

# LE PROJET DE RECHERCHE DIABÉTIQUE RECRUTE À PARTIR DE JANVIER 2022



Il est possible de renverser le prédiabète et le diabète de type 2 par l'alimentation et l'exercice.

Notre projet évaluera la faisabilité et l'impact d'un programme de renversement du prédiabète et du diabète, D'UNE DURÉE DE 6 MOIS, offert au Centre ÉPIC.

Ce projet sera mené par Dr Josep Iglesias-Grau, cardiologue et Valérie Dionne, infirmière praticienne en cardiologie, sous la direction de Dr Louis Bherer.

Médecins, infirmières, nutritionnistes et kinésologistes du Centre ÉPIC encadreront les interventions offertes aux participants.

## Vous souhaitez référer un participant?

Laissez un message avec son nom et ses coordonnées et nous le rappellerons :

514-374-1480 #4340

ou par courriel à [valerie.dionne@icm-mhi.org](mailto:valerie.dionne@icm-mhi.org)

## NOTRE ENGAGEMENT

1.

CONSEILS NUTRITIONNELS: DÉTECTER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS ET LES ÉVITER

CONNAÎTRE LES BÉNÉFICES DE L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE ET COMMENT L'IMPLANTER FACILEMENT

CONSEILS ET SUIVI POUR INTÉGRER LE JEÛNE INTERMITTENT EN TOUTE SÉCURITÉ

2.

ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ PAR UN KINÉSIOLOGUE: PROGRAMME D'EXERCICES AÉROBIQUE ET DE RÉSISTANCE (MUSCULATION) POUVANT ÊTRE FAIT AU CENTRE ÉPIC (ET EN PARTIE À DOMICILE)

3.

COACHING MULTIDISCIPLINAIRE: ÉVALUATION DE LA SANTÉ MÉTABOLIQUE, AJUSTEMENT DE LA MÉDICATION AU BESOIN, ENSEIGNEMENT SUR LES CAUSES DU PRÉDIABÈTE ET DU DIABÈTE ET COMMENT LES RENSER



## RÔLE DU PARTICIPANT

PRISE DE SANG, MESURES, QUESTIONNAIRES, JOURNAL ALIMENTAIRE DE 3 JOURS, ÉVALUATION NEUROPSYCHOLOGIQUE

- 1 visite médicale et infirmière: introduction au programme
- Apprentissage du plan d'entraînement physique personnalisé (supervisé)
- 4 visites nutritionnistes
- Entraînements (3 /sem)

3 MOIS

PRISE DE SANG, MESURES, QUESTIONNAIRES, JOURNAL ALIMENTAIRE DE 3 JOURS, ÉVALUATION NEUROPSYCHOLOGIQUE

- 1 visite infirmière: bilan mi-programme
- Remise plan d'entraînement physique personnalisé (autonome)
- 2 visites nutritionnistes
- Entraînements (3 /sem)

6 MOIS

PRISE DE SANG, MESURES, QUESTIONNAIRES, JOURNAL ALIMENTAIRE DE 3 JOURS, ÉVALUATION NEUROPSYCHOLOGIQUE