

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 tels que le diabète, l'obésité et le tabagisme repose aussi de l'intervention 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



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.

« 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 »



### 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.

### Programmes de nutrition

Un régime alimentaire équilibré est une composante essentielle de la prévention et du traitement des maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité. Votre programme personnalisé de nutrition CHIP mettra

l'accent sur le succès à court terme et sur l'application d'une stratégie alimentaire à long terme.

### Programmes psychosociaux

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 Pfizer Canada inc. pour son appui financier dans la production de ce dépliant en le biais d'une subvention discrétionnaire.

## Visez une meilleure santé en choisissant CHIP

Programme complet d'amélioration de la santé McGill.

- \* Souffrez-vous de maladie du coeur ou de diabète ?
- \* Avez-vous un risque de maladie du coeur, d'accident vasculaire cérébral ou de diabète ?
- \* Récupérez-vous présentement d'un cancer ?



À CHIP, vous trouverez des professionnels de la santé dévoués qui vous assisteront lorsque vous vous engagerez sur la voie de la prévention ou du traitement de la maladie cardiovasculaire, du diabète, de l'obésité ou du cancer. On y offre également un programme d'abandon du tabagisme de pointe.

CHIP

[www.chiprehab.com](http://www.chiprehab.com)  
(514) 489-6630

Centre Ben Weider YM-YWHA  
5400, Av. Westbury, Montréal  
(coin Côte-Ste-Catherine)

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.