



diabétiques
de Lanaudière INC.

L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE

JUIN 2021

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021 ~ 2022



Président

M. André Bérard

Vice-président

M. Jean-Pierre Dupuis

Trésorière

Mme Suzanne Gariépy

Secrétaire

M. Charles Martin

ADMINISTRATEURS



M. Jason Dean

M. Michel Laviolette

Mme Lucie Marion

Mme Lise Roberge-Laviolette

M. André St-georges



M. Jean-Claude Perreault
Coordonnateur

Mme Francine Mamidja
**Gestionnaire de projets et
adjoite aux services financiers**



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

Derrière l'œuvre de Diabétiques de Lanaudière Inc., il y a des gens passionnés qui œuvrent bénévolement afin d'offrir des services aux membres diabétiques.

Voici les membres du Conseil d'administration



Président

M. André Bérard



Vice-président

M. Jean-Pierre Dupuis



Trésorière

Mme Suzanne Gariépy



Secrétaire

M. Charles Martin



**Nutritionniste et
administrateur**

M. Jason Dean



Administrateur

M. Michel Laviolette



Administratrice

Mme Lucie Marion



Administratrice

Mme Lise Roberge-Laviolette



Administrateur

M. André St-Georges

Nous en profitons pour souhaiter la bienvenue à
Monsieur André St-Georges comme administrateur.



Nous vous invitons à visiter la page
Facebook de Diabétiques de Lanaudière



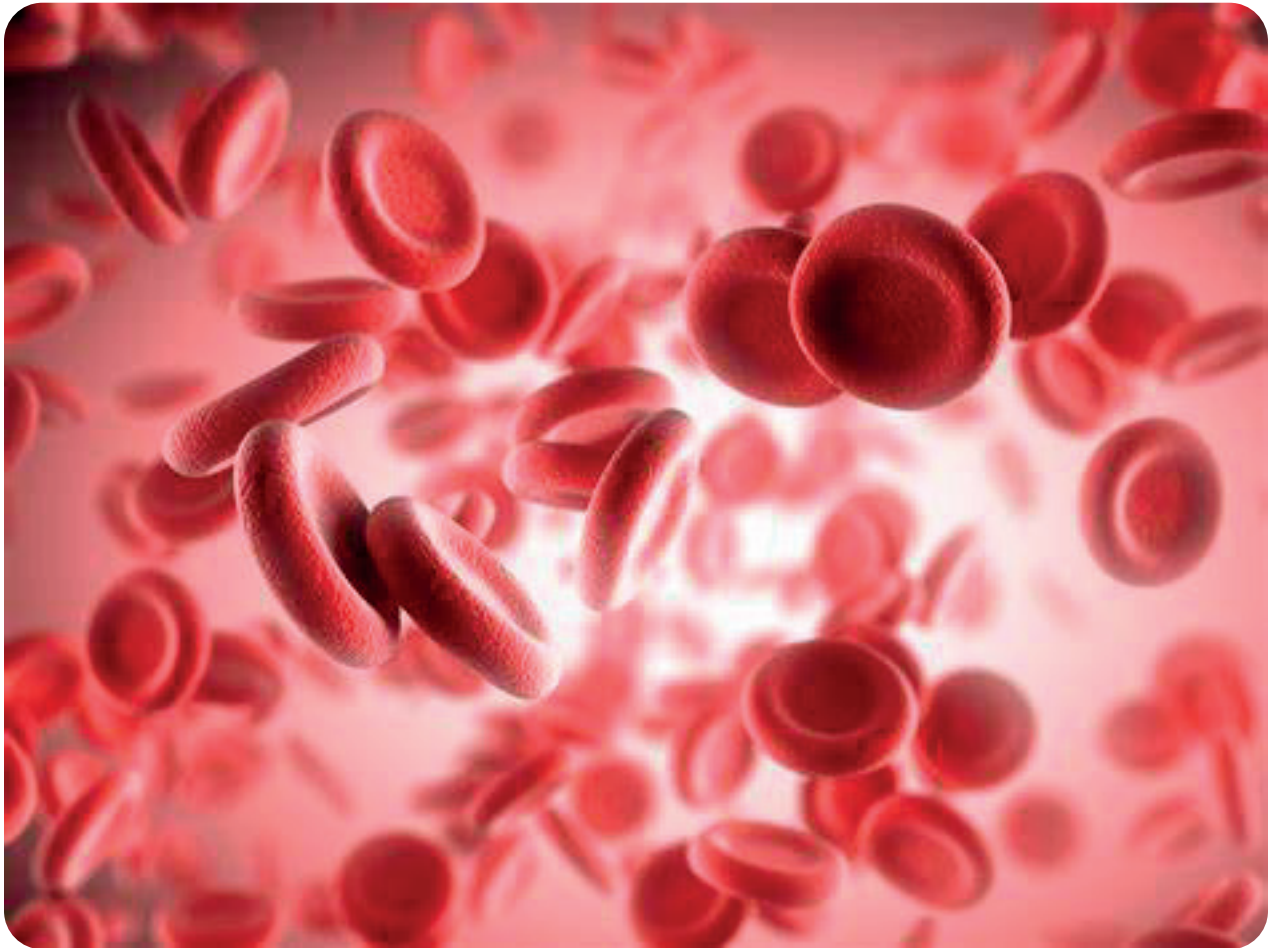
HÉMOGLOBINE GLYQUÉE (glycosée)

Dans un ml de sang, il y a cinq millions de globules rouges; 6 % de ces globules rouges sont imbibés de glucose. Un globule rouge vit 120 jours.

L'hémoglobine glyquée est comme un bilan financier des trois derniers mois... « sans enveloppe brune » c. à d. sans fausseté.

Effectivement, il arrivait que des diabétiques se forçaient pour avoir des beaux tests de glycémie, durant les deux dernières semaines, pour plaire à leur médecin. Pour un diabétique, l'hémoglobine glyquée est considérée normale jusqu'à 7 % pour pallier aux risques d'hypoglycémies

L'hémoglobine glyquée est la vraie vérité. Pas de faux beaux rapports!!!



Encore cette année *Diabétiques de Lanaudière Inc.* va permettre à 5 enfants diabétiques de vivre une expérience unique au camp Carowanis (Camp de vacances spécialisé pour les jeunes diabétiques). Un séjour où ils partageront leur vécu tout en développant des nouveaux acquis pour mieux contrôler leur diabète et les rendre plus autonomes.

Madame Lise Roberge-Laviolette nous fait connaître Rosalie qui a vécu le camp Carowanis.

Une petite fille inspirante

L'an passé, l'équipe de *Diabétiques Lanaudière Inc.* a réalisé un beau projet. Une vidéo regroupant des professionnels de la santé: médecin, kinésiologue, nutritionniste, infirmière et des témoignages dans le but d'informer les personnes sur toutes les possibilités pour bien vivre avec le diabète et tout ce que l'Association pouvait leur offrir.

Nous avons eu le grand bonheur de rencontrer une petite fille de 9 ans.

Une enfant qui vit avec cette maladie depuis plusieurs années. Inspirante, un vrai soleil, quelle leçon de vie pour chacun d'entre nous !

Sur le chemin de nos vies nous rencontrons des gens, des enfants qui nous inspirent.

Rosalie nous a apporté la fraîcheur, la franchise et l'espoir d'une belle vie malgré cette différence qui faisait d'elle une enfant unique et malgré son âge, une maturité, une discipline que beaucoup d'adultes n'ont pas.

Bravo et merci Rosalie. Tu apportes du bonheur et de l'espoir !

Nous vous invitons à visionner la vidéo sur la page Facebook de Diabétiques de Lanaudière.

	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	

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




L'ÉTÉ ET LE DIABÈTE

La température extérieure peut influencer votre glycémie

Certaines personnes atteintes du diabète rapportent une baisse plus rapide de leur glycémie lorsque exposées à des températures élevées. Une hypothèse est que la dilatation des vaisseaux sanguins, dûe à la chaleur, pourrait causer une absorption plus rapide de l'insuline (similaire à l'effet d'une douche chaude). Des recherches supplémentaires sont encore nécessaires.

Coups de soleil

La douleur à court ou à long terme, comme la douleur d'un coup de soleil, stresse le corps et libère des hormones qui augmentent la glycémie.

Lecture imprécise de la glycémie

Les glucomètres présentent une certaine variabilité de précision, en particulier lorsque les facteurs environnementaux sont intégrés. Par exemple, un mauvais lavage des mains (ou simplement des mains mouillées) peut grandement fausser le résultat. Si vous portez le lecteur de la glycémie en continu, la précision de la première journée est diminuée, donc plus de bandelettes pour les doigts peuvent être justifiées dans les 24 heures suivant l'insertion.

Source : Jason Dean, nutritionniste, 36 facteurs qui influencent la glycémie.

Madame Anne-Sophie Majeau finissante en nutrition se joint à notre équipe pour une période déterminée. Elle produira des documents sur l'alimentation, plus spécifiquement pour les diabétiques et suggérera des recettes adaptées aux saisons et aux situations diverses.

RECETTES ESTIVALES

Avec l'arrivée du beau temps, plusieurs seront tentés de manger à l'extérieur pour profiter du soleil, c'est pourquoi nous avons repéré pour vous deux recettes nutritives et délicieuses, l'une pour le BBQ et l'autre pour les sorties estivales et les pique-niques !

Guédilles au poulet

Préparation 15 min
Cuisson : 12 min
Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS :

Sauce au chili

Crème sûre - 60 ml (¼ tasse)
Huile d'olive - 30 ml (2 c. à soupe)
Jus de lime - 15 ml (1 c. à soupe)
Poudre de chili - 15 ml (1 c. à soupe)
Piment jalapeño, épépiné et haché finement - ½
Petite gousse d'ail, hachée finement - 1
Sel & poivre

Guédilles au poulet

Laitue Iceberg, émincée - 750 ml (3 tasses)
Pains à hot-dogs - 4 pains
Poitrine de poulet désossée et sans la peau, grillée et tranchée finement - 1
Œuf dur, tranché finement - 1
Tomate, tranchée finement - 1



Source : Ricardo

PRÉPARATION :

Sauce au chili

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réfrigérer au besoin.

Guédilles au poulet

2. Dans un autre bol, mélanger la laitue et 60 ml (¼ tasse) de sauce au chili. Réserver.
3. Griller le pain. Tartiner l'intérieur du pain de sauce au chili. Garnir de poulet, de tranches d'œufs, de tomates et de laitue. Servir immédiatement.

VALEURS NUTRITIVES

Calories 305 - Protéines 19 g - Lipides 13 g - Glucides 27 g - Fibres 3 g - Sodium 320 mg

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'orange

Préparation : 15 min
Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS :

Orange - 1
Moutarde de Dijon - 15 ml (1 c. à soupe)
Sirop d'érable - 15 ml (1 c. à soupe)
Vinaigre de vin rouge - 15 ml (1 c. à soupe)
Cumin moulu - 5 ml (1 c. à thé)
Pois chiches - 540 ml (19 oz)
Petit chou-fleur - 1
Branches de céleri - 2
Échalote française 1
Amandes effilées - 60 ml (¼ tasse)
Sel & poivre



Source : savourer.ca

PRÉPARATION :

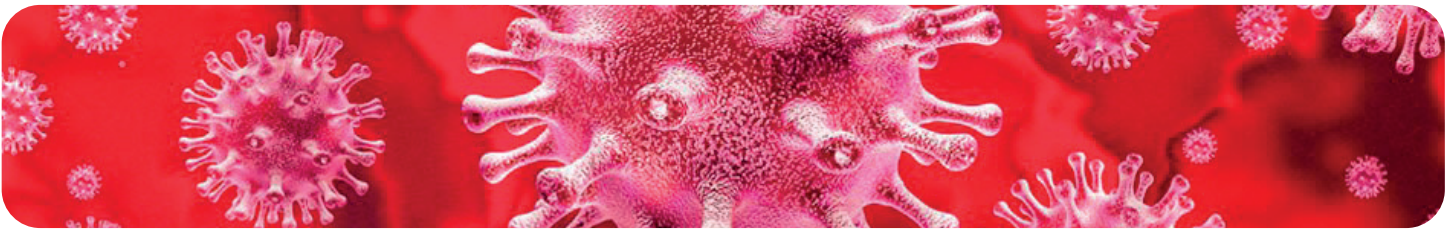
1. Dans un grand bol, zester l'orange à l'aide d'une râpe fine. Coupez l'orange et pressez-la au-dessus du bol. Ajouter la moutarde, le sirop d'érable, le vinaigre de vin rouge et le cumin. Mélangez bien la vinaigrette.
2. Rincer et égouttez les pois chiches puis ajoutez-les à la vinaigrette.
3. Hachez finement le chou-fleur (donne environ 1L / 4 tasses). Tranchez finement le céleri et l'échalote française. Ajouter les légumes et les amandes à la salade.
4. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.

CONSERVATION :

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEURS NUTRITIVES

Calories 228 - Protéines 10 g - Lipides 6 g - Glucides 35 g - Fibres 9 g - Sodium 352 mg



SITUATION PANDÉMIQUE

- Il nous est encore impossible d'établir une liste des soirées-conférences.
- Les cours d'aquaforme ne seront pas de retour en septembre (piscine fermée).
- La mise en forme, oui vous pouvez vous inscrire dès maintenant.
- Vous pouvez remplir le coupon pour le soin de pieds, si besoin.
- Lorsque ces activités seront de nouveau permises, vous serez avisés.
- Donnez-nous votre opinion sur notre journal en envoyant un courriel à diabetlanau@citenet.net

Nous vous souhaitons un bel été en SANTÉ avec les vôtres

MISE EN FORME

Pulsion Santé Séléna, 1151, rue Piette, Joliette

Pour vous inscrire au programme MISE EN FORME, vous devez être diabétique et avoir acquitté votre cotisation annuelle à *Diabétiques de Lanaudière inc.*, de vingt dollars (20 \$). Le coût actuel pour une session est de 3 \$ par cours, payable à l'inscription. Il est maintenant possible de participer à deux cours par semaine de mise en forme, si vous ne participez pas à un cours d'aquaforme. Une personne significative d'un membre diabétique peut agir à titre d'accompagnateur. Le coût actuel est de 7 \$ par cours, payable à l'inscription. Si le membre diabétique ne participe plus à la mise en forme, l'accompagnateur peut continuer et terminer la session. Toute personne inscrite doit vérifier auprès de son médecin si son état de santé lui permet de participer à cette activité **sans danger**. En aucun temps, pour une personne désignée, les exercices proposés ne doivent dépasser le stade de légèrement difficile.

Début : Mise en forme, lundi 13 septembre et vendredi 17 septembre 2021.

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

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

AFFILIÉS À **familiprix**



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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR NOUVEAUX ET ANCIENS PARTICIPANTS

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Tél. Résidence : _____ Travail : _____

Type de diabète : type 1 ☐ ou type 2 ☐ Diagnostiqué depuis : _____

Nom du conjoint (si intéressé à s'inscrire): _____

☐ MISE EN FORME

Je désire participer à la session, le lundi (10 h à 11 h) : _____ (42 \$ pour la session)

Je désire participer à la session, le vendredi (10 h à 11 h) : _____ (45 \$ pour la session)

J'ai consulté mon médecin et mon état de santé me permet de participer à cette activité.

Je confirme avoir lu les règlements et en accepte les conditions.

Signature : _____ Date d'inscription : _____

Chèque ci-joint ☐ Montant : _____

COUPON POUR UN SOIN DE PIEDS - 1^{ER} JUIN 2021

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 31 OCTOBRE 2021 •

Nancy Gaudreault
Pharmacienne-propriétaire

www.pharmaprix.ca/services

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

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

INFIRMIÈRE SUR PLACE :

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

PHARMAPRIX 

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

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.

Tout cela après la fin de la pandémie.

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.

**Josée Marion et Maxime Martineau**
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à:
 **famiprix**

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

Suivez-nous sur:
  
famiprix.com

Vos
pharmaciennes de
famille, toujours là
pour vous!



 **Julie Martineau
et Josée Riberdy**
Pharmaciennes-propriétaires
affiliées à 