

CHIP offre des programmes complets de prévention et de réadaptation qui allient des exercices personnalisés à de l'enseignement sur la nutrition et le mode de vie pour vous aider à améliorer votre santé tout en réduisant le risque de futures maladies.

À CHIP, chaque programme commence par une évaluation de la santé cardiovasculaire qui comprend:

- Une rencontre avec un de nos médecins spécialistes
- Une épreuve d'effort
- Un profil de risque cardiovasculaire informatisé fondé sur les données statistiques les plus récentes

### Prévention et réadaptation de la maladie cardiaque ou du diabète

Réduire son risque de maladie cardiovasculaire ou de diabète ou se remettre d'une crise cardiaque, d'une chirurgie cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral requiert un engagement sérieux et une bonne dose de soutien. La maîtrise efficace des facteurs de risque comme le diabète, l'obésité et le tabagisme repose aussi sur l'intervention d'une équipe multidisciplinaire de professionnels dévoués.

CHIP peut vous aider à atteindre vos objectifs pour être en bonne santé. Votre programme pourrait être constitué de trois à six mois



« Je me sens beaucoup mieux, je peux en faire beaucoup plus et je vois la vie d'un meilleur œil. Je n'ai plus peur de mourir soudainement à tout moment. »

d'exercices supervisés à notre club, d'un programme d'exercices à domicile, ou encore, de séances privées d'exercices.

Votre capacité à accomplir vos activités quotidiennes et votre confiance à faire sans surveillance de l'exercice de façon sécuritaire et efficace augmenteront au fur et à mesure que votre forme physique s'améliorera.

### Programme d'exercice pour les survivants du cancer

Une bonne santé physique et mentale vous aidera, à court terme, à contrer l'effet des traitements et, à long terme, vous permettra de recouvrer votre plein potentiel. Ce programme individualisé unique vous donnera l'opportunité de voir à quel point l'exercice supervisé et la formation peuvent vous aider à vous sentir mieux, à réduire la fatigue et à améliorer votre qualité de vie.



### J'écrase Plus

Arrêter de fumer peut s'avérer une tâche difficile. À CHIP, nous combinons les stratégies d'abandon du tabagisme les plus efficaces avec l'exercice afin de diminuer l'anxiété et le gain de poids associés au sevrage de la nicotine et d'améliorer vos chances de succès.

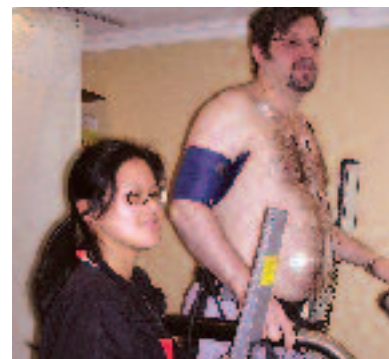
### Perte de poids et programmes de nutrition

Les programmes personnalisés ne vous aideront pas uniquement à perdre du poids et à le maintenir, ils sont une composante essentielle de la prévention et du traitement des maladies cardiovasculaires et

du diabète. Votre programme personnalisé de nutrition CHIP mettra l'accent sur le succès à court terme et sur le maintien d'une stratégie alimentaire à long terme.

### Soutien psychologique

CHIP offre une gamme de programmes tels que consultations privées, groupes de soutien, ou encore programmes de gestion du stress pour vous aider à adopter une attitude saine et à vous doter de moyens pour soulager la détresse et améliorer le processus de réadaptation.



« Je me sens très bien. Le fait d'avoir quelqu'un sur place en permanence m'a énormément aidé. »

Cela débute par une étape facile – votre appel pour prendre un rendez-vous. Un membre du personnel de CHIP vous rencontrera pour identifier vos besoins et concevoir un programme sur mesure pour vous. L'équipe CHIP vous appuiera dans votre démarche d'adoption d'habitudes de vie qui vous mèneront à une bonne santé cardiaque.

Pour en savoir plus sur CHIP, consultez notre site Web [www.chiprehab.com](http://www.chiprehab.com) ou composez le (514) 489-6630.

Votre régime d'assurance pourrait couvrir les coûts ou une partie des coûts de votre programme. Vous pourriez être admissible à une aide financière. Nous remercions AstraZeneca pour son appui financier dans la production de ce dépliant par le biais d'une subvention discrétionnaire.

# Take the first step to better health

with the McGill Cardiovascular Health Improvement Program (CHIP).

- \* Do you have heart disease, diabetes or obesity?
- \* Do you want to improve your health and lifestyle habits?
- \* Are you a cancer survivor?



CHIP provides you with the support of a dedicated team of health professionals as you participate in prevention and treatment programs for:

Heart Disease and Stroke • Diabetes • High Blood Pressure  
High Cholesterol • Weight Loss • Cancer • Smoking

# CHIP

[www.chiprehab.com](http://www.chiprehab.com)

Club Atwater, 3505 Atwater Ave., Montreal (514) 489-6630

CHIP is a not-for-profit organization staffed by health professionals from the McGill University Health Centre (MUHC), the Jewish General Hospital, St Mary's Hospital Center and the Montreal Children's Hospital.

CHIP offers comprehensive prevention and rehabilitation programs that combine personalized exercise programs as well as nutrition and lifestyle education to help you improve your overall health while reducing the risk of future diseases.

Every CHIP program begins with a Cardiovascular Health Assessment that includes:

- A consultation with a CHIP specialist physician
- An exercise stress test
- A computerized risk profile using the most up to date statistical data.

### Cardiac and Diabetes Prevention and Rehabilitation

It takes a serious commitment, and a good measure of support, to reduce your risk of cardiovascular disease, or diabetes, or to recover from a heart attack, heart surgery, or a stroke. Successfully controlling risk factors such as diabetes, obesity or smoking also requires a dedicated, multidisciplinary team of professionals.

CHIP can help you achieve your wellness goals. Your program might include three to six months of supervised exercise at our facility, a

home exercise program and/or private exercise training.

As your overall level of fitness improves, so will your ability to perform everyday activities, and the confidence to exercise safely and effectively on your own.

### Cancer Survivor Exercise Programs

Good physical and mental health will help with your recovery from cancer treatments over the short term and allow you to reach your full health potential for the long-term. This unique personalized program will give you a chance to experience how supervised exercise and education can help you feel better, reduce fatigue and improve your quality of life.



### Stop Smoking PLUS

Quitting smoking can be a difficult task. At CHIP, we combine the most effective smoking cessation strategies with exercise to reduce the anxiety and the weight gain associated with nicotine withdrawal and improve your chances of success.

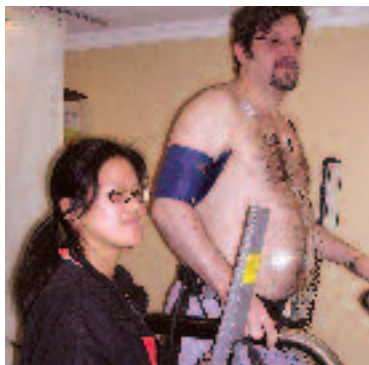
### Weight Loss and Nutrition Programs

Evidence based personalized programs will not only help you lose weight and keep it off, it is the key to the prevention and treatment of cardiovascular disease and diabetes. Your personalized CHIP program will

focus on both the short-term success and your long-term eating plan for maintenance.

### Psychological Support

CHIP offers a range of individual and group support sessions as well as stress management programs which can help you adopt healthy attitudes and coping skills to ease your distress and improve your rehabilitation process.



*“ I feel very good. Having someone there all the time was a great, great help. ”*

It begins with one small step – your call to make an appointment. A CHIP specialist will meet with you to determine what your needs are and design an individualized program just for you. The CHIP team will be there to support you as you begin making the personal changes that will contribute to lifelong heart-healthy habits.

To learn more about CHIP visit us at [www.chiprehab.com](http://www.chiprehab.com) or call (514) 489-6630.

Your insurance policy may cover part or all of the program that suits you. Financial assistance may be available.

Our thanks to AstraZeneca for an unrestricted grant-in-aid to produce this brochure.

## Faites le premier pas vers une meilleure santé

avec la programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire McGill (CHIP).

- \* Souffrez-vous de maladie du cœur, de diabète ou d'embonpoint ?
- \* Voulez-vous améliorer votre santé et vos habitudes de vie ?
- \* Récupérez-vous présentement d'un cancer ?



À CHIP, nos professionnels de la santé et de l'exercice dévoués vous appuieront dans votre démarche de prévention et de traitement pour :

Les maladies du cœur et l'AVC • Le diabète • L'hypertension  
Le cholestérol élevé • La perte de poids • Le cancer • Le tabagisme

# CHIP

[www.chiprehab.com](http://www.chiprehab.com)

Club Atwater, 3505 avenue Atwater, Montréal (514) 489-6630

CHIP est un organisme sans but lucratif composé de professionnels de la santé affiliés au Centre universitaire de santé Mc Gill (CUSM), à l'Hôpital général juif, au Centre hospitalier de St. Mary et à l'Hôpital de Montréal pour enfants.



*“ I feel a lot better, I can do a lot more, and I have a better outlook on life. I'm no longer afraid of dropping dead at any moment. ”*