



Danielle Lévesque

Diététiste-nutritionniste, membre du comité de rédaction de la revue *Plein Soleil*

Photos : Gilles Fréchette

Femme de tête, femme de cœur

Isabelle Galibois,

diététiste-nutritionniste, docteur en nutrition



Femme de tête

Détentrice d'un Ph. D. en nutrition, directrice du programme de baccalauréat en nutrition de l'Université Laval et professeur titulaire en nutrition clinique à la même institution, madame Isabelle Galibois a reçu en 2006 en compagnie de mesdames Amélie Bernier et Odette Tardif, diététistes, le Prix de production éducative de Diabète Québec pour l'ouvrage *La méthode avancée du calcul des glucides*. On **retrouve désormais ce document sur le site de Diabète Québec au www.diabete.qc.ca**. Il s'agit d'un outil très appréciable pour l'enseignement par les diététistes-nutritionnistes du plan d'alimentation des personnes diabétiques traitées à l'insuline.

À titre de professeur-chercheur à l'Université Laval, Madame Galibois a réalisé plusieurs enquêtes alimentaires et études d'intervention nutritionnelle auprès de diverses clientèles, notamment celle des familles d'enfants diabétiques de type 1. Ses recherches portent également sur le rôle de protéines alimentaires dans le contrôle métabolique du diabète.

Pourquoi s'être spécialisée en nutrition? « Alors que j'étais étudiante en sciences de la santé au cégep, j'ai commencé à travailler l'été et les fins de semaine comme auxiliaire au service de diététique de l'Hôpital du Saint-Sacrement à Québec. C'est là que j'ai découvert la profession de diététiste, ce qui fait que j'ai choisi ce domaine d'étude à l'université. Il faut dire aussi que ma grand-mère paternelle et mon père étaient tous les deux diabétiques de type 1 mais, dans leur cas, cela s'était déclaré seulement

à l'âge adulte. C'était un autre facteur qui m'incitait à en connaître davantage sur la nutrition. Après le baccalauréat, j'étais très intéressée par la recherche, alors j'ai poursuivi à la maîtrise et au doctorat. Par la suite j'ai fait un stage post-doctoral en France, puis de retour à l'Université Laval comme professeur-chercheur, mes travaux se sont graduellement orientés vers le diabète de type 2. »

En plus de ses activités universitaires, Madame Galibois est impliquée depuis plusieurs années dans divers comités de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ), entre autres sur l'admission, la formation et la nutrition clinique. Elle a également contribué à la rédaction de plusieurs chapitres du *Manuel de nutrition clinique*. Pour ces réalisations, Madame Galibois a reçu en 2005 le prix de Bénévole de l'année de l'OPDQ. Par ailleurs, Isabelle Galibois est aussi l'auteur du livre ***Le diabète de type 1 et ses défis alimentaires quotidiens***, publié en 2005 par Les Presses de l'Université Laval. Mais son implication ne s'arrête pas uniquement aux recherches dans le domaine de la nutrition et à ses activités professionnelles. Et pour cause.



La seconde de ses filles, Léa, n'est pas en reste non plus. En troisième année à l'époque, Léa dactylographiait un texte à l'ordinateur pour un devoir. « Elle m'avait demandé de l'aide pour la mise en forme. J'ai d'abord ajusté les marges, puis je lui ai demandé si elle voulait que je modifie ses caractères. « Oui, m'a-t-elle répondu, mets-les en gras *trans*. » C'est bien la fille d'une diététiste », rigole encore aujourd'hui madame Galibois. Le ski alpin est l'activité sportive familiale, la raquette aussi avec son mari parce que pour les enfants, ça manque un peu d'adrénaline. « L'activité préférée de mes deux filles est le *cheerleading*. Léa prend des cours et fait des chorégraphies avec ses amies, et Christine est membre de l'équipe de *cheer* de son école secondaire. »

Femme de cœur

Madame Galibois est mère de trois enfants, dont deux filles qui sont diabétiques, Christine 14 ans et Léa 10 ans. « J'avais fait antérieurement de la recherche dans le domaine, mais c'est certain que lorsque ma fille Christine est devenue diabétique à l'âge de 4 ans, j'ai développé un intérêt particulier pour le diabète de type 1 », précise madame Galibois. Sa seconde fille Léa est devenue diabétique à l'été 2004, juste avant son septième anniversaire.

Le fait d'être une spécialiste en diabète aide-t-il à accepter ou à mieux vivre avec les contraintes de cette maladie pour ses enfants ? Difficile à dire, selon madame Galibois. « Pour l'acceptation, probablement pas. De la même façon que ce n'est pas parce qu'on est spécialisé en diabète qu'on accepte mieux que son enfant devienne diabétique, je peux en témoigner ! Pour le fait de le vivre mieux ou plus facilement, c'est sans doute un peu le cas. Plus on en connaît sur le sujet en tant que parent, plus on est à l'aise pour la prise en charge du diabète et pour aider son enfant à comprendre les variations de la glycémie et les façons d'y faire face. Pour le moment ça se passe bien pour mes deux filles, je me croise les doigts pour que ça continue ainsi. Et je salue leur courage au quotidien. »

Deux filles qui ne manquent pas d'humour, se souvient madame Galibois. « À sa première année à l'école, alors qu'elle apprenait à lire et à écrire, Christine avait souvent l'habitude d'épeler les mots au lieu de les dire. Un soir, où elle était au lit depuis une demi-heure, je l'ai entendue me crier de sa chambre : Maman, viens me faire une glycémie, je me sens en N-I-P-O ! », raconte madame Galibois.

L'engagement bénévole d'Isabelle Galibois s'est déployé auprès des jeunes diabétiques de l'Est du Québec lors des camps d'été au lac Trois-Saumons. « Nous avons fait quelques séjours familiaux dans les premières années qui ont suivi le diagnostic de Christine », rappelle-t-elle. En effet, les enfants doivent avoir au moins 9 ans pour pouvoir faire le séjour des campeurs. Avant, c'est le séjour familial qui est offert, la dernière fin de semaine du mois d'août. Lors du séjour familial, un programme d'activités et d'information est offert non seulement aux jeunes diabétiques mais également à leurs parents, leur permettant ainsi d'améliorer leurs connaissances sur le diabète, d'apprendre les plus récentes avancées de la science sur le sujet et surtout d'obtenir des informations concrètes sur le suivi et le traitement de cette maladie.

En raison de son expertise académique et professionnelle, madame Galibois prononce depuis plusieurs années déjà des conférences sur l'alimentation lors de ces rencontres. « J'essaie d'expliquer simplement les phénomènes






Le diabète de type 1 et ses défis alimentaires quotidiens

Isabelle Galibois

Les Presses de l'Université Laval, 2005,
248 pages

de la digestion des aliments et de la mise en réserve et de l'utilisation du glucose par les différents tissus et organes. Par exemple, je vais expliquer pourquoi une personne diabétique est plus à risque de faire une hypoglycémie plusieurs heures après une activité physique (souvent la nuit suivante) et pas juste immédiatement pendant ou après l'exercice. J'explique les stratégies alimentaires pour prévenir cette hypoglycémie. Une fois qu'on comprend comment ça marche, c'est tellement plus simple d'y faire face ! »

L'action bénévole de madame Galibois s'étend aussi à un regroupement appelé les GlucoMaîtres de Québec (site web : glucomaitre.com). Il s'agit d'un groupe d'entraide pour les familles vivant avec le diabète de type 1. Il y a des rencontres mensuelles et on tient une fois par année une activité sur l'alimentation à laquelle participe madame Galibois. Lors de ces exposés, elle sensibilise ses auditeurs parents à l'importance d'un plan d'alimentation adapté aux besoins de chaque enfant diabétique, et les renseigne sur les nouveautés en matière de produits alimentaires et d'étiquetage nutritionnel.

Avec sa formation scientifique et son expérience personnelle de mère d'enfants diabétiques, madame Galibois est particulièrement bien placée pour communiquer aux parents toute l'importance de l'alimentation dans la vie des jeunes diabétiques. Une mission qui est relevée brillamment par cette femme de tête et de cœur. 

Le livre **Le diabète de type 1 et ses défis alimentaires quotidiens** met l'accent sur l'aspect nutritionnel du contrôle du diabète. C'est un document éducatif tout autant qu'un guide pratique. Il sera utile à vous, parents d'enfants diabétiques, ainsi qu'à toute personne diabétique de type 1.

Le livre répond à des questions fondamentales :

- Comment déterminer le bon plan d'alimentation pour chacun ?
- Quels sont les meilleurs outils pour calculer ses apports en glucides ?
- Peut-on prévenir l'hypoglycémie ?
- Comment adapter son alimentation aux situations particulières (jours de maladies, les voyages, les fêtes, etc.) ?

Tous les professionnels de la santé membres de l'équipe de soins, qu'ils soient infirmières, pharmaciens, médecins ou diététistes, pourront également bénéficier de la mine d'informations contenues dans cet ouvrage.

Ce livre est disponible auprès de Diabète Québec et ses associations affiliées (voir page 50).

La méthode avancée du calcul des glucides

par : Amélie Bernier, Isabelle Galibois et Odette Tardif, diététistes

Document gagnant : Concours de production éducative 2006

$1 \text{ unité d'insuline} / n \text{ grammes de glucides}$
 $n \text{ unités d'insuline} / 10 \text{ grammes de glucides}$

Guide pratique, destiné aux personnes diabétiques de type 1 et 2 sous insulinothérapie intensive. Vise la compréhension de la méthode avancée du calcul des glucides et inclut des exercices pour faciliter sa mise en application dans des situations concrètes de la vie quotidienne.

Outil complémentaire pour l'enseignement du plan d'alimentation par la diététiste/nutritionniste.



Facilement accessible et téléchargeable. Deux versions sont disponibles en format pdf :

➔ 1 unité d'insuline / n grammes de glucides

➔ n unités d'insuline / 10 grammes de glucides.

Téléchargez les documents en format PDF sur le site de Diabète Québec : www.diabete.qc.ca