



Faculté de médecine

Mon équilibre UL

Liste des ressources communautaires Partenariat Santé

Organisme	Description	Coordonnées
Activité physique		
Cours ta réussite	Trois sessions de course à pied par semaine accessible gratuitement à l'ensemble de la communauté, et ce, dans un contexte de promotion de la persévérance scolaire au Centre Louis-Joliet (quartier Limoilou).	Courriel : courstareussite@gmail.com Site : courstareussite.com
Pavillon de l'Éducation Physique et des Sports (PEPS)	Établissement qui offre une grande variété d'activités sportives (activités aquatiques, art martiaux, danse, golf, tennis, cours en groupe, etc.).	Tél. : 418-656-7377 Site: peps.ulaval.ca
Clinique de kinésiologie UL	Évaluation de la condition physique et prescription d'un programme d'exercice physique.	Tél. : 418 656-2473 Site : cliniquekin.msp.ulaval.ca
Club de marche	Trois séances de marche de 7-9 km d'une durée 1h30 dans la région de Québec (47 parcours).	Tél. Manon Dion : 418-845-9912 Site: clubdemarche.net
Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC)	Abonnement salle d'entraînement et programme de conditionnement physique	Tél. : 418 656-8711 Site : iucpq.qc.ca/fr/soins-et-services/autres-specialites-et-services/pavillon-de-prevention-des-maladies-cardiaques/le-PPMC
Fédération des kinésologues du Québec	Trouver un service de kinésologue adapté.	Site : kinesiologue.com/annuaire
Alimentation		
Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC)	Consultation et différents cours pratiques de nutrition, tels qu'Initiation au végétarisme, Manger santé!, D'une étiquette à l'autre, Démystifiez votre panier d'épicerie.	Tél. : 418 656-8711, poste 5416 Site : iucpq.qc.ca/fr/soins-et-services/autres-specialites-et-services/pavillon-de-prevention-des-maladies-cardiaques/le-PPMC
Clinique de nutrition Équilibre-Santé	Équipe de nutritionnistes qui offre des services de consultation individuelle (perte de poids, nutrition sportive), conférence, visite en épicerie et atelier de cuisine.	Pour information, rendez-vous ou annulation : Tél. : 418-656-3851
Mon équilibre UL	Programme des saines habitudes de vie de l'Université Laval. - Site internet comportant plusieurs conseils sur l'activité physique et l'alimentation. - Atelier de planification des repas	Site : www2.ulaval.ca/mon-equilibre-ul

Ordre professionnel des diététistes du Québec	Trouver un service de nutritionniste adapté.	Site : opdq.org/trouver-un-professionnel
---	--	---

Tabagisme		
Centre d'abandon du tabagisme	Programme de soutien à l'abandon du tabagisme. Ce programme peut prendre la forme de rencontres individuelles ou de groupe avec un conseiller.	Tél. : 418 529-2572, poste 44403 Site : csssvc.qc.ca/services/ssa_prog_J_arrete.php
Ligne téléphonique j'Arrête	Vous souhaitez parler à quelqu'un pour vous aider à arrêter de fumer? Lundi au jeudi : 8h – 21h Vendredi : 9h à 17h	Tél. : 1 866 527-7383
SMAT	Service de messagerie texte pour arrêter le tabac. Soutien 24/24h Mots clés envoyés (envie, motivation, rechute, stress, etc.) permettent une réponse aux besoins spécifiques du participant.	Site : www.smat.ca
Votre médecin de famille ou votre pharmacien	Suivi de votre consommation de tabac	
Alcool		
Alcochoix+	Programme de prévention pour vous aider à contrôler votre consommation d'alcool. Ce programme peut prendre la forme de formule autonome ou guidée (rencontre individuelle ou de groupe avec un conseiller).	Tél. : 418-651-6464 Site : csssvc.qc.ca/services/ssa_Alcochoix.php
Votre médecin de famille ou votre pharmacien	Suivi de votre consommation d'alcool.	
Tension artérielle		
Votre médecin de famille ou votre pharmacien	Suivi de votre tension artérielle	