

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

DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC. OFFRE PLUSIEURS SERVICES AUXQUELS VOUS POURRIEZ AVOIR DROIT SI VOUS DEVEZ 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

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

AFFILIÉS À 

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

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

Pharmacie Hélène Pâquet

Affilié à



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

COVID-19 ET DIABÈTE

**Résumé d'un article paru dans « Actualités » de Diabète Québec,
par Charles Martin**

Les personnes vivant avec une maladie chronique tel le diabète sont considérées, de façon générale, comme plus à risque. Toute fois, le diabète n'augmente pas le risque de contracter la Covid-19 mais augmente le risque de développer des symptômes sévères et des complications selon :

- âge,
- type de diabète,
- nombre d'années de diabète,
- traitement utilisé,
- présence d'autres problèmes de santé,
- niveau de contrôle de la maladie.

Les personnes avec le diabète de type 1 ne devraient pas tarder à se rendre à l'hôpital surtout en présence de corps cétoniques dans le sang ou l'urine.

Du fait de leur âge, du nombre d'années peu important du diabète et pour la majorité d'entre eux, l'absence de complications, les enfants et les adolescents vivant avec le diabète de type 1 présentent peu de risques que la Covid-19 entraîne des complications sévères.

Contracter la Covid-19 peut affecter de façon importante la gestion du diabète.

Quelques notes pour cette période de pandémie :

- la visite en épicerie devrait reprendre en septembre;
- le service de mise en forme et la natation devraient reprendre en septembre.

MAUVAISE HALEINE

Une des causes de la mauvaise haleine (halitose) est une quantité très excessive de bactéries anaérobies (qui vivent sans oxygène) cachées dans les crevasses de la langue et dans la muqueuse, en général, de toute la bouche. Ces bactéries produisent des gaz sulfureux, à l'odeur caractéristique. Ces bactéries sont normales et c'est quand elles sont en quantité très anormalement élevée que cela devient problématique. Il y a même un appareil (Halimètre) qui dose ce gaz, à sa sortie de la bouche; des dentistes en ont.

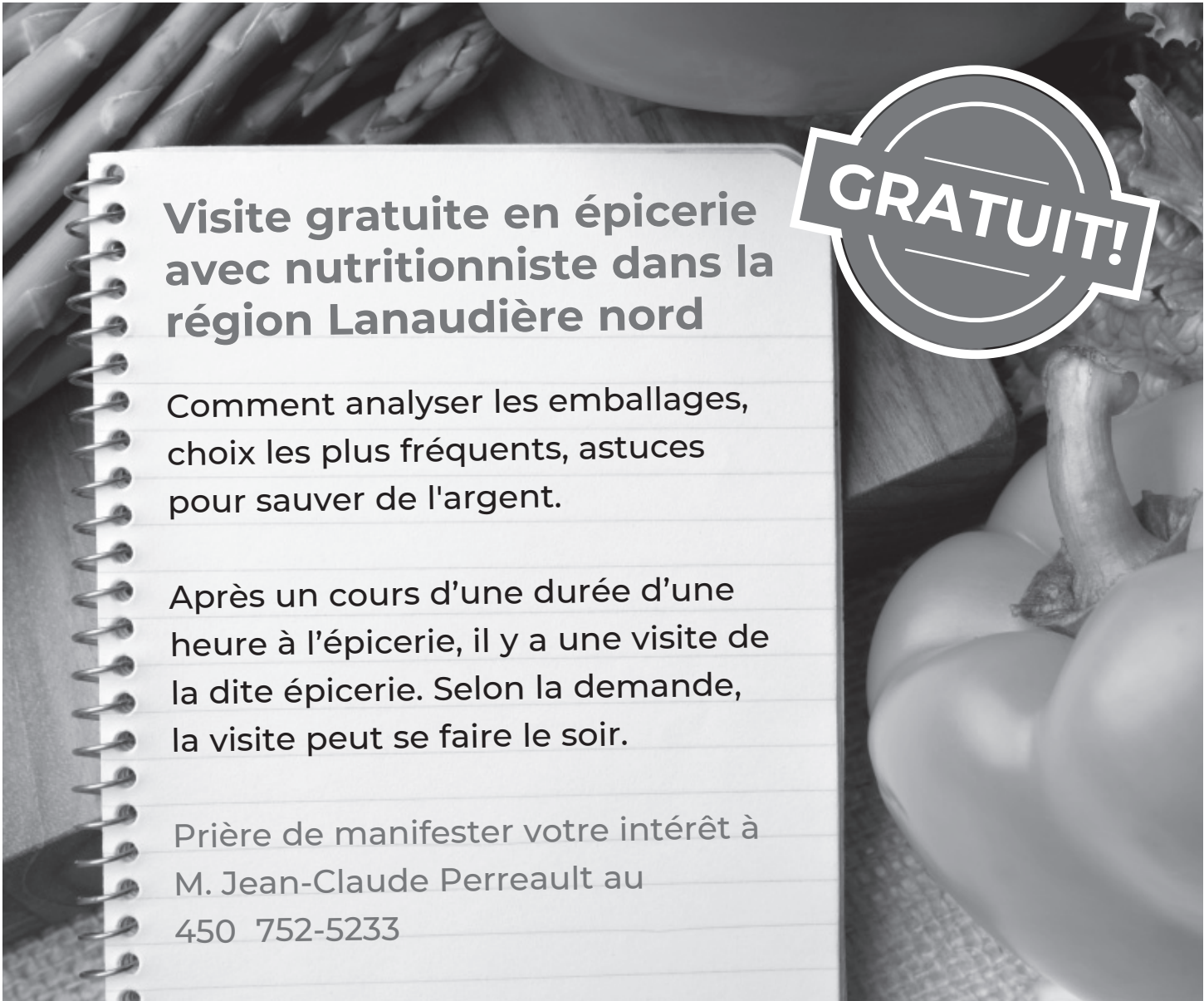
Notre corps s'accommode très bien de ces milliards de bactéries, un peu partout. À titre d'exemple, il y a 100 000 milliards de bactéries dans le tube digestif (1 avec 14 zéros!!!).

Le traitement efficace, rapide et souvent dont les effets persistent pour plusieurs semaines, consiste en un brossage de la langue et un rinçage de toute la bouche durant 3-4 minutes, 3-4 fois par jour avec un produit qui O - X - Y - G - È - N - E les tissus buccaux (qui dit oxygène, dit mort des bactéries anaérobies!) pour une période de ± 7 jours. Le produit contient de la lacto-péroxydase et de la glucose-oxydase, et tue, donc, les bactéries anaérobies. Il n'y a pas d'alcool dans ce produit; il ne tue pas les autres bactéries. Un nom commercial: BIOTÈNE.

Charles Martin

Quelques notes pour cette période de pandémie :

- le répondeur téléphonique est toujours en fonction;
- le courrier et les courriels sont reçus;
- nous avons des réunions du C.A. en virtuel;
- la visite en épicerie devrait reprendre en septembre;
- le service de mise en forme et la natation devraient reprendre en septembre;
- modification pour les coupons de soin de pieds : prolongation jusqu'au 30 juin 2020; votre infirmière vous téléphonera;
- faites-nous parvenir des suggestions de projets selon vos besoins;
- nous avons hâte de reprendre nos activités!



Visite gratuite en épicerie avec nutritionniste dans la région Lanaudière nord

Comment analyser les emballages, choix les plus fréquents, astuces pour sauver de l'argent.

Après un cours d'une durée d'une heure à l'épicerie, il y a une visite de la dite épicerie. Selon la demande, la visite peut se faire le soir.

Prière de manifester votre intérêt à M. Jean-Claude Perreault au 450 752-5233

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
coutuj@groupeproxim.org

Calendrier des soirées-conférence

Les soirées-conférence auront lieu les lundis à 19 h 30 à l'auditorium de la Maison Amélie-Fristel au :
434, rue Saint-Charles-Borromée Nord à Joliette, entrée à la porte # 7, à l'arrière.

DATE	CONFÉRENCIERS	SUJET
14 septembre 2020	Jason Dean Nutritionniste	38 facteurs qui influencent la glycémie
19 octobre 2020	Dre Laurence Laplante Endocrinologue	Cannabis et diabète
16 novembre 2020	Dr Georges L'Espérance Neurochirurgien	Aide médicale à mourir

N.B. : Ces soirées-conférence sont offertes gratuitement à tous les diabétiques et les personnes intéressées.

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} JUILLET 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 15 NOVEMBRE 2020 •

RÉSUMÉS D'ARTICLES DE JOURNAUX

• En 2009, dans le journal L'ACTION, j'écrivais que le diabète est l'ennemi du siècle. Environ 15% des gens en sont atteints mais la moitié l'ignore... ce qui entraîne des complications qui les mènent directement chez le médecin. Si on ignore la maladie, elle, elle ne nous oubliera pas.

• Décembre 2009, LE JOURNAL DE MONTRÉAL déclare la progression du diabète comme « un tsunami économique ». L'Association canadienne du diabète déclare que les coûts associés à cette maladie devraient s'accroître et atteindre 17 milliards de \$ par an.

• En 2010, LE JOURNAL DE MONTRÉAL titrait, cette fois, que « Plus d'enfants souffrent de diabète de type 2 ». Jusqu'à tout récemment, il était pratiquement inexistant chez les enfants. L'âge moyen auquel ce type de diabète est diagnostiqué est de 13.7 ans. 96% des enfants souffrant de diabète de type 2 sont obèses.

• En 2013, LE JOURNAL DE MONTRÉAL titrait : « L'épidémie de diabète atteint la cote d'alerte en Chine ». Près de 12% de la population adulte en chine est diabétique, soit un décuplement en 30 ans... En outre, la proportion de prédiabétiques atteint 50% des adultes chinois.

• LA PRESSE, en août 2013, affirmait, en parlant des plaies difficiles, que c'était « Un lourd fardeau pour le système de santé » en mentionnant que les diabétiques hospitalisés courent 6 fois plus de risques que les autres patients de développer des plaies qui guérissent mal ou ne guérissent pas du tout. En 2011-2012, environ 200 amputations ont dû être réalisées au Canada en raison du diabète.

• Le 23 mars 2015, l'AGENCE QMI déclarait que les coûts reliés au diabète doubleront d'ici 2035 au Canada. Au Canada, les scientifiques estiment que les dépenses reliées au diabète ont augmenté dans une proportion de 1,7 fois de 2000 à 2015 et qu'elles croîtront de 2.4 fois de 2008 à 2035.

LES INCONVÉNIENTS DE LA MALADIE:

- Embarras, gêne en public.
- Crainte du rejet.
- Dévalorisation ou surprotection de la part de la famille et du milieu du travail.
- Coût de la maladie.
- Désagréments des hypoglycémies.
- Anxiété face aux complications.
- Préjugés du marché du travail.
- Ignorance de la maladie par l'entourage.
- Parfois, nécessité de se retirer de certains métiers.
- Obligation de déclarer le diabète lors du renouvellement du permis de conduire et des assurances personnelles.
- Modifications alimentaires exigeantes.
- Changements dans les comportements de la vie quotidienne.
- Obligation de la prise de médicaments et ou d'injection d'insuline, tous les jours.
- Accessibilité difficile aux soins.

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

Nancy Gaudreault
Pharmacienne-propriétaire

www.pharmaprix.ca/services

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

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

INFIRMIÈRE SUR PLACE :

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

PHARMAPRIX

DIABÈTE

Le diabète mal contrôlé est la première cause 1- d'amputation non traumatique d'un membre, 2- de cécité avant 60 ans, 3- de dialyse (rein artificiel), tout cela à cause de l'épaississement de la membrane intérieure (endothélium) des vaisseaux... donc bloquant les petits vaisseaux. 160,000 km est la longueur totale de tous les vaisseaux et capillaires dans un corps humain adulte.

- 25% de toutes les chirurgies cardiaques
- 40% des problèmes de reins
- 1000 amputations annuelles
- 1000 patients deviendront aveugles
- 80% des décès reliés à un problème cardiovasculaire prématuré

Symptômes d'hyperglycémie prolongée

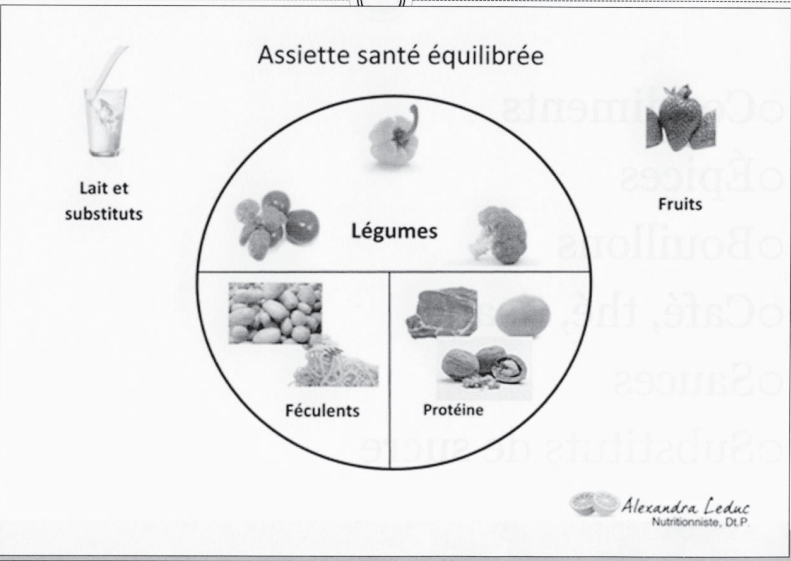
- urines fréquentes et abondantes;
- soif intense;
- grande fatigue;
- bouche sèche;
- yeux creux;
- peau moins élastique;
- faim exagérée;
- perte de poids involontaire;
- irritabilité;
- étourdissements.

Symptômes d'hypoglycémie

- transpiration;
- tremblement;
- vision trouble;
- fatigue extrême et pâleur;
- sautes d'humeur;
- étourdissements;
- faim;
- mal de tête.

ASSIETTE BIEN ÉQUILIBRÉE

Et les portions?



STADES DE PROCESSUS D'ADAPTATION DE LA MALADIE :

par **Carolle Savage**

Le processus prend plus de temps mais ne doit pas durer. Dans le diabète, on doit apporter beaucoup de changements dans notre vie: alimentation, exercices, prendre des tests et des médicaments, visites médicales.

- 1. Refus de la réalité :** Mécanisme normal de défense: ce n'est pas un choix; oublie la maladie; joue à l'autruche
- 2. Révolte :** C'est dérangeant, frustrant; je ne veux rien savoir; pourquoi ça m'arrive; voit ce que l'on perd; sentiment de culpabilité
- 3. Marchandage :** Oui pour pilule mais pas de piqûre; confronte les intervenants
- 4. Sentiments dépressifs :** Cherche des solutions; tristesse
- 5. Acceptation active :** Apprend à contrôler la maladie et non la maladie qui contrôle; recherche la connaissance; reconnaît que la maladie est là; fait en sorte d'avoir le contrôle

Résignation :

Ne fait pas ce que doit être fait; passif

La maladie crée de l'anxiété ou de l'angoisse mais elle est là pour protéger

L'anxiété doit être supportable, constructive

La réflexion fait augmenter l'anxiété et peut même aller jusqu'à la panique.

Lorsqu'on réfléchit, on revient au présent, on se rend compte de ce qu'on a ce qui peut créer de l'anxiété.

Gestion des émotions : Il ne faut pas refouler; il faut agir sur ce qui déclenche l'émotion

Gestion du stress :

- Identifier les sources de stress; explorer des pistes de solutions; changer ce que l'on peut changer; discuter de vos soucis
- éviter l'isolement; avoir des loisirs; éviter les sources de stress
- ne pas anticiper le pire simplifier la vie, apprendre à dire non; donner vous une chance
- ne pas broyer du noir, être optimiste; augmenter la résistance au stress
- bonnes habitudes de vie, soutien social, loisirs, relaxation

Technique de relaxation 1 de Michel Sabourin (relaxation active et relaxation passive)



**Pharmacie
Josée Marion**

AFFILIÉE À :



320, boulevard Antonio-Barrette
Notre-Dame-Des-Prairies (Québec) J6E 1G2

Téléphone : 450 752-0905
Télécopieur : 450 752-0914

Josée Marion, pharmacienne