux de glucose sanguin et de prévenir les effets défavorables sur votre santé. L'équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé à l'ESFAM vous aidera à augmenter vos connaissances, vos habiletés et votre confiance ainsi qu'à adopter des habitudes de vie saines par l'entremise de:

- Séances éducatives avec d'autres participants qui vivent des défis similaires
- Discussions interactives et activités pratiques
- Visites cliniques individuelles
- Révisions de vos médicaments
- Évaluation de vos risques
- Établissement de vos objectifs individuels

Sommaire des séances éducatives

- *Comment se développe le diabète*
Aperçu du prédiabète et des facteurs de risque modifiables. Apprenez à mieux gérer votre prédiabète en établissant des objectifs 'SMART' (intelligent) en lien avec des habitudes de vie saines.
- *Le prédiabète et une alimentation saine*
Aperçu des choix alimentaires qui favorisent la gestion des taux de glucose sanguin. Apprenez comment mieux espacer vos repas, réduire vos portions, utiliser la méthode de l'assiette et lire les étiquettes nutritionnelles afin d'améliorer votre alimentation à la maison.
- *Activité physique et perte de poids santé*
Établir le lien entre l'excès de poids, la sédentarité et le prédiabète. Exploration de stratégies pour une perte de poids saine ainsi que différentes astuces pour rester motivé(e), gérer le stress et maîtriser les pensées négatives.
- *Où vous vous situez?*
Rencontrez les membres de l'équipe de professionnels de la santé afin de répondre à toutes vos questions. Recevez un bilan de votre progrès.

Des études ont démontrées
que l'adoption d'habitudes
de vie saines peut diminuer
le risque de développer le
diabète type 2 par près de **60%.**
(ACD 2013)

Joignez-vous à nous afin d'apprendre à prévenir le diabète

- Les séances sont offertes en français ou en anglais.
- Les séances sont animées par une infirmière auxiliaire autorisée et une diététiste professionnelle.
- Venez accompagné, si vous le désirez.
- Nous acceptons présentement les références.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!

Parlez à votre fournisseur des soins de santé pour voir si le programme de prévention du diabète est une bonne option pour vous.

Équipe de santé familiale académique Montfort
745 chemin Montréal, pièce 101B
613-749-4429
www.esfam.ca