



diabétiques
de Lanaudière INC.

L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE

DÉCEMBRE 2020

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020 ~ 2021



Président

M. André Bérard

Vice-président

M. Jean-Pierre Dupuis

Trésorière

Mme Carolle Savage

Secrétaire

M. Charles Martin

ADMINISTRATEURS



M. Jason Dean

Mme Suzanne Gariépy

M. Michel Laviolette

Mme Lucie Marion

Mme Lise Roberge-Laviolette



M. Jean-Claude Perreault

Coordonnateur

Mme Francine Mamidja

*Adjointe au service à la
clientèle et aux finances*



Vous pouvez nous joindre
du lundi au vendredi de 8 h à 16 h :

Tél. : 450 752-5233
diabetlanau@citenet.net

950, boul. Sainte-Anne, bureau 112
Saint-Charles-Borromée
(Québec) J6E 5B5

Tirage : 1300 copies

Assemblée générale annuelle en mode virtuel

Avis est donné, par la présente, que l'ASSEMBLÉE ANNUELLE DES MEMBRES de *Diabétiques de Lanaudière Inc.* se tiendra le 25 janvier 2021, à 19 h 00.

L'ordre du jour proposé est le suivant :

1. Ouverture de l'Assemblée générale et vérification du quorum.
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'Assemblée générale 21 janvier 2020.
4. Rapport des activités de la Corporation depuis la dernière Assemblée générale.
5. Présentation des états financiers de la Corporation aux membres pour l'exercice terminé le 30 novembre 2020.
6. Choix du vérificateur de la Corporation.
7. Affaires diverses.
8. Élections des membres du Conseil d'administration.
9. Levée de l'assemblée.

**Diabétiques de Lanaudière Inc. fête, cette année,
ses 35 années d'existence.**

**Joyeux Noël & Bonne Année
et surtout la santé pour tous nos membres.**

Remerciements à nos commanditaires.

RAPPORT DES ACTIVITÉS

1^{er} décembre 2019 au 30 novembre 2020

Il me fait plaisir de déposer le bilan des activités de Diabétiques de Lanaudière Inc. pour l'année fiscale du **1^{er} décembre 2019 au 30 novembre 2020**. L'organisme couvre **les 4 MRC de Lanaudière** : D'Autray, Joliette, Matawinie et Montcalm.

Cette année 2020 souligne le **35^{ième} anniversaire** de la fondation de *Diabétiques de Lanaudière Inc.*

Notre regroupement compte actuellement **700** membres.

Étant donné la pandémie COVID-19, nos activités et services aux membres ont été amputés; les **services téléphoniques** ont été maintenus, de même que les réponses aux courriels et au courrier régulier.

Les **4 publications** de notre journal L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE (1300 copies chacun), distribués aux membres, aux médecins et commanditaires ont été maintenues.

Étant donné que le **service des soins de pieds** est essentiel, les soins de pieds à domicile ont été maintenus par les infirmières, en respectant les consignes sanitaires. Les soins de pieds sont offerts 2 fois par année. Cette année, 220 traitements ont été effectués.

Depuis le mois de mars 2020, nous avons dû annuler les **conférences**. Toutefois, le 21 janvier 2020, Dre Roselyne Villard, chirurgienne a présenté sa conférence:

Cancer colorectal et diabète (26 diabétiques et 13 personnes non diabétiques étaient présents).

Malgré l'annulation de la conférence de M. Jason Dean, nutritionniste, cette dernière a été publiée dans notre journal de septembre 2020.

En janvier 2020, le service d'aquaforme comptait 43 inscriptions. Cependant, en mars 2020, l'activité a dû être annulée.

Le service de **mise en forme** qui comptait 39 inscriptions a été annulé en mars 2020 et repris en septembre avec 41 inscriptions mais annulé à nouveau, en octobre 2020.

3 enfants ont participé de façon virtuelle au **Camp Carowanis** spécialisé pour enfants diabétiques.

L'organisation du bénévolat

Monsieur Jean-Claude Perreault a mis à jour la liste des bénévoles. Permettez-moi d'adresser un remerciement spécial aux 19 bénévoles de la chaîne téléphonique sous la responsabilité de Madame Simone Olivier-Germain.

Encore cette année, nous avons consacré 6200 heures de bénévolat lesquelles sont attribuées, entre autres, à l'implication des téléphonistes pour la chaîne téléphonique et à l'impli-

cation des membres du Conseil dans les différents comités. Il est à noter que des appels téléphoniques ont été effectués auprès de nos membres pour connaître leur état de santé et s'enquérir de leurs besoins.

Fonctionnement général de l'organisme :

Nous avons eu 13 réunions du Conseil d'administration et une assemblée générale annuelle le 21 janvier 2020.

Nous avons procédé à l'embauche de Madame Francine Mamidja à titre d'adjointe au service à la clientèle et aux finances.

Formation d'un comité d'information (trois personnes) pour la présentation des différentes activités offertes par Diabétiques de Lanaudière Inc.

Nous avons organisé une campagne de financement en octobre 2020.

La concertation avec les ressources du milieu :

Notre implication a été importante, entre autres : Compte rendu des appels téléphoniques fait par Monsieur Jean-Claude Perreault auprès des clubs de la FADOQ et Madame Francine Mamidja auprès des autres organismes communautaires.

Certains clubs de la FADOQ (5) sont prêts à accueillir l'infirmière, la nutritionniste ainsi qu'un membre du Conseil d'administration de Diabétiques de Lanaudière Inc. afin d'informer les gens du milieu sur la maladie du diabète, le dépistage, le contrôle par la nutrition et l'éducation physique. L'activité était prévue à l'automne 2020 si les conditions de la pandémie de la COVID-19 le permettaient. Ces ateliers sont gratuits.

Sept organismes communautaires sont prêts à accueillir le comité d'information formé de l'infirmière, de la nutritionniste et d'un membre de notre Conseil d'administration lorsque le Ministère de la santé autorisera la reprise normale des activités.

À l'automne 2020, nous avons produit une capsule vidéo avec l'étroite collaboration de SYNOP6, laquelle pourra être transmise dans les CLSC, les salles d'attente de cliniques externes et de bureaux de médecins et lors de nos ateliers. Celle-ci décrit très bien nos activités courantes.

En novembre 2020, nous avons créé une page Facebook avec la collaboration de Synop6. Un code d'accès pour atteindre cette page Facebook sera disponible bientôt en communiquant au 450 752-5233 ou à diabetlanau@citenet.net

Proxim

**Pharmacie
Josiane Coutu**

Pharmacienne-propriétaire

Lun. au vend. : 9 h à 20 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : Fermé

LIVRAISON GRATUITE

765, route 343, Saint-Alphonse-Rodriguez
(Québec) J0K 1W0

T 450 883-8113 • F 450 883-0151
coutu.j@groupeproxim.org

uniprix



Michaël Guay, Pharmacien
Propriétaire

Tél. : 450 759-1288
Fax : 450 759-8591

Michael Guay et Gaétan Couillard
214, rue Papineau
Joliette Québec J6E 2K7

Comptoir photo / Livraison gratuite / Ouvert 7 jours

Entrevue avec la station CJLM sur la journée mondiale du diabète le 14 novembre 2020, réunion par la TROCL avec les organismes communautaires pour l'assemblée générale annuelle, réunion par la CRFL avec les organismes communautaires pour l'assemblée générale annuelle, participation au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) par une demande de soutien financier en lien avec le Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière (CISSSL).

Toutes les communications venant du PSOC, de la TROCL, du CISSSNL, de la CNESST et de la santé publique ont été visionnées. Toutes les directives concernant les mesures sanitaires ont été appliquées pour contrer la COVID-19.

Priorités et planification :

Maintenir notre implication financière pour la recherche selon nos capacités financières.

Maintenir nos actions sur le territoire de Lanaudière: offre de services tels que mise en forme, aquaforme, soins de pieds, clinique de dépistage de diabète, visite en épicerie, visites d'information aux différents organismes communautaires et divers projets à définir.

Offrir de la formation aux membres du Conseil d'administration et à l'adjointe au service à la clientèle et aux finances.

Maintenir la publication de notre journal L'Info Diabétiques de Lanaudière (quatre éditions par année).

S'impliquer auprès d'enfants diabétiques: aide à la recherche, Camp Carowanis, fête d'enfants diabétiques.

Participer au comité des usagers du CHDL ainsi qu'à la table de concertation au CISSSL et aux organismes communautaires.

S'assurer de l'application des politiques internes de l'organisme.

Nous espérons votre appui dans le but de mieux remplir notre mission qui est: Former, Sensibiliser, Assurer des services et Favoriser la recherche.

Bonne soirée!

Monsieur André Bérard, président

MÉLISSA CHAMPOUX, CHRISTIAN GAGNON, JEAN-PHILIPPE BRISSETTE & YANNICK OUELLET
PHARMACIENS INC.

AFFILIÉS À : famiprix

SERVICES PROFESSIONNELS OFFERTS :

- :: Gamme de produits pour patients stomisés
- :: Location de béquilles, cannes, fauteuils roulants et marchettes
- :: Clinique santé/voyage
- :: Soins infirmiers
- :: Renouvellement de vos ordonnances en ligne
- :: Consultation de votre dossier pharmaceutique en ligne
- :: Demande de relevé pour les déclarations d'impôts

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MOBILE GRATUITE «FAMILIPRIX - MA PHARMACIE»!

110, rue Saint-Gabriel, Saint-Gabriel-de-Brandon
Tél. : 450 835-4774 • Téléc. : 450 835-9880 • Courriel : phciechampoux@yahoo.ca

Vos
pharmaciennes de
famille, toujours là
pour vous!

Julie Martineau
et Josée Riberdy
Pharmaciennes-propriétaires

affiliées à uniprix

LES BIENFAITS DE LA MARCHE

Résumé d'un texte paru dans LE JOURNAL DE MONTRÉAL,

le samedi 10 octobre 2020

Résumé par Charles Martin

« La marche est le meilleur remède pour l'Homme », disait Hippocrate, le médecin de l'Antiquité grecque. D'autant plus vrai maintenant en période de pandémie.

Le bol d'air et l'activité musculaire qu'elle procure font du bien à l'esprit et au corps.

La marche :

Réduit le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

Baisse la tension artérielle et le taux de cholestérol sanguin.

Maintient la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose.

Atténue les conséquences négatives de l'arthrose.

On y mentionne, aussi, que la marche réduit la dépression et l'anxiété; elle est bonne pour la mémoire et la concentration.

Il y a un tableau qui indique la bonne façon de marcher :

- 1- Regardez devant vous; jetez un coup d'œil par terre de temps en temps pour repérer les obstacles.
- 2- Gardez la tête et la colonne vertébrale droites. Il ne faut pas pencher vers l'avant ou l'arrière.
- 3- Respirez régulièrement, pas trop vite. La marche ne devrait pas vous essouffler ou être trop rapide.
- 4- Gardez les épaules et les bras détendus et relâchés. Il faut tout simplement les laisser se balancer naturellement.
- 5- Utilisez des chaussures en bon état et confortables. Elles ne devraient pas vous causer de douleur ou de déséquilibre.

Maintenant, j'ajoute des renseignements concernant spécialement le diabète, à partir d'un cours produit par Jacques Côté kinésiologue, le 12 mars 2018, intitulé « Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ».

Il y a de multiples problèmes associés au vieillissement: gain de masse adipeuse, manque de souplesse, perte de tissu musculaire, problèmes liés à la posture, manque d'énergie, perte d'endurance cardio-vasculaire, perte d'équilibre et de coordination.

Dans LE JOURNAL DE MONTRÉAL, 30 novembre 2020, Richard Béliveau (docteur en biochimie) a produit un article très instructif intitulé: Faire de l'exercice pour survivre au cancer.

Il existe un cercle vicieux: moins on bouge, plus notre corps s'affaiblit; plus on est faible, moins on a le goût de bouger; moins on pratique de l'activité physique, plus le diabète devient problématique.

Comment débiter? Avoir des objectifs réalisables et mesurables. Établir une routine en fonction de nos capacités. Tenir un journal de bord afin d'avoir une évaluation de nos améliorations.

Dans le JOURNAL DE MONTRÉAL du 7 décembre, Richard Béliveau (docteur en biochimie) rapportait qu'une production accrue de MMA (molécule générée par le métabolisme) est beaucoup plus fréquente chez les personnes obèses et résistantes à l'insuline.

En effet, il est suggéré que les niveaux de MMA sont beaucoup plus élevés (de 10 à 100 fois) dans le sang des personnes de plus de 60 ans que chez celles de moins de 30 ans.

Donc, rapport avec la survenue du diabète.

Soirées-conférence

À cause de l'évolution de la pandémie COVID-19, il nous est impossible, encore, d'établir une liste des conférences.

La capsule vidéo qui présente les réalisations de notre organisme est complétée; elle sera présentée dans les salles d'attente de médecins, CLSC, cliniques externes d'hôpitaux et auprès d'organismes communautaires.

SOIN DE PIEDS

Pour recevoir un soin de pieds, vous devez être diabétique et avoir payé votre carte de membre. Un montant de 40 \$ sera payé par **Diabétiques de Lanaudière Inc.** à l'infirmière en soin de pieds et la différence sera payée par vous au moment de votre traitement. Si vous êtes intéressé à recevoir un soin de pieds, veuillez remplir le coupon ci-dessous et le retourner à **Diabétiques de Lanaudière Inc.**, 950, boul. Sainte-Anne, bureau 112 à Saint-Charles-Borromée J6E 5B5

COUPON POUR UN SOIN DE PIEDS - 1^{ER} DÉCEMBRE 2020

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

SI VOUS AVEZ DÉJÀ REÇU UN SOIN, INSCRIRE LE NOM DE L'INFIRMIÈRE QUI L'A FAIT :

_____ DATE : _____

NUMÉRO DE MEMBRE : _____

• CE COUPON SE PROLONGE JUSQU'AU 30 AVRIL 2021 •

Nancy Gaudreault
Pharmacienne-proprétaire

www.pharmaprix.ca/services

Simplement Santé
222 de la Visitation, S.-C.-B.
(450) 755-2222

Galleries Joliette
1075, boul. Firestone
(450) 759-6441

INFIRMIÈRE SUR PLACE :

- Soins des pieds
- Prises de sang
- Vaccination
- Injection de médicaments

PHARMAPRIX 



Josée Marion et Maxime Martineau
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à :

 **familiprix**

Suivez-nous sur :



familiprix.com

320, boul. Antonio-Barrette
Notre-Dame-des-Prairies
(Québec) J6E 1G2
T: 450 752-0905
F: 450 752-0914

POURQUOI DEVENIR MEMBRE OU RENOUELER VOTRE ADHÉSION À *DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC.* ?

**DIABÉTIQUES DE
LANAUDIÈRE INC.
OFFRE PLUSIEURS
SERVICES AUXQUELS
VOUS POURRIEZ
AVOIR DROIT SI VOUS
DEVENEZ MEMBRE.**

Vous recevrez le bulletin *L'Info Diabétiques de Lanaudière* 4 fois par année lequel inclut le résumé des conférences.

Si vous êtes diabétique, vous pourrez participer à des séances d'exercice, d'aquaforme, des cours de mise en forme et à des séances de suivi et de motivation en nutrition. Vous recevrez de l'information sur nos conférences GRATUITES (5 à 6 par année) et sur toutes nos activités, par l'intermédiaire de notre chaîne téléphonique.

SOURCES DE REVENUS DE DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC.

- Cartes de membres.
- Des formulaires de dons « In Memoriam » sont disponibles dans tous les Salons funéraires de la région.
- En jouant au bingo au Jolodium de Joliette, vous participez au financement des activités de *Diabétiques de Lanaudière Inc.*
- Les dons lors de la campagne de financement, en novembre, profitent aux gens de Lanaudière-Nord.
- Subvention du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).



INFORMATION RENOUVELLEMENT

Lors du renouvellement de votre carte de membre, vous pouvez payer votre 20 \$ directement, par chèque, à *Diabétiques de Lanaudière Inc.* ou encore passer au bureau au 950, boul. Sainte-Anne, bureau 112 à Saint-Charles-Borromée J6E 5B5.

89, chemin de Lavaltrie, Lavaltrie
(Québec) J5T 2H5
Tél. : 450 586-3837
Fax : 450 586-3842

Pharmacie Hélène Pâquet

Affilié à



Jean Coutu

Proxim

Lun. au vend. : 9 h à 21 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 10 h à 16 h

**Véronic Comtois,
Gabrielle Landry et
Nathalie Ouellet**
Pharmaciennes-propriétaires

Centre professionnel Louis-Cyr
2014-A, rue Principale, Saint-Jean-de-Matha
(Québec) J0K 2S0
T 450 886-3879 • F 450 886-3405