



Ressources pour la prévention primaire de l'accident vasculaire cérébral (AVC)

Facteurs de risque		Liens vers les ressources		
		Ressources pour les intervenant(e)s	Ressources pour les usager(ère)s	Programmes/ Services disponibles en Montérégie :
AVC		➤ Continuum AVC Intranet du CISSS de la Montérégie-Ouest	➤ Accident vasculaire cérébral (AVC) Portail Santé Montérégie ➤ AVC Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ AIT Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Collaborer avec votre médecin Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ La prévention des MCV et AVC, liens vers diverses ressources : Vivez sainement Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Connaissez-vous votre risque de maladies du cœur et d'AVC ? .pdf ➤ Vérif-Risques Cœur et AVC	
Dépendances	Tabagisme	➤ Ressources disponibles en lien avec le Centre d'abandon du tabagisme Arrêt tabagique Intranet du CISSS de la Montérégie-Ouest ➤ CLI-60105 Évaluation: Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) du... ➤ Counseling complet en abandon du tabagisme - Prescription des thérapies... ➤ Outil clinique de cessation tabagique (y compris le	➤ Arrêtez de fumer avec le Défi! Défi J'arrête, j'y gagne! ➤ Québec sans tabac : portail de la lutte contre le tabagisme Service en ligne ou par téléphone : JARRETE 1 866 (527-7383) ou en personne. ➤ La messagerie pour arrêter de fumer SMAT ➤ Je m'informe - Québec sans tabac. Section : je m'informe, je préviens et j'arrête. ➤ Tabagisme Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	➤ En Montérégie : Centre d'abandon du tabagisme (CAT) : Centres d'abandon du tabagisme Portail Santé Montérégie Pour prendre un rendez-vous par téléphone : 1-844-429-3358 ➤ Liste des CAT au sein de la Montérégie-Ouest : Québec sans tabac : portail de la lutte contre le tabagisme

Dépendances		vapotage) INESSS: Publication: Stratégies de cessation tabagique		➤ Ligne d'abandon du tabagisme sans frais pour toute la Montérégie : 1 844 429-3358.
	Alcool et drogues	➤ Page intranet du Centre de réadaptation en dépendance (CRD): Processus clinique, programme-services et pratiques cliniques du Centre... ➤ Dépliant et liste des Centres de réadaptation en dépendance (CRD) du CISSMO : Problème de dépendance? Trouvez l'aide qu'il vous faut! Intranet du CI... ➤ Document avec questions de repérage alcool et drogues CISSMO. Alcool et drogues Portail Santé Montérégie ➤ Trousse à outils repères sur l'alcool et la santé, mais besoin de demander un accord pour la diffusion dans le contexte professionnel. Repères canadiens sur l'alcool et la santé Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances ➤ Dépliant sur le sevrage et liste CRD : Le sevrage : alcool, GHB, benzodiazépines Intranet du CISSS de la...	➤ Alcool, drogues et jeu Gouvernement du Québec ➤ Problèmes liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues Gouvernement du Québec ➤ Reconnaître un trouble lié à la consommation Gouvernement du Québec ➤ L'alcool et la drogue à usage récréatif Fondation des maladies du cœur et de l'AVC Alcool : ➤ Les risques de l'alcool pour la santé - Canada.ca ➤ Renseignements destinés aux jeunes adultes sur la réduction des risques liés à la consommation d'alcool - Canada.ca ➤ Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada - Canada.ca ➤ Alcool Gouvernement du Québec ➤ Alcool et autres drogues : mélange à éviter Gouvernement du Québec ➤ Limiter les risques de la consommation d'alcool sur la santé et la sécurité Gouvernement du Québec Drogues : ➤ Connaître les drogues et leurs effets Gouvernement du Québec ➤ Accueil - Drogue : Aide et référence Explication de la dépendance, détails différents type de drogues (effets, dépendance, sevrage), fournit un accompagnement à distance en prévention des surdoses et un service de soutien à l'entourage.	➤ En Montérégie : Répertoire des ressources en dépendance - Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Ressources dans des établissements publics, communautaires ou privés. ➤ Liste des CRD et procédure pour prendre un rendez-vous : Programme de réadaptation adulte (18 ans et plus) - Dépendances Portail Santé Montérégie ➤ Programme « Mes choix » : destiné aux personnes souhaitant modifier leurs habitudes de consommation ou préoccupées par les effets de leur consommation : Dépendances Portail Santé Montérégie En fin de page : nombreuses ressources pour les adolescent(e)s, les parents, les adultes,

		Et version anglaise : Le sevrage : alcool, GHB, benzodiazépines (version anglaise) Intranet...		ainsi que des ressources en prévention du suicide et divers dépliants .
Alimentation	➤ Brochure pour les personnes ainées combine alimentation et activité physique : Trucs et conseils pour les aînés : manger sainement, maintenir une routi... En anglais : Trucs et conseils pour les aînés : manger sainement, maintenir une routi... ➤ Le rôle des nutritionnistes et diététicien(ne)s : Nutritionniste Intranet du CISSS de la Montérégie-Ouest	➤ Guide, recettes et conseils, gouvernement du Canada : Guide alimentaire canadien ➤ Des outils et des recettes de cuisine : Cuisiner pour économiser et favoriser la santé Fondation Olo Recettes Fondation Olo ➤ Des guides, des outils et des recettes : Les fruits et légumes qu'on aime - Mouvement J'aime les fruits et légumes Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : ➤ Informations sur différentes catégories d'aliments et guide alimentation saine pour le cœur à petit prix : Saine alimentation Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Régime pour réduire l'hypertension : Régime DASH Fondation des maladies du cœur et de l'AVC Réduire le sel Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Des recettes : Recettes Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Recettes et astuces (en partenariat avec le MSSS Québec) : Manger mieux TOUGO ➤ Application pour améliorer ses habitudes de vie, activité physique, alimentation, stimulation intellectuelle, plan personnalisé et possibilité d'avoir le soutien d'un(e) professionnel(le) (en partenariat avec l'Agence de la santé publique du Canada) : Luci (Accueil)	➤ Prendre un rendez-vous avec un(e) professionnel(le). Pour certains cas des cours de groupes sont donnés en lien avec les saines habitudes de vie, la santé cardiovasculaire, le diabète : Consultation en nutrition Portail Santé Montérégie	
Activité physique		➤ Recommandations d'activité physique selon l'âge : Recommandations d'activité physique selon l'âge Gouvernement du Québec	➤ Programme pour les personnes de 65 ans et plus : Programme Intégré d'Équilibre Dynamique	

Activité physique			➤ Bienfaits de l'activité physique et liste des ressources : Améliorer sa santé grâce à l'activité physique ➤ Conseils sur différentes pratiques sportives avec des vidéos et balados (en partenariat avec le MSSS) : Bouger plus TOUGO ➤ Application pour améliorer ses habitudes de vie, activité physique, alimentation, stimulation intellectuelle, plan personnalisé et possibilité d'avoir le soutien d'un(e) professionnel(le) (en partenariat avec l'Agence de la santé publique du Canada) : Luci (Accueil) ➤ Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus) - Canada.ca ➤ Programme Le Go pour bouger, pour les aîné(e)s, liste d'autres ressources en fin de page : Activités physique pour les aînés Direction régionale de santé publique de Montréal ➤ Différents programmes selon ses besoins pour les 50 ans et plus : Move 50+ – Mon objectif Vieillir en forme	(PIED) Portail Santé Montérégie ➤ Programme de télé-réadaptation pulmonaire externe usager(ère) avec MPOC (par Teams ou sur place) Hôpital Mont Sinai Programme de télé-réadaptation pulmonaire externe ➤ Les groupes Facebook organisant des sorties sportives.
Pathologies chroniques	Hypertension artérielle	➤ Recommandations liées à l'hypertension artérielle et la prévention de l'AVC : Pression artérielle et prévention de l'AVC Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Hypertension artérielle chez les femmes enceintes : Dépliant - Hypertension artérielle gravidique Intranet du CISSS de la... En anglais : Dépliant - Hypertension artérielle gravidique (Gestational hypertension)...	➤ Vidéos sur l'hypertension artérielle, comment la contrôler et des ressources utiles en lien avec l'hypertension (activité physique, alimentation) Prévenir les problèmes de santé à l'âge adulte Gouvernement du Québec ➤ Explications de ce qu'est l'hypertension artérielle Hypertension Fondation des maladies du cœur et de l'AVC La Société québécoise d'hypertension artérielle SQHA : ➤ Trousse éducoeur-en-route : section alimentation, activité physique, motivation, médicaments et arrêt tabagisme : SQHA Dépliants Éducoeur-en-route SQHA ➤ Mesurer sa pression à domicile : SQHA Mesure de pression à domicile SQHA ➤ SQHA Documents utiles SQHA en français et en anglais.	

Pathologies chroniques	Diabète	➤ Je suis un(e) professionnel(le) Diabète Québec ➤ Dépistage du diabète de type 2 et du risque cardiovasculaire : Nouveaux services : dépistage du diabète de type 2 et évaluation du risq... Prise de rendez-vous : https://portal3.clicsante.ca/services/depistage-diabete-evaluation-risque-cardiovasculaire	➤ Votre guide sur le diabète - Canada.ca ➤ Association Diabète Montérégie, liste des ressources gouvernementales et organise des activités : ○ Une ressource unique pour tous les besoins des diabétiques- Diabète Montérégie ○ Alimentation – Diabète Montérégie ○ Trouver une ressource - Répertoire des ressources en santé et services sociaux - Diabète Montérégie Diabète Québec : ➤ Association Diabète Québec La référence en diabète au Québec ➤ Je vis avec le prédiabète Diabète Québec ➤ Je vis avec le diabète de type 1 Diabète Québec ➤ Je vis avec le diabète de type 2 Diabète Québec ➤ Je vis avec un diabète de grossesse Diabète Québec ➤ Je suis un(e) proche Diabète Québec ➤ Documentation Diabète Québec	
	Maladies cardiovasculaires (MCV)	➤ Dépistage du diabète de type 2 et du risque cardiovasculaire : Nouveaux services : dépistage du diabète de type 2 et évaluation du risq... Prise de rendez-vous : https://portal3.clicsante.ca/services/depistage-diabete-evaluation-risque-cardiovasculaire	➤ Explication des différentes maladies du cœur : Cœur Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Mise en avant de la prévention, de l'hypertension et du dépistage du cholestérol : Prévention et dépistage des maladies cardiovasculaires Gouvernement du Québec ➤ La prévention des MCV et AVC, liens vers diverses ressources : Vivez sainement Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	

Femmes et l'AVC		➤ L'AVC chez les femmes Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Facteurs de risque chez les femmes Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Le tabac et la pilule contraceptive - Québec sans tabac	
Stress et santé mentale		➤ Reconnaître et gérer son stress : Réduire le stress Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ➤ Santé mentale Gouvernement du Québec ➤ Ressources d'aide et de soutien en santé mentale Gouvernement du Québec	➤ Santé mentale 1re ligne - Guichet d'accès santé mentale Portail Santé Montérégie
Apnée du sommeil		➤ L'apnée du sommeil - Canada.ca ➤ Vivre avec l'apnée du sommeil Association pulmonaire du Canada ➤ Brochure du CHUM CHUM Fiche santé - Apnée du sommeil ➤ Apnée obstructive du sommeil - Association québécoise des neuropsychologues Association québécoise des neuropsychologues	
Autres		Cholestérol : ➤ Cholestérol élevé - Canada.ca ➤ Prendre en charge son taux de cholestérol Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	
➤ Bibliothèque virtuelle qui regroupe l'ensemble des capsules de télééducation du CISSS de la Montérégie-Est. Contient entre autres des capsules du Centre d'expertise en maladies chroniques (CEMC) en lien avec l'alimentation, l'activité physique, la surveillance de la pression artérielle... Bibliothèque de la télésanté sur Vimeo			