

Automne 2008



BARI 2Day & 2Morrow

Cher participant BARI 2D,

Comme la phase active de l'étude BARI 2D tire à sa fin, nous vous remercions, chacun des 2368 participants, de votre implication dans ce très important projet de recherche. BARI 2D n'aurait certainement pas connu un tel succès sans chacun d'entre vous! Votre implication nous a donné des opportunités d'améliorer nos connaissances pour un meilleur traitement du diabète et de la maladie cardiovasculaire dans le futur.

Nous espérons que vous avez apprécié contribuer ainsi à la recherche et pour tous ceux qui ont signé pour la suite de BARI 2D, nous continuerons de recueillir des informations sur votre état de santé par la poste et par téléphone, nous commencerons à la fin de 2008. Nous voulons garder contact avec vous car l'information que vous pourrez nous fournir sera précieuse pour les années à venir! Surveillez votre boîte aux lettres pour les nouvelles importantes concernant le suivi de l'étude. Si vous avez quelque question que ce soit, appelez votre infirmière coordonnatrice ou l'investigateur de votre centre.

Nous espérons présenter les premiers résultats de l'étude au congrès annuel de l'Association américaine du diabète en juin 2009. Nous vous informerons de ces résultats et mettrons aussi à jour notre site web : www.bari2d.org.

Merci du fond du cœur à chacun d'entre vous de la part de

Toute l'équipe de l'étude BARI 2D

Thank you Gracias Merci beaucoup Thank you Gracias Merci beaucoup
Merci beaucoup

POUR ALIMENTER VOTRE RÉFLEXION :

la caféine et votre taux de sucre

Vous pouvez aimer le café, le thé ou le chocolat. Toutefois, vous pouvez vous demander comment la caféine contenue dans ces aliments et dans certains autres aliments affecte votre santé. Vous vous demandez aussi comment la caféine affecte votre capacité à contrôler votre taux de sucre sanguin.

La caféine est l'ingrédient naturel contenu dans le café, le thé et le chocolat. La caféine est ajoutée aux breuvages de cola, aux boissons « énergisantes » et également à quelques médicaments pour le rhume et le mal de tête. La plupart des adultes consomment la majeure partie de leur caféine à partir du café et du thé, et dans une moindre proportion des breuvages de cola, (Coke et Pepsi...) du chocolat et de certains médicaments.

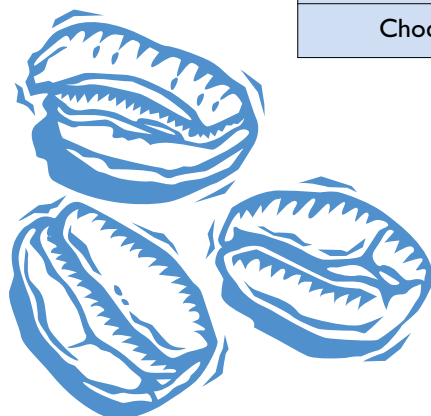
Pour la plupart des adultes en santé, la dose maximum recommandée est de 400 mg de caféine par jour ou l'équivalent d'environ 2 tasses de 8 onces de café infusé. Pour certains, consommer de petites quantités de caféine peut augmenter la vigilance ou l'habileté à se concentrer. Pour d'autres qui sont plus sensibles à la caféine, ou dans les cas de consommation excessive, la caféine peut conduire à l'insomnie, céphalée (mal de tête), irritabilité et nervosité.

Si vous êtes diabétique, il est important de savoir que les effets secondaires de la caféine peuvent être confondus avec un taux élevé de glucose (hyperglycémie) ou avec un taux trop bas (hypoglycémie). Ces effets secondaires peuvent être céphalée, difficulté à se concentrer, irritabilité et nervosité. Limiter votre consommation de caféine vous aidera à reconnaître les symptômes de l'hyper ou de l'hypoglycémie. Si vous ressentez un des symptômes énumérés, n'assumez pas qu'ils sont reliés à votre consommation de caféine, mesurez votre taux de glucose afin de vous assurer qu'il est bien dans les cibles thérapeutiques visées.

Voici une liste d'items avec leur contenu approximatif en caféine. Estimez votre propre consommation quotidienne pour évaluer si vous êtes dans les dosages recommandés de 400 mg ou moins par jour. Si c'est davantage pensez à réduire votre consommation graduellement. Parlez à votre diététiste ou infirmière si vous avez des symptômes d'hyper ou d'hypoglycémie.



	Milligrammes de caféine
Café - tasse de 8 on (240 ml)	
Infusé (cafetière de type [Bodum])	235
Au percolateur, ou filtre	118 – 179
Decaféiné	3
Instant	76 – 106
Instant décaféiné	5
Thé - tasse de 8 on	
Mélange moyen	43
Thé vert	30
The « décaféiné »	0
Brevages de cola, régulier ou diète	36 – 50
Produits de cacao	
Lait au chocolat préparé	8
Bonbons, chocolats au lait on	7 – 19
Chocolat à cuire, non sucré on	25 – 58



HISTOIRE DE SUCCÈS D'UN PARTICIPANT : l'histoire de BB

BB a joint l'étude BARI 2D en 2002 avec de multiples facteurs de risque cardiaques, incluant une pression artérielle élevée et un diabète de type 2. A ce moment, il mesurait 5'10, pesait 226 livres et son hémoglobine glyquée (A1c) était à 7.2. Le groupe des sensibilisateurs d'insuline lui a été attribué au hasard et il prenait déjà de la metformine pour le contrôle des taux de sucre. Il a suivi une diète végétarienne et courait une heure par jour. À 3 mois, BB se plaignait de douleurs thoraciques occasionnelles attribuables à sa course ou peut-être à son travail stressant. Une médication pour contrôler sa pression artérielle a été ajoutée. Après 9 mois dans l'étude, il trouvait que ses douleurs survenaient plus souvent, particulièrement s'il n'avait pas dormi suffisamment (ce qui arrivait souvent). Avant la fin de l'année, il a subi une angioplastie et mise en place de 2 tuteurs. Par la suite, il a planifié un programme d'exercices ayant pour but une marche quotidienne de 2 heures. Malheureusement, il n'avait pas assez de temps pour cela. Il a continué sa diète végétarienne, incluant fréquemment des légumes grillés, noix, poissons et biscuits maison faits de son d'avoine, soja et édulcorants.

Malgré ces bonnes habitudes, le poids de BB a continué d'augmenter. Il a avoué ne pas avoir été aussi fidèle à sa diète qu'il aurait dû. Après 2 ans dans l'étude, il a été remercié de son emploi, mais il en a été soulagé et appréciait l'opportunité de renouveau. Malgré tout, son niveau de stress a augmenté. BB dit qu'à prime abord c'est la peur qui l'a motivé à assumer sa prise en charge. Il s'est donné comme but de perdre du poids.

Le stress est demeuré, affectant négativement les activités physiques et la diète. Même avec le support de son épouse, il mangeait de grosses portions de pâtes. Son fils l'encourageait verbalement, mais n'avait pas le temps de l'accompagner à la piscine. BB s'est dit « je dois être plus intense maintenant ». Son poids était de 251 livres. Le cardiologue a remarqué que BB avait relâché ses efforts pour contrôler ses facteurs de risque, particulièrement le poids et le cholestérol.

BB a trouvé un emploi dans une nouvelle ville. Les longues heures de travail et l'absence de la famille ont contribué au découragement, manque d'activité, gain de poids et douleurs dorsales. Lorsque son épouse le visitait, ils mangeaient en général à l'extérieur et il mangeait trop.

Le poids de BB se maintient autour de 263 livres, son A1C est à 6.6%. Sa pression artérielle et son cholestérol sont bien contrôlés avec la médication. Ce printemps, son épouse l'a rejoint dans sa nouvelle ville. Reconnaisant avoir des problèmes avec son poids, BB sent que les choses vont s'améliorer avec la présence de sa famille et la maîtrise de son nouveau travail. Il continue de marcher autant qu'il peut tout au long de la journée, mange des mets végétariens faibles en gras et maintient une attitude positive. Son histoire de succès en est une de vie, avec ses hauts et ses bas. La vie continue, tout comme le contrôle du diabète.

VAINCRE LE DIABÈTE : Sept Habitudes Gagnantes

Au cours de votre participation au projet BARI 2D, nous vous avons souvent rappelé que vous étiez dans le siège du conducteur lorsqu'il s'agit de gérer votre diabète. Stephen Covey, auteur du livre « 7 Habits of Highly Effective People » en a fait l'adaptation de façon à appliquer ces recommandations pour les personnes diabétiques. En lisant ce qui suit, vous découvrirez des stratégies qui pourront vous aider à faire des changements d'une façon positive.

Habitude # 1 SOYEZ PROACTIF

Vous êtes libre de choisir vos actions et d'en assumer la responsabilité. C'est exactement ce que le fait d'« être proactif » signifie. Plusieurs choses échappent à votre contrôle mais la façon dont vous choisissez de répondre à ces choses demeure toujours sous votre contrôle. Révisez vos comportements face au contrôle de votre diabète et appliquez le langage proactif suivant : « Je choisis de manger sainement » au lieu de « Je dois manger sainement ». « Je choisis d'être actif »... En ayant une attitude de prise de décision positive, vous serez capable de changer les choses et d'assumer la prise en charge de votre futur.

Habitude # 2 AYEZ VOS OBJECTIFS EN TÊTE

Ceci réfère à la nécessité d'avoir une vision de votre vie basée sur ce qui est important pour vous. Faire des choix qui s'accordent avec vos valeurs vous permettra de voir clair dans ce qui se passe autour de vous. Imaginez maintenant une vie réussie avec le diabète, choisissez un comportement sur lequel vous avez du pouvoir et fixez-vous un objectif réaliste à atteindre. Voici quelques exemples : « Être actif » pourrait se traduire par « Je vais faire une marche de 15 minutes chaque jour » « Bien manger » par « Je vais prendre du lait écrémé plutôt que du lait entier »

Habitude # 3 ETABLISSEZ DES PRIORITÉS

Cela signifie d'établir des priorités en fonction de ce qui est réellement important pour vous. Posez-vous la question « Qu'est-ce que je pourrais faire de façon régulière qui pourrait faire une différence positive dans ma vie? » Choisissez un comportement qui vous semble le plus difficile à atteindre et faites-en votre priorité. Est-ce de prendre vos médicaments, de prendre vos glycémies, de réduire la grosseur de vos portions, d'éviter les « fast-food »? En gardant vos objectifs de vie en tête, le défi vous semblera plus facile.

Habitude # 4 AYEZ UNE ATTITUDE GAGNANT-GAGNANT

Gardez en tête que nous sommes tous différents. Si vous valorisez et respectez les idées des autres, alors votre vie sera plus productive et enrichissante. Vous pouvez bénéficier des conseils, des idées et du support des autres dans tous les aspects du traitement de votre diabète. N'hésitez pas à partager vos objectifs, vos questionnements et vos craintes avec votre famille et vos amis. Ils pourront vous aider à trouver des solutions et à rester motivé. Il s'agit de créer une énergie positive de coopération qui vous guidera vers le succès dans tous les aspects de votre vie.

Habitude # 5 CHERCHEZ D'ABORD À COMPRENDRE POUR ÊTRE MIEUX COMPRIS

Une importante qualité des gens très efficaces est leur capacité d'écoute. Les personnes diabétiques ont besoin d'exprimer leurs émotions mais le désir d'écouter ce que les autres ont à leur transmettre devrait arriver en premier. Écoutez votre médecin ou votre éducateur en diabète vous permettra d'acquérir les connaissances nécessaires au traitement de votre diabète. Votre famille et vos amis ont également besoin d'être compris. Cela leur permettra d'être à l'écoute de vos besoins. Votre compréhension d'une situation devrait se former à partir de votre capacité à la voir à travers les yeux des autres. Cela augmentera grandement votre capacité à réagir positivement et à engendrer des situations gagnant-gagnant créatives.

Habitude # 6 TRAVAILLEZ EN SYNERGIE

Une bonne synergie se produit lorsque deux personnes peuvent travailler ensemble à trouver une meilleure solution que ce qu'elles trouveraient individuellement. Cela pourra s'avérer une aide précieuse pour gérer votre diabète de façon créative et efficace. Par exemple, vous pourriez vous impliquer avec votre éducateur en diabète dans l'établissement de votre plan alimentaire ou votre programme d'exercice afin qu'il convienne à votre style de vie.

Habitude # 7 GARDEZ UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Gardez-vous en forme dans tous les aspects de votre vie. *Physiquement* - Gardez la forme en étant actif. *Mentalement* - Travaillez à atteindre les objectifs qui amélioreront votre confiance en vous. *Socialement* - Renforcez vos relations avec les membres de votre famille et vos amis. *Spirituellement* - Prenez le temps de vous concentrer sur les choses qui donnent un sentiment de paix intérieure comme faire de la marche ou de la méditation, prier ou rendre service aux autres.

Au fil de votre vie, continuez à apprendre et à grandir et vous découvrirez rapidement que ce n'est pas le diabète qui a changé votre vie mais que c'est vous qui avez changé votre vie. Imaginez où ça pourrait vous mener!



Recette : Pâtes au poulet grillé et à la saucisse de dinde

Donne 8 portions.

Ingrédients:

- ½ tasse de jus d'orange
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. thé de gingembre émincé
- 2 c. thé d'huile d'olive
- 16 onces de penne (ou toute autre pâte au goût)
- 1 livre de poulet maigre en lanières
- ½ livre de saucisses de dinde
- ½ boîte de tomates cerises (bien rincer à l'eau froide)
- 1 brocoli en morceaux (bien rincer à l'eau froide)
- 1 bocal (26 onces) de sauce à spaghetti à teneur réduite en sel si possible
- 2 c. table de fromage parmesan

Préparation:

Dans un bol, combinez le jus d'orange avec l'ail et le gingembre et faites-y mariner le poulet pour au moins 6 heures avant la cuisson. Dans un grand poêlon, chauffez l'huile d'olive à feu vif. Cuire les lanières de poulet des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient brunies. Ajoutez les saucisses et la sauce à spaghetti, réduire la chaleur, couvrir et laissez mijoter 15 minutes. Coupez les tomates cerises en deux et les ajouter à la sauce avec les bouquets de brocoli. Préparez les pâtes selon les instructions sur l'emballage et bien les égoutter. Mélangez les pâtes avec la sauce et saupoudrez de fromage.

Information Nutritionnelle:

Par portion:

Calories : 395
 Protéines : 24 g
 Hydrates de carbone : 56 g
 Gras total : 9 g
 Gras saturés : 3 g
 Fibres : 10 g

Échange :

1 portion = légumes 2
 viande maigre 3
 hydrates de carbone 3
 gras 2

Pouls de BARI 2D : GARDER LE RYTHME !



Durant la phase active de BARI 2D, nous avons gardé un œil sur votre état général tous les 3 mois. Maintenant que vous faites la transition ou que vous retournez aux soins de votre médecin de famille, il serait bien de savoir quand refaire certains tests pour la santé de votre cœur. Nous vous avons donné le rythme et c'est maintenant à vous de le maintenir (le rythme de vos visites de routine BARI 2D en fait.)

Demandez à votre médecin de revoir avec vous votre plan de traitement. Apportez votre liste de médicaments à chaque visite. Posez des questions comme : « Est-ce que mon traitement fonctionne? Mes facteurs de risque sont-ils contrôlés? Ce que je fais est-il en accord avec les dernières recommandations? Quelles sont mes valeurs cibles pour l'HbA1C, pression artérielle et cholestérol?

Gardez en tête votre ABC du contrôle du diabète

Vous pouvez abaisser votre risque en gardant en tête votre ABC du diabète : faire de bons choix alimentaires, de l'activité physique et prendre votre médication. La perte de poids peut aussi vous aider à prévenir les maladies du cœur et mieux contrôler votre diabète. Chaque pas dans cette direction compte. Le plus près des valeurs cibles vous êtes, meilleures sont vos chances de diminuer votre risque cardiovasculaire ou d'AVC. Si vous fumez, obtenez de l'aide pour cesser.

A pour A1c (hémoglobine glyquée) : tous les 3 mois

L'A1c est le taux de glucose (sucre) sanguin avec une « mémoire ». Cela vous informe sur la moyenne de vos taux de sucre pour les 2 ou 3 derniers mois. L'Association américaine du diabète (ADA) recommande une valeur d'A1c en bas de 7.

B pour « blood pressure » - pression artérielle en français : à chaque visite en clinique

Vos chiffres de tension artérielle vous indiquent la pression exercée par le sang à l'intérieur de vos vaisseaux sanguins. Quand votre

pression artérielle est élevée, votre cœur doit travailler plus fort qu'il ne le devrait. L'ADA recommande de maintenir une pression artérielle en deça de 130/80 (ou 130 sur 80).

La prise de médication pour abaisser votre pression artérielle peut réduire votre risque d'AVC, d'infarctus, d'insuffisance cardiaque et de maladie rénale. Si vous prenez une médication et ressentez tout effet secondaire indésirable, discutez avec votre médecin d'une autre dose ou d'une autre médication.

C pour cholestérol : chaque année

Vos résultats d'analyse du cholestérol vous informent sur la quantité de gras dans votre sang. Le cholestérol HDL aide à protéger votre cœur alors que le cholestérol LDL peut obstruer vos vaisseaux sanguins et causer une attaque cardiaque. Les triglycérides sont une autre sorte de gras sanguin qui peuvent augmenter votre risque cardiovasculaire. Votre médecin peut surveiller votre cholestérol plus souvent jusqu'à ce que les valeurs-cibles soient atteintes. Le tableau ci-bas vous indique les valeurs suggérées par l'ADA »

Valeurs-cibles de l'ADA selon le type de gras sanguin

LDL	Moins de 2.59 mmol/L (votre médecin pourrait vous demander d'avoir des taux encore plus bas, moins de 2.0 mmol/L)
HDL	
Hommes	plus de 1.0 mmol/L
Femmes	plus de 1.3 mmol/L
Triglycerides	Moins de 1.5 mmol/L

Ressources :

U.S. Department of Health and Human services , National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute www.diabetes.org Taking care of your heart (Prenez soin de votre cœur)

Questions posées fréquemment à BARI 2D

Q: Maintenant que j'ai pratiquement terminé ma participation active à BARI 2D, comment puis-je le mieux contrôler mon diabète et la santé de mon cœur?

R: En participant à BARI 2D, vous avez acquis des connaissances, outils et trucs dont vous avez besoin pour l'autocontrôle de votre diabète et avoir un style de vie sain pour votre cœur. Voici une liste de 7 points importants sur lesquels vous concentrer pour un meilleur autocontrôle :



1. Manger sainement : Manger des aliments bons pour le cœur, contrôler les portions et connaître le meilleur moment pour manger est primordial dans le contrôle du diabète. Le contrôle du poids est aussi une partie très importante du succès de l'autocontrôle et peut avoir un impact positif sur votre pression artérielle et vos taux de cholestérol.

2. Rester actif : L'activité régulière est importante pour le tonus, le contrôle du poids, des taux de sucre sanguins et de la pression artérielle.

3. Monitoring : Prendre ses glycémies quotidiennement donne des informations sur la façon dont la nourriture, les activités physiques et la médication affectent les taux de sucre.

4. Prendre sa médication : Une médication appropriée et un mode de vie sain peuvent abaisser votre taux de sucre sanguin et réduire le risque de complications liées au diabète ainsi que maintenir votre pression artérielle et vos taux de cholestérol à des niveaux acceptables.

5. Résolution de problèmes : Un sens aigu de résolution de problèmes est un atout lorsque vous êtes diabétique. Par exemple, si vous avez une glycémie trop haute ou trop basse ou si vous vous sentez mal, vous aurez à vous ajuster et prendre les bonnes décisions concernant vos choix alimentaires, vos activités et votre médication.

6. Attitude santé : Faire face au diabète demande une attitude mentale positive. En participant à BARI 2D, vous avez appris ce qui pouvait être contrôlé et avez planifié des objectifs pour vous-même. Vous avez aussi eu l'occasion de discuter de vos craintes et préoccupations. Continuez de discuter de ce que vous vivez avec des professionnels de la santé, votre famille et vos amis.

7. Réduction des risques : La prévention des complications du diabète et l'optimisation de votre santé en général dépendent de la réduction de tous les facteurs de risque. Cesser de fumer, s'assurer d'avoir régulièrement des examens des yeux, des pieds et des dents sont d'excellentes façons pour vous de vous sentir en contrôle de votre santé et de prévenir certains problèmes à long terme.

Q: Où trouver l'information la plus à jour et complète afin de pouvoir garder le contrôle de ma santé?

R: L'endroit le plus indiqué serait votre médecin et autres professionnels de la santé que vous voyez régulièrement pour vos contrôles de diabète et de santé cardiovasculaire. Essayez de voir votre spécialiste en diabète tous les 3 à 6 mois.

Il existe plusieurs excellents sites web pour vous procurer les informations les plus à jour et utiles concernant le diabète et les maladies du cœur.

Pour les informations sur le diabète, vous pouvez accéder au site de l'ADA : www.Diabetes.org ou encore le site canadien français : http://www.diabetes.ca/section_main/francais.asp

Pour de l'information sur les maladies du cœur, vous pouvez jeter un œil sur le site de « l'American Heart Association » : www.Americanheart.org ou encore www.fimcoeur.com (Fondation des maladies du cœur)

Si vous n'avez pas d'accès à un ordinateur à la maison, les bibliothèques publiques sont un bon endroit pour trouver de l'aide pour rechercher de l'information sur votre santé via internet ou dans les livres.

Nous vous souhaitons la meilleure des chances sur la route de la santé!

RESTONS EN MOUVEMENT : les étirements

Les bienfaits des étirements sont souvent sous-estimés. Ils sont importants pour tous, quels que soient notre âge et notre forme physique. Les étirements peuvent être faits en douceur ou présenter un défi, demandez à quiconque pratique le yoga. S'étirer lentement et en douceur améliore la flexibilité. Maintenir l'étirement pour une minute augmente l'intensité.

Nous savons qu'après 40 ans, les hommes et les femmes ont un taux moins élevé d'élastine, une protéine spéciale qui garde les muscles, les tendons, les ligaments et les autres tissus flexibles. Ce qui implique qu'après un exercice ou un effort, les muscles peuvent parfois être endoloris.

L'inactivité peut amener l'état des muscles et des jointures à empirer et diminue la capacité du sang à circuler pour irriguer adéquatement les régions affectées. Des étirements quotidiens peuvent améliorer la circulation et rétablir la flexibilité.

Essayez ces deux étirements très simples quand vous êtes assis. Ils seront bénéfiques pour les personnes à mobilité réduite aussi bien qu'aux personnes qui doivent demeurer assises à un bureau une bonne partie de la journée. Avant de s'étirer, prendre 4 à 5 respirations lentes et profondes. Marchez deux ou trois minutes, cela favorisera la circulation sanguine.

Utilisez une chaise à dos droit et qui n'a pas de bras. S'asseoir bien droit. S'assurer que le dos est bien supporté. Garder les pieds à plat au sol.

Étirement des bras.

- ◆ Laissez vos mains reposer sur vos cuisses, paumes tournées vers le bas.

- ◆ Étirez votre bras droit devant vous.
- ◆ Soulevez lentement votre bras droit au niveau de votre épaule et ensuite au-dessus de votre tête.
- ◆ Tenir le bras au-dessus de votre tête et faites un cercle avec votre main vers la droite et ensuite vers la gauche.
- ◆ Ramenez le bras tendu à la hauteur de l'épaule.
- ◆ Pliez le coude et ramenez la main sur votre cuisse.
- ◆ Faire le même exercice avec le bras gauche.
- ◆ Répétez les étirements 3 fois en alternant les bras à chaque fois. Augmentez le nombre à chaque jour jusqu'à ce qu'il soit facile de faire 8 étirements avec chaque bras.

Étirement des jambes

- À partir de la même position assise, étirez votre jambe droite et soulevez le talon de 8 à 10 pouces du sol.
- Faites un cercle avec les orteils vers la droite et ensuite vers la gauche et maintenir la jambe élevée.
- Redescendre la jambe.
- Faire le même exercice avec la jambe gauche.
- Répétez l'exercice trois fois en alternant les jambes à chaque fois.
- Augmentez le nombre à chaque jour jusqu'à ce que vous arriviez à le faire 8 fois de chaque côté.

Rappelez-vous d'étirer tout en respectant votre limite de confort. Assurez-vous d'éviter les mouvements saccadés qui pourraient endommager muscles et jointures. Pour augmenter l'intensité de tout étirement, maintenir la position de 20 à 60 secondes avant de revenir à la position de départ.

Pour plus d'information sur la santé et la forme physique : www.prevention.com



BARI 2Day & 2Morrow

Automne 2008

BARI 2Day & 2Morrow Staff

Dominique Auger, RN
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Frani Averbach, MPH, RD, LDN
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Ruth Churley-Strom, MSN
St. Joseph Mercy Hospital/
Michigan Heart and
Vascular Institute

Gilles Dagenais, MD
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Jorge Escobedo, MD
Instituto Mexicano del
Seguro Social

Suzy Foucher, RN, BA
Montréal Heart Institute/
Hotel-Dieu-CHUM

Madeleine Gourgues
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Patricia Julien-Williams, MSN
Washington Hospital Center/
Georgetown University
Medical Center

Chris Kwong, RD, MPH, CDE
University of Minnesota

Hélène Langelier, BSc
Institut de Cardiologie de
Montréal/Hotel-Dieu-CHUM

Joan MacGregor, MS
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Elaine Massaro, MS, RN, CDE
Northwestern University/
Feinberg School of Medicine

Susan McClinton, BSN
Ottawa Heart Institute

Bernardo Vargas, BS
NYU School of Medicine