



> **Julie St-Jean, Dt.P., éducatrice**  
agrée en diabète  
Coordonnatrice des services professionnels,  
Diabète Québec

## Aide à la pratique



# Des ressources pour bien accompagner vos patients vivant avec le diabète

Universi **D**

Diabète  Québec

**S**elon les plus récentes données de l'Institut national de santé publique du Québec et de Diabète Canada, près de 1,2 million de personnes sont touchées par le diabète et le prédiabète au Québec(1, 2). Diabète Québec, association sans but lucratif, accompagne ces personnes depuis près de 70 ans en offrant des services et des ressources. Cet organisme joue aussi le rôle de courroie de transmission des connaissances auprès des professionnels de la santé en proposant de la formation continue et des ressources éducatives utiles à leur pratique.

Les diététistes-nutritionnistes jouent un rôle de premier plan dans la prise en charge du diabète, notamment dans la détermination et l'enseignement d'un plan d'alimentation personnalisé aux besoins et aux habitudes de chaque personne vivant avec le diabète. Diabète Québec tient à épauler les diététistes-nutritionnistes en partageant ses diverses ressources.

À propos  
de l'auteure



## **Des formations pour bien vous outiller et garder vos connaissances à jour**

En 2018, Diabète Québec a mis sur pied son école du diabète **Universi-D** qui chapeaute toutes les activités de formation destinées aux professionnels de la santé et aux personnes vivant avec le diabète.

### **Formations en ligne**

Couvrant des sujets variés, nos formations sont offertes selon différents formats pour mieux répondre aux besoins de tout le monde. Celles qui s'adressent aux professionnels de la santé mènent à l'obtention d'unités d'éducation continue (SOFEDUC) à la suite de la réussite d'un test.

Notre formation la plus populaire, « **Mise à jour sur le diabète** », couvre les aspects les plus importants de la prise en charge du diabète. Elle convient tout particulièrement

aux diététistes-nutritionnistes qui commencent à exercer auprès d'une clientèle vivant avec le diabète et aux personnes qui désirent mettre à jour leurs connaissances sur le sujet. Durant 7 heures, elle est offerte en mode virtuel, en direct ou en différé.

Plus de quinze autres formations en ligne attestées sont offertes aux professionnels. De courte durée, elles portent sur des thèmes pointus de la gestion du diabète. On y trouve, entre autres, un cours sur le calcul avancé des glucides, l'activité physique chez la personne vivant avec le diabète de type 1 et la prise en charge et l'ajustement de l'insulinothérapie.

Les personnes vivant avec le diabète ont accès à une offre de cours tout aussi variée. Les cours sont gratuits et adaptés au grand public. Ils peuvent s'avérer un complément intéressant à l'enseignement reçu en clinique, que ce soit pour approfondir un sujet ou consolider des acquis.

### **Journées de formation thématiques**

Deux à trois fois par année, Universi-D organise des journées de formation sur un thème particulier lié au diabète au cours desquelles des personnes cliniciennes ou du monde de la recherche viennent présenter les données récentes ou les pratiques à encourager. Ces formations attestées se déroulent dans les salles de classe d'Universi-D, à Montréal. Elles sont aussi offertes en différé sur le site Internet d'Universi-D.

### **Des outils et des services utiles pour vous et vos patients**

#### **Service InfoDiabète**

Diabète Québec offre un service gratuit d'aide et de référence aux personnes vivant avec le diabète, à leur entourage et aux professionnels de la santé. L'équipe, composée d'une infirmière et de diététistes-nutritionnistes, répond aux questions sur le diabète par téléphone, courriel et clavardage, du lundi au vendredi.

1 800 361-3504, option 1

[infodiabete@diabete.qc.ca](mailto:infodiabete@diabete.qc.ca)

[diabete.qc.ca/fr/diabete-quebec/contact/clavardage/](https://diabete.qc.ca/fr/diabete-quebec/contact/clavardage/)

#### **Site Internet**

Au fil du temps, le site [diabete.qc.ca](https://diabete.qc.ca) est devenu une référence de choix sur le diabète dans le monde francophone. On y trouve une grande quantité d'informations vulgarisées pour faciliter la compréhension du diabète et la gestion de la maladie. Plusieurs liens dirigent les visiteurs vers des ressources de qualité. L'information est validée et mise à jour régulièrement.

## Documents et outils éducatifs destinés au grand public

L'équipe de professionnelles de la santé de Diabète Québec bonifie chaque année son offre d'outils éducatifs. Ces documents sont tous offerts en version électronique sur le site Internet, en français et en anglais. Les exemplaires papier peuvent être commandés en communiquant avec les coordonnatrices régionales à l'adresse [commandes@diabete.qc.ca](mailto:commandes@diabete.qc.ca).



La publication la plus connue de Diabète Québec est sans conteste le « **Coup d'œil sur l'alimentation de la personne vivant avec le diabète** ». Elle s'avère un outil simple et visuel pour enseigner les bases de l'alimentation de la personne vivant avec le diabète. Récemment mise à jour, la brochure peut être commandée gratuitement sur le [site du MSSS](#).



Un autre outil que les patients apprécient beaucoup est le « **Guide de poche pour vos repas au restaurant** ». Il présente la moyenne des valeurs nutritives de différents aliments consommés au restaurant ainsi que des conseils pour faire des choix sains.



L'autre document réalisé en collaboration avec le MSSS est le « **Guide d'alimentation de la personne vivant avec le diabète** ». Ce guide doit être enseigné par une diététiste-nutritionniste pour une utilisation optimale. Une refonte complète de l'outil est en cours et la nouvelle édition devrait être offerte au printemps 2023.



Parmi la vaste gamme de dépliants proposés, « **Les collations et le diabète** », « **La santé du cœur et le diabète** », « **L'hypoglycémie** » et « **L'hyperglycémie** » s'avèrent des incontournables pour les diététistes-nutritionnistes exerçant auprès d'une clientèle vivant avec le diabète.



Le « **Guide pratique pour la gestion du diabète de type 2** » est un outil complet, imagé et écrit dans un langage simple. Il fournit l'information de base sur tous les aspects entourant la gestion du diabète. C'est un outil de choix pour les personnes qui ont reçu depuis peu un diagnostic de diabète.



Mis à jour tous les deux ans, le « **Répertoire des produits pour la gestion du diabète** » recense les médicaments, lecteurs de glycémie, pompes à insuline et autres produits destinés aux personnes vivant avec le diabète.

## Autres avantages de Diabète Québec pour les diététistes-nutritionnistes

En terminant, les diététistes-nutritionnistes peuvent devenir **membres de Diabète Québec** au coût de 35 \$ par an. L'inscription donne droit à la revue Plein Soleil, une infolettre professionnelle trimestrielle et à divers privilèges.

## Références

1. Institut national de santé publique (INSPQ). Portrait du diabète dans la population québécoise âgée d'un an et plus de 2001 à 2019. Surveillance des maladies chroniques, numéro 39. 2022. [En ligne]. Disponible : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2858-portrait-diabete-populationagee-un-plus.pdf>
2. Diabetes Canada. Le diabète au Canada : Document d'information. [En ligne]. 2021. Disponible : [https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Advocacy-and-Policy/Backgrounder/2021\\_Backgrounder\\_Canada\\_French\\_FINAL.pdf](https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Advocacy-and-Policy/Backgrounder/2021_Backgrounder_Canada_French_FINAL.pdf)