



Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate

Deuxième année de la Clinique de prévention du diabète Sun Life de l'Institut de Cardiologie de Montréal

## **Accompagner les personnes atteintes de diabète de type 2 en temps de pandémie**

**Montréal, le 14 janvier 2021** – En forçant la fermeture des gyms, la pandémie a brouillé quelque peu les plans des membres de l'équipe de la **Clinique de prévention du diabète Sun Life** de l'Institut de Cardiologie de Montréal (la « Clinique »). Les personnes atteintes de diabète de type 2 étant vulnérables face à la COVID-19, elles ont dû demeurer en sécurité à la maison. Heureusement, propulsée par les contraintes sanitaires, la télémédecine a permis d'assurer les suivis à distance. Et même si une partie de l'équipe du Centre ÉPIC a dû rejoindre les rangs de l'Institut de Cardiologie de Montréal pour participer à l'effort collectif, les 223 participants de la Clinique ont fait de grands progrès au cours de l'année.

- 60 % ont réduit leur tour de taille, diminution moyenne de 5 cm
- 66 % ont perdu du poids, perte moyenne de 4 kg (8,8 lb)
- 48 % ont abaissé leur taux d'insuline circulante, diminution moyenne absolue de 23,95 mmol/L – diminution relative de 7 %
- 58 % ont amélioré leur taux d'hémoglobine glyquée (concentration sucre sur 3 mois), diminution moyenne absolue de 0,005 mmol/L - réduction relative de 6,8 %
- 52 % ont amélioré leur résultat de glucose à jeun, diminution moyenne absolue de 0,72 mmol/L – réduction relative de 7 %
- 48 % ont diminué leur taux de triglycérides, baisse moyenne relative de 0,24 mmol/L – baisse relative de 8 %
- 24 % ont augmenté leur taux de bon cholestérol (HDL), augmentation moyenne absolue de 0,07 mmol/L - augmentation relative de 6,6 %
- 54,9 % des patients ont normalisé complètement leur glycémie à jeun et leur hémoglobine glyquée.

### **Un bilan impressionnant**

Depuis sa création en décembre 2018, la Clinique a reçu 223 patients, tenu plus de 17 000 séances d'entraînement et 1 950 rencontres individuelles. Cette initiative est l'une des nombreuses façons de la Sun Life d'aider les gens à atteindre un mode de vie sain, un élément central de sa raison d'être. « Je suis impressionné de voir à quel point ces participants se sont rapprochés de la guérison malgré les défis entraînés par la pandémie, affirme Jacques Goulet, président de la Sun Life Canada. La pandémie a mis en évidence les conséquences du diabète pouvant entraîner des complications graves pour les personnes qui contractent la COVID-19. Cela a accentué l'importance de continuer à donner aux gens les outils pour prendre leur santé en main. »

« Nous sommes heureux d'avoir maintenu les services de la Clinique malgré l'arrêt imposé des activités du Centre ÉPIC. Les résultats observés chez nos patients confirment les effets bénéfiques de l'exercice pratiqué régulièrement sur le contrôle de la glycémie et la sensibilité à l'insuline. Jumelé à une alimentation de qualité, l'exercice physique contribue à la prévention et l'atténuation du diabète de type 2 », indique le Dr Martin Juneau, directeur de la prévention à l'Institut de Cardiologie de Montréal, qui supervise également la Clinique de prévention du diabète Sun Life.

### **Entraînement à distance et ressources limitées en raison de la pandémie**

La majorité du personnel de l'Institut de Cardiologie de Montréal a dû être déployée à l'hôpital pour assurer différentes fonctions liées à la pandémie. Par conséquent, l'équipe affectée à la Clinique s'est vue amputée de joueurs importants. Cela ne l'a pas empêchée d'atteindre ses objectifs ambitieux, grâce aux conférences de groupe, aux séances d'entraînement et aux rendez-vous individuels avec infirmière, nutritionniste, kinésiologue, médecin omnipraticien et endocrinologue, au besoin. La technologie a permis de tenir ces rencontres de façon virtuelle, comme dicté par le confinement.

Pour pallier l'impossibilité de recevoir ses patients dans son gymnase, le Centre ÉPIC a mis à la disposition du public des capsules vidéo. Dans le confort de leur foyer, les participants ont pu les visionner et suivre les entraînements à domicile. Ces courtes vidéos livraient des conseils santé et proposaient des exercices à faire à la maison ou au grand air afin d'améliorer leur condition physique. Elles ont aidé les participants à garder le cap sur leurs bonnes résolutions.

### **Un programme sur mesure qui répond à une demande en croissance**

Il a été prouvé qu'avec de l'entraînement et une bonne alimentation, il est possible de renverser un diagnostic de diabète de type 2. C'est la prémisse de départ présentée aux patients de la Clinique de prévention du diabète Sun Life de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Ce programme multidisciplinaire, unique au pays, est offert au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal grâce à un don de 450 000 \$ de la Sun Life. Une équipe offre aux participants de la Clinique plusieurs rencontres avec des professionnels qui leur donnent des outils pour adopter un mode de vie sain et améliorer leur état de santé.

L'objectif de la Clinique est de renverser la vapeur en détectant la maladie plus tôt et en encourageant l'adoption de saines habitudes de vie. Ce programme répond à une demande grandissante de prévention auprès de patients atteints de diabète, de prédiabète, ou de maladies chroniques qui touchent actuellement 1 Canadien sur 3. Les maladies cardiovasculaires sont la principale complication et la principale cause de décès chez les patients atteints d'un diabète de type 2<sup>1</sup>. Plusieurs études démontrent qu'une transformation du mode de vie chez les personnes diabétiques de type 2, comprenant une alimentation de qualité, une activité physique régulière d'intensité modérée à vigoureuse, l'absence de tabagisme et une consommation modérée d'alcool, diminue le risque de mourir prématurément d'une maladie cardiovasculaire.

**Le diabète est la 5<sup>e</sup> cause de mortalité prématurée dans le monde.** Son développement a de multiples effets néfastes, en raison de l'hyperglycémie, sur des facteurs de risque de la santé cardiovasculaire, dont l'athérosclérose, l'hypertension artérielle et la dyslipidémie. Ceux-ci, combinés à une atteinte des petits vaisseaux sanguins par l'hyperglycémie, font que le diabète de type 2 augmente de 2 à 4 fois l'incidence de maladies coronariennes<sup>2</sup>.

### **L'engagement de la Sun Life dans les collectivités**

La Sun Life a à cœur de bâtir des collectivités saines et durables pour la vie. Le mieux-être des collectivités est un aspect important de l'engagement de la Sun Life en matière de durabilité. Elle croit qu'en soutenant activement les collectivités dans lesquelles ses Clients, employés, conseillers et actionnaires vivent et travaillent, elle peut aider à créer un environnement favorable pour eux. Elle concentre son soutien philanthropique dans les domaines de la santé, avec un accent particulier mis sur la sensibilisation, la prévention et l'offre de soins liés au diabète grâce à sa plateforme Action diabète<sup>MC</sup>, et la santé mentale, à travers un soutien à des programmes et des organisations axés sur le renforcement de la résilience et des capacités d'adaptation.

---

<sup>1</sup> <http://observatoireprevention.org/2018/06/28/un-mode-de-vie-sain-reduit-les-complications-cardiovasculaires-du-diabete-de-type-2/>

<sup>2</sup> <http://observatoireprevention.org/2017/02/02/complications-cardiovasculaires-diabete/>

Nous formons aussi des partenariats avec des équipes et des associations sportives dans certains marchés clés afin de soutenir notre engagement à promouvoir une vie saine et active. Nos employés et nos conseillers sont très fiers d'accomplir chaque année plus de 13 000 heures de bénévolat et ainsi de contribuer rendre plus radieuse la vie d'innombrables personnes et familles partout au Canada. [Pour en savoir plus sur la Sun Life dans la collectivité.](#)

#### **À propos de l'Institut de Cardiologie de Montréal**

Fondé en 1954, l'Institut de Cardiologie de Montréal vise constamment les plus hauts standards d'excellence dans le domaine cardiovasculaire par son leadership en recherche clinique et fondamentale, en soins ultrasécialisés, en formation des professionnels et en prévention. Il abrite le plus grand centre de recherche en cardiologie, le plus grand centre de prévention cardiovasculaire et le plus grand centre de génétique cardiovasculaire au pays. L'Institut est affilié à l'Université de Montréal et compte plus de 2 000 employés, dont 245 médecins et plus de 85 chercheurs. [www.icm-mhi.org](http://www.icm-mhi.org)

#### **À propos de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal**

Établie en 1977, la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal recueille et administre des fonds pour soutenir la réalisation des projets novateurs et prioritaires de l'Institut, et lutter contre les maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité au monde. Ses événements philanthropiques et les contributions de ses donateurs ont permis à ce chef de file en santé cardiovasculaire de devenir le plus important centre de recherche en cardiologie au pays. Depuis sa création, la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal a recueilli plus de 309 millions de dollars en dons. Ses 26 032 donateurs ont permis de faire des découvertes importantes et de soutenir les spécialistes, professionnels et chercheurs de l'Institut afin d'offrir des soins à la fine pointe de la technologie à des dizaines de milliers de patients du Québec. [fondationicm.org](http://fondationicm.org)

#### **À propos du Centre ÉPIC**

Le Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal est le plus grand centre de prévention cardiovasculaire au Canada avec plus de 4 500 membres inscrits. Le Centre compte un peu plus de 100 employés et fait partie de la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Il vise à la fois une clientèle de personnes en santé qui désirent le rester (prévention primaire) et des patients qui ont eu un accident cardiaque (réadaptation et prévention secondaire). Le personnel compte des omnipraticiens, des cardiologues, un interniste, des urgentologues, un physiologiste, des professeurs invités, des infirmières, des nutritionnistes, des kinésologues et des sauveteurs. [www.centreepic.org](http://www.centreepic.org)

- 30 -

#### **Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal**

Camille Turbide

514-755-5354

[camille.turbide@gmail.com](mailto:camille.turbide@gmail.com)

#### **Sun Life**

Mylène Bélanger

438-341-3884

[mylene.belanger@sunlife.com](mailto:mylene.belanger@sunlife.com)