

Ressources disponibles au CSSS de Trois-Rivières

Centre d'abandon du tabac

819 370-2200 poste 3191



Programme Alcochoix +

819 370-2100

(Demander l'Accueil Psychosocial)



Ressources communautaires

Association des cardiaques de la Mauricie

Organisme à but non lucratif

4030, rue Louis-Pinard Trois-Rivières

Téléphone: 819 373-3722

Télécopieur : 819 373-6182

www.assodescardiaques.com

Avec ou sans référence médicale

**Pour prendre rendez-vous,
contactez l'infirmière
de l'accueil santé
au**

**819-370-2200 poste 42150
entre 8h et 16h.**

**Votre professionnel de la santé
peut également transmettre
votre demande par télécopieur
au**

819-373-7726

Centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières

Centre St-Joseph
735, rue Ste-Julie
Trois-Rivières, Qc, G9A 0B5
Téléphone : 819-370-2100

Site Internet: www.cssstr.qc.ca

Révisé le 10 novembre 2010

Centre de santé et de services sociaux
de Trois-Rivières



Syndrome Métabolique

UN PROGRAMME POUR MA SANTÉ À VIE!

Clientèle visée:

- 18 ans et plus
- Résidant sur le territoire du CSSS de Trois-Rivières
- Présentant un syndrome métabolique



Le Syndrome métabolique

Ce syndrome n'est pas une maladie spécifique, mais désigne plutôt la présence de **facteurs** qui augmentent le risque de développer le diabète, une maladie cardiovasculaire ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Ce syndrome est caractérisé par:

- Tour de taille >94 cm chez l'homme
>80 cm chez la femme
- Accompagné de 2 ou + des anomalies suivantes :
 - ♦ Triglycérides élevés : $\geq 1,7$ mmol/L
 - ♦ Tension artérielle élevée: $\geq 130/85$ mmHg
 - ♦ Bon cholestérol (HDL) faible
Femme : < 1.29 mmol/L
Homme < 1.04 mmol/L
 - ♦ Glycémie à jeun élevée : $\geq 5,6$ mmol/L

Le CSSS de Trois-Rivières offre le programme « *Ma Santé à vie* » à toute personne atteintes d'un syndrome métabolique.

Ce programme comprend 2 cours de groupe et si besoin des rencontres individuelles.

Formation de groupe

2 rencontres

Durée: 2 heures 30 minutes

Sujets abordés:

- Acquérir les bases d'une saine alimentation
- Découvrir l'alimentation méditerranéenne
- Démystifier les différents types de matières grasses
- Déchiffrer les étiquettes
- Connaître les recommandations en activité physique
- Distinguer les aspects spécifiques de l'activité physique

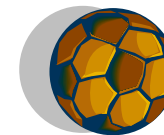
Suivis individuels et personnalisés

Suite à la formation de groupe, nous vous offrons la possibilité de:

- **4 rencontres avec la nutritionniste**
- **3 rencontres avec la kinésiologue**
(Spécialiste de l'activité physique)

Recommandations de base

- Pratiquer **30 minutes cumulatives d'activité physique** tous les jours ou presque.



- Prendre à tous les jours, **3 repas par jour**, à des heures régulières.
- Diminuer votre consommation d'alcool et de cigarette.
- Manger des **légumes** variés à tous les dîners et soupers.



- Opter pour un **pain brun** et des **céréales à grains entiers**.



- **Limitier la consommation** d'aliments peu nutritifs : *fast-food*, croustilles, boissons gazeuses, chocolats, bonbons, gâteaux et autres desserts sucrés.