



diabétiques
de Lanaudière INC.

L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE

SEPTEMBRE 2021

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021 ~ 2022



Président

M. André Bérard

Vice-président

M. Jean-Pierre Dupuis

Trésorière

Mme Suzanne Gariépy

Secrétaire

M. André St-Georges

ADMINISTRATEURS

M. Jason Dean

M. Michel Laviolette

Mme Lucie Marion

Mme Lise Roberge-Laviolette



M. Jean-Claude Perreault
Coordonnateur

Mme Francine Mamidja
**Gestionnaire de projets et
adjoindé 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 : 750 copies

Plusieurs projets ont vu le jour cet été
chez Diabétiques de Lanaudière Inc.
Certains sont achevés et d'autres en cours. Parmi
eux, le projet de nutrition.



Projet de nutrition pour les diabétiques de la région

Cette année, Diabétiques de Lanaudière Inc. a procédé à la mise en place d'un projet basé sur la nutrition qui a pour but de documenter les personnes diabétiques sur le contrôle des glucides afin de maintenir un bon taux de glycémie et ainsi obtenir une bonne qualité de vie.

Conférence avec le nutritionniste Jason Dean Dt.P :

Savez-vous compter les glucides?

Quand : Le 12 octobre 2021 à 19 h 00

Où : Jolodium, au 12 rue Richelieu, Notre-Dame-des-Prairies, Qc, J6E 7J9

Coût : gratuit, offert par Diabétiques de Lanaudière Inc.

Conférence avec l'infirmière clinicienne Linda Ducharme:

Vivre au quotidien avec le diabète

Quand : Le 29 novembre 2021 à 19 h 00

Où : Jolodium, au 12 rue Richelieu, Notre-Dame-des-Prairies, Qc, J6E 7J9



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



VOTRE PHARMACIEN VOTRE ALIÉ POUR VOTRE SANTÉ

“Je suis la pharmacienne, comment puis-je vous aider?”

Le système de santé est sous pression depuis plusieurs années. Les départs à la retraite de nombreux médecins de famille d'expérience et le nombre insuffisant de nouveaux médecins pour prendre en charge leur clientèle laissent nos patients diabétiques orphelins. De plus, les mesures liées à la pandémie comme les rendez-vous virtuels ou le délestage des infirmières exerçant dans les GFMF et cliniques de médecine familiale a eu pour effet de rendre l'accès à son médecin de famille plus difficile, même pour ceux qui sont pris en charge.

Mais parallèlement à cela, l'offre en pharmacie s'est grandement étendue depuis 2015. En plus des soins infirmiers offerts dans de nombreuses pharmacies, les pharmacien-ne-s peuvent maintenant effectuer plusieurs activités qui pourraient vous éviter une visite médicale.

Je peux assurer le suivi de votre diabète, de votre hypertension et de votre cholestérol. je m'assurerai de l'efficacité de votre thérapie, ferai les ajustements nécessaires et communiquerai avec votre médecin au besoin. Mais je peux faire plus que cela.

Départ de Monsieur Charles Martin

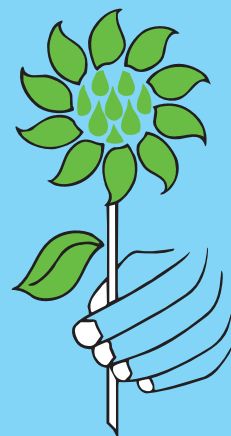
Après 35 ans d'excellents services, le cofondateur de Diabétiques de Lanaudière Inc. quitte le Conseil d'administration.

Au nom de vous tous membres diabétiques,
nous tenons à le remercier pour son dévouement.



André Bérard, président

Au nom des membres du Conseil d'administration



Je peux aussi prolonger vos ordonnances si vous n'avez plus de médecin ou si vous n'avez pas pu le voir avant l'échéance de votre ordonnance. Je peux ajuster la dose de vos médicaments pour en assurer la sécurité ou l'efficacité. Je peux vous prescrire un médicament contre les nausées ou le reflux gastro-oesophagien et represcrire l'antibiotique que vous avez reçu pour votre dernière infection urinaire. Je peux vous vacciner contre la Covid-19, contre l'influenza, mais aussi contre tout autre maladie prévenable par la vaccination *. Et ce ne sont que quelques uns des services professionnels que je peux vous rendre.

De plus, la plupart des services sont maintenant sans frais car couverts par la RAMQ ou par votre assurance privée, donc plus de frein à utiliser les compétences de votre pharmacien de famille, c'est une excellente nouvelle.

Vous avez une inquiétude ou une question par rapport à vos médicaments ou à votre santé, n'hésitez pas à vous adresser à votre pharmacien-ne. C'est encore et toujours le professionnel de la santé le plus accessible.

Nancy Gaudreault, pharmacienne-propriétaire affiliée

Pharmaprix Joliette et Saint-Charles Borromée

Chroniqueuse santé émission Les 100 000 matin @ O 103,5 FM

*Certains critères s'appliquent aux différents actes autorisés; certains services professionnels ne sont pas couverts, des frais pourraient s'appliquer.

**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

Nancy Gaudreault
Pharmacienne-propriétaire

www.pharmaprix.ca/services

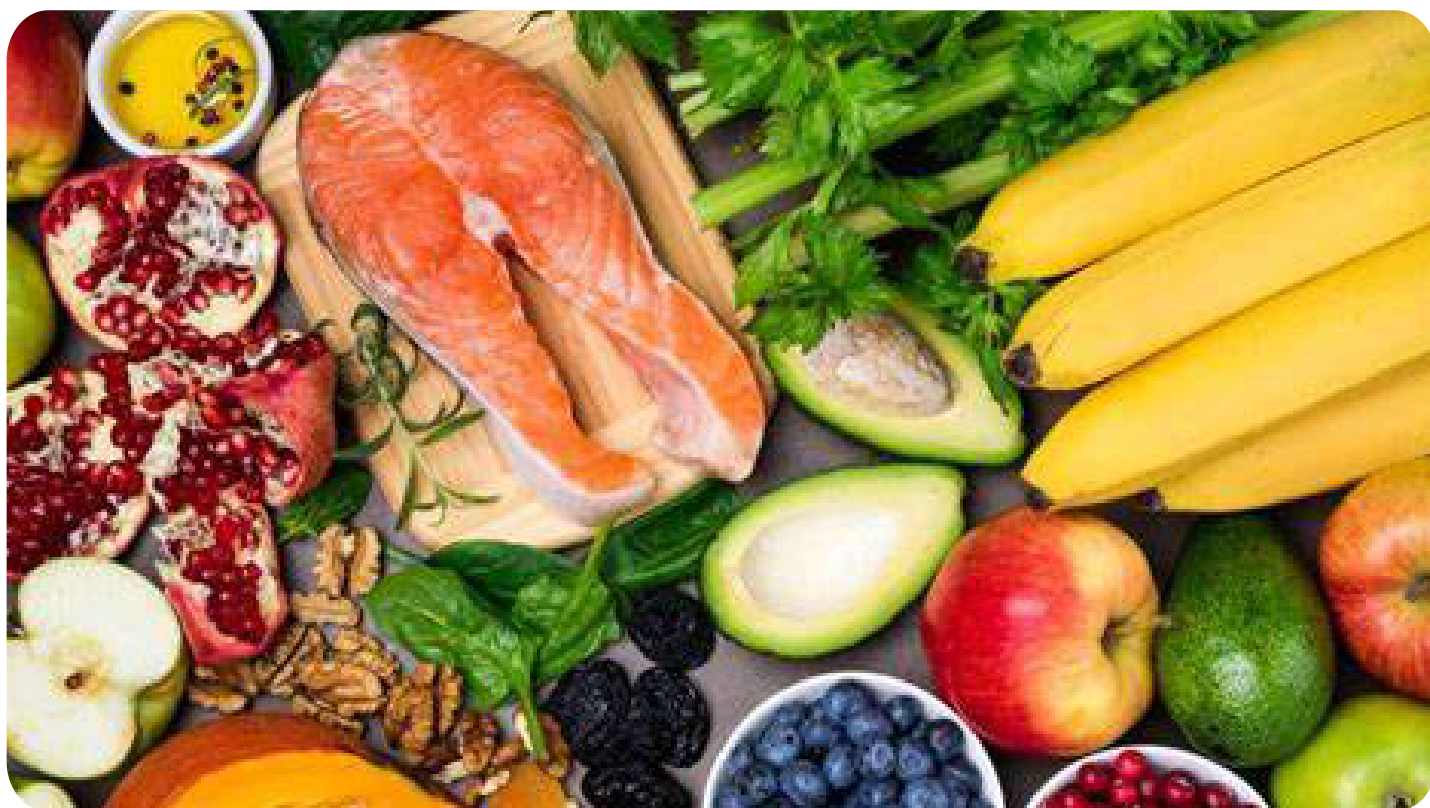
Simplement Santé
222 de la Visitation, S.-C.-B.
(450) 755-2222

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

INFIRMIÈRE SUR PLACE :

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

PHARMAPRIX 



RÉALISATION DU PROJET DE NUTRITION

Voici la liste des documents qui seront bientôt sur le nouveau site web de Diabétiques de Lanaudière Inc. Rédigé par Anne-Sophie Majeau, étudiante au Bsc. Nutrition en collaboration avec Jason Dean Dt.P, Nutritionniste.

Comment traiter l'hypoglycémie, Entretien motivationnel, L'Alimentation pour la personne diabétique, Guide manger sur la route, Le guide des salades repas, L'Alimentation consciente, Faire les meilleurs choix à l'épicerie, Astuces et recettes pour manger plus de légumes, Matières grasses et Diabète, Hyperphagie et boulimie, Facteurs glucidiques, Équivalents glucidiques, Meilleurs choix des glucides, Savez-vous compter les glucides, Savez-vous compter les glucides (corrigé), Recette sandwich, Échelle des signaux de faim et de satiété, lecture d'étiquette, Aide-mémoire étiquettes.

Nous travaillons aussi avec deux autres nutritionnistes, Cassandra Robitaille et Ariane-Sophie Marcil sur la production d'autres documents sur la nutrition.

EXPÉRIENCE DE MADAME ANNE-SOPHIE MAJEAU AU SEIN DE NOTRE ORGANISME CET ÉTÉ

Durant la période estivale, j'ai eu l'opportunité de travailler au sein de l'équipe de Diabétiques de Lanaudière dans le but de réaliser un mandat précis, soit la création de documents informatifs, outils et aide-mémoires pour les personnes diabétiques. Étudiante finissante au baccalauréat en nutrition à l'Université de Montréal, j'ai effectué un stage à la clinique de jour de diabète de l'hôpital de Joliette au printemps 2021 et c'est à ce moment que j'ai découvert mon intérêt marqué pour la prise en charge des patients diabétiques. C'est d'ailleurs par l'entremise de ce stage que j'ai déniché cet emploi d'été. Passionnée par tout ce qui touche de près ou de loin à l'alimentation, la nutrition et la cuisine, j'ai également beaucoup d'intérêt pour la vulgarisation scientifique, la communication et la rédaction. Via les nombreux documents rédigés et conçus dans les dernières semaines, j'espère apporter une aide supplémentaire aux gens vivant avec le diabète en leur fournissant des ressources pratiques, simples et diversifiées. Je vous invite d'ailleurs à consulter ces petites mines d'or d'information, qui je l'espère, vous seront utiles. En terminant, je remercie Jason Dean, Dt.P nutritionniste de m'avoir supervisée tout au long de l'été et d'avoir fait équipe avec moi pour ce projet, de même que tous les membres du conseil d'administration de Diabétiques Lanaudière Inc. pour leur confiance et pour toute l'attention portée envers mon travail.

Bonne lecture

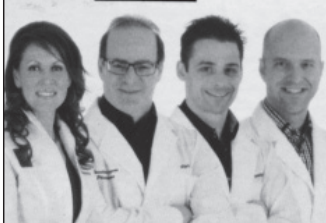
Anne-Sophie Majeau , étudiante au Bsc. Nutrition

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

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

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 



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

L'ALIMENTATION CONSCIENTE



Une approche bienveillante et positive permettant de faire des changements durables et d'améliorer vos habitudes alimentaires!

Évoluant dans un environnement où la nourriture est, pour la majorité des gens, accessible et abondante, il peut parfois être difficile de tracer la ligne entre manger suffisamment pour combler ses besoins et manger pour toute autre raison, qu'elle soit par exemple mentale, sociale ou émotive. Vivant également dans une société de consommation où la nourriture est bien souvent à notre portée à toutes heures de la journée, on peut constater qu'**on troque parfois l'écoute de nos corps et de nos envies par des règles ou normes sociales qui nous sont, consciemment ou inconsciemment, imposées.**

Vivant également à la fois dans un univers d'abondance, dans une société où la désinformation en nutrition est très présente ET dans une société où l'industrie des diètes amaigrissantes et la culture des diètes sont malheureusement très bien implantées, il est normal que le commun des mortels soit perdu et peu outillé en matière d'alimentation. À qui devrait-t-on se fier ? On tente de plus en plus de revenir à la base, c'est-à-dire de se reconnecter à notre corps et aux signaux que celui-ci nous envoie afin de (re)devenir des mangeurs dits « intuitifs ». Le vrai expert de notre corps, c'est nous-même, n'est-ce pas ?

Ce document est rempli d'astuces et des conseils afin de bien manger tout simplement.

Document de Diabétiques de Lanaudière Inc.

Contenu et rédaction :

Anne-Sophie Majeau, étudiante au Bsc. Nutrition

Contenu et révision:

Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

Vous trouverez ce document ainsi que d'autres bientôt sur notre nouveau site web www.diabetiquesdelanaudiere.org



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

Pharmacie Hélène Pâquet

Affilié à



Jean Coutu

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

TÉMOIGNAGE

Rosalie au camp Carowanis



Bonjour, je m'appelle Rosalie Delisle.

Aujourd'hui, je suis ici pour vous parler du camp Carowanis.

Pour commencer, je trouve ce camp Formidable, Magique et Unique.

Bien sûr, le camp est pour les enfants diabétiques mais le camp accepte aussi leurs frères et sœurs.

La majorité de tout le monde est diabétique.

Pour conclure le tout, Diabétiques de Lanaudière aide à financer 5 enfants par année pour entrer au camp Carowanis, moi y compris.

Merci Diabétiques de Lanaudière.

Rosalie.

PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi, quelle belle phrase mais tout un défi.

Pour certaines personnes, il s'agit de prendre un 15 minutes de lecture quotidienne, écouter de la musique, écouter une émission de télévision en pyjama avec un bon café ou tout simplement rien faire. Je me dois de trouver des petits bonheurs à chaque jour. Je dois prendre soin de mon corps puisqu'il est mon véhicule.



Des idées, tout le monde en a, le défi est de les réaliser.

Je dois arrêter de dire : « il faudrait », « demain je vais penser à moi ».

En faisant les premiers pas vers mon bien être, je serai plus reposé, je serai plus heureux et je pourrai donner plus à mon entourage. La détente, la joie, le rire rendent ma vie encore plus belle.

Plusieurs personnes vivent le diabète comme une fin. Juste des interdictions, de la pression pour éviter d'être sédentaire, ne plus pouvoir quitter la maison sans son matériel, ex : lecteur de glycémie, Dex4, réduire les restos, prendre des médicaments à chaque jour et pour le reste de nos jours.

Voyons cela différemment :

Savoir que le diabète fait partie de moi, prendre mes médicaments si nécessaire me permet de dire :

Je fais du sport et je me sens bien. Je mange bien et j'ai de l'énergie. Je profite de la vie et surtout d'une belle qualité de vie.

En résumé : « j'accepte de vivre le moment présent ». Je suis seul, maître de ma vie. Ce n'est pas l'obstacle mais la manière de m'en servir qui fera de moi un gagnant.

La personne la plus importante, c'est moi.

Lise Roberge

RECETTES D'AUTOMNE

Afin de profiter de l'abondance des légumes en automne, nous vous proposons une recette de Pot-au-feu réconfortant



INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 675 g (1 ½ lb) de cubes de bœuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 2 L (8 tasses) de bouillon de bœuf réduit en sel
- 10 ml (2 c. à thé) de thym séché
- 1 feuille de laurier
- 6 carottes, tranchées en morceaux
- 1 oignon espagnol, coupé en quatre
- 1 navet moyen, coupé en dés
- 1 chou moyen, coupé en quatre
- 8 pommes de terre grelot blanches
- 250 g (½ lb) de haricots verts et jaunes
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire revenir les cubes de bœuf dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson 2 minutes en brassant.
2. Verser le bouillon de bœuf graduellement en continuant de brasser. Ajouter les herbes, couvrir et laisser mijoter 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Ajouter les carottes, l'oignon, le navet, le chou et les pommes de terre, et poursuivre la cuisson entre 30 et 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants. Ajouter les haricots 15 minutes avant la fin de la cuisson. Assaisonner au goût.

Sources : www.montougo.ca

CINQ ASTUCES POUR CONGELER LES FRUITS ET LES LÉGUMES

1. Blanchir les légumes

Le blanchiment consiste à mettre les légumes dans l'eau bouillante de 1 à 3 minutes. Ils gardent ainsi leur couleur et leur saveur. Une fois cette étape accomplie, on les sèche, et ils sont prêts à être congelés. Il n'est pas nécessaire de blanchir les fruits.

2. Étaler sur une plaque les petits fruits et les légumes coupés et les envoyer au congélateur

Cette opération permet d'éviter que les aliments se collent tous ensemble en un bloc. Une fois qu'ils sont surgelés (de 1 à 2 heures), on les transfère dans un contenant à congélation.

3. Utiliser des contenants hermétiques

Que vous utilisiez des plats ou des sacs, ils doivent être étanches pour éviter les brûlures par le gel et le goût de congélateur. On choisit de préférence des contenants réutilisables, conçus pour la congélation. Si on utilise des sacs, il est préférable de prendre ceux pour la congélation: ils préserveront mieux les aliments.

4. Bien marquer les produits

De manière générale, les aliments se conservent 1 an au congélateur. Pensez à inscrire ce que contiennent les plats et la date de congélation afin de toujours utiliser en premier les aliments congelés depuis plus longtemps.

5. Décongeler de façon sécuritaire

On veut éviter de laisser les aliments à la température ambiante. On peut donc les laisser décongeler au réfrigérateur, les cuire sans les décongeler (comme les légumes), ou encore les utiliser congelés dans nos recettes (comme les petits fruits).

Fruits et légumes à ne pas congeler

La texture de certains fruits et légumes sera grandement affectée lors de la congélation. C'est le cas des poires, oignons, concombres, germes, laitues, luzerne, melons, radis et tomates tranchées, qu'il est préférable de ne pas congeler.

Sources : www.montougo.ca

ACTIVITÉS

DÉPISTAGE DU DIABÈTE

Il y aura une journée de dépistage offert par Diabétiques de Lanaudière Inc.

Quand : le 12 novembre 2021

Lieu : Galerie de Joliette, au 1075 Bd Firestone, Joliette, QC J6E 6X6

RECHERCHE DES BÉNÉVOLES

Nous sommes à la recherche des bénévoles pour développer d'autres services et des projets pour les diabétiques de la région.

ON ATTEND VOS IDÉES ET VOTRE PARTICIPATION

Vous avez des suggestions sur les services que nous pouvons offrir aux jeunes diabétiques de la région ? N'hésitez pas à nous écrire à diabetlanau@citenet.net ou appeler au 450 752-5233

RECHERCHE DES MEMBRES POUR SIÉGER AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nous sommes à la recherche des membres qui aimeraient siéger au conseil d'administration de Diabétiques de Lanaudière Inc. Venez mettre votre talent au service d'une bonne cause.

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* 3 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:

 **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

Vos
pharmaciennes de
famille, toujours là
pour vous!



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