



diabétiques
de Lanaudière INC.

L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE

DÉCEMBRE 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

Mme Gisèle Clément



M. Jean-Claude Perreault
Coordonnateur

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



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

Tél. : 450 752-5233
diabetlanau@citenet.net
www.diabetiquesdelanaudiere.org

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

Tirage : 750 copies



Diabétiques de Lanaudière Inc.
vous souhaitez un joyeux Noël
et une bonne Année 2022



Mot du président

Quelques mots pour vous dire que même en temps de pandémie, nous sommes là pour vous. Votre comité se dévoue pour la cause. Nous essayons de faire plus avec peu et nous allons y parvenir. Même s'il y a eu de grands changements dans la direction de notre organisme, soyez assuré que tout va très bien.

J'en profite pour vous souhaiter à toutes et à tous un très JOYEUX NOËL et une année 2022 d'abondance.



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



35^{IÈME} ANNIVERSAIRE DE DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC.

Le 24 septembre dernier Diabétiques de Lanaudière Inc. fêtait sa 35^{ième} année d'existence. Lors d'un souper organisé à la salle Lamontagne de St-Ambroise de Kildare, plusieurs personnes réunies ont partagé de précieux souvenirs ainsi qu'un repas succulent. Sous le signe de la fête, notre président, M. André Bérard, a réitéré l'importance de notre organisme auprès des personnes diabétiques. Il a aussi profité de l'occasion pour remercier Mme Carolle Savage et M. Charles Martin, initiateurs et fondateurs avec l'aide de Mme Diane et M. Serge Adam et Mme Louise Benny il y a 35 ans. Un cadeau leur a été offert en guise d'appréciation.

Le président a remercié tous les autres membres des conseils d'administration qui se sont succédés et ont assuré le suivi. Il n'a pas oublié de remercier tous nos bénévoles qui, par toutes leurs activités, nous supportent année après année. Un cadeau leur a été offert pour leur contribution.

Il a aussi remercié tous nos commanditaires qui nous accordent leur appui et qui croient en notre cause. Finalement il a remercié tous nos membres qui sont notre principale raison d'exister. La soirée s'est terminée avec une très belle prestation musicale offerte par Mme Lucie Marion et M. Jean Pierre Dupuis. Beaucoup de talent.

Ce fut une soirée mémorable. Merci à tous.



Nous en profitons pour souhaiter la bienvenue
à Madame Gisèle Clément comme administratrice.



*Francine
Mamidja*



*Jean-Claude
Perreault*



Le petit ange au sommet de l'arbre de Noël !

Un soir de Noël, il y a bien longtemps de ça, le Père Noël se préparait pour sa tournée annuelle, mais il avait de nombreux problèmes.

N'étant pas vaccinés, quatre de ses petits lutins étaient tombés malades, et les stagiaires lutins ne produisaient pas les jouets aussi vite que ces derniers. Aussi la FPL (fédération des petits lutins) contestait le temps supplémentaire obligatoire.

Du coup le Père Noël commençait à sentir les désagréments du retard sur le planning. De plus, Mère Noël dit au Père Noël que sa mère venait leur rendre visite pour les fêtes ce qui énerva un peu plus le Père Noël.

Il se rendit alors à l'étable et découvrit que deux rennes étaient enceintes et que deux autres s'étaient enfuis de l'étable. En plus, quand il commença à remplir sa poche, celle-ci se perça et tous les jouets se répandirent sur le sol.

Résolument très en colère, pour se calmer, le père Noël décida de boire une petite goutte de brandy. En allant la prendre il vit que les lutins avaient déjà tout bu, alors fou de rage, il jeta la bouteille à terre qui éclata en mille morceaux.

Pour éviter un scandale de mère Noël, il décida de prendre le balai pour nettoyer le sol, mais celui-ci avait été croqué par les souris affamées.

Juste à ce moment là, quelqu'un frappe à la porte, père Noël très en colère va ouvrir, il tombe sur un petit ange qui transporte un arbre de Noël.

L'ange lui dit d'une voix enfantine : "Joyeux Noël père Noël, n'est-ce pas un jour merveilleux aujourd'hui, j'ai un joli sapin pour vous, où voulez-vous que je le mette ?" C'est ainsi que la tradition du petit ange au sommet de l'arbre de Noël commença ... Quoiqu'il arrive dans notre vie, il y a toujours un ange qui veille au-dessus de nous. Joyeux Noël et bonne année à tous.

André St-Georges, secrétaire



**Josiane Coutu**
PHARMACIENNE
PROPRIÉTAIRE

Lun. au vend. : 9 h à 19 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : Fermé

765, rue Principale,
Saint-Alphonse-Rodriguez, QC J0K 1W0
T 450 883-8113
F 450 883-0151

coutu@groupeproxim.org affilié à **Proxim**

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 

SAVEZ-VOUS COMPTER LES GLUCIDES ?

Conférence présentée par Jason Dean, nutritionniste, le 12 octobre 2021

La rencontre a consisté à l'exploration de trois nouveaux documents nutritionnels élaborés par notre étudiante Anne-Sophie Majeau (engagée par Diabétiques de Lanaudière Inc. cet été) :

-Les glucides et le diabète

-Le facteur glucidique

-Savez-vous compter les glucides ?

Ces documents sont disponibles sur notre site internet :

<https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/services/alimentation/>

Résumé de la conférence

Que sont les glucides?

Les glucides sont la principale source d'énergie pour notre corps : ils servent de « carburant » pour les muscles et le système nerveux central. Pour être utilisés, le corps décompose ou convertit la majorité des glucides en **glucose**.

La glycémie est donc une mesure de la quantité de **glucose** dans le sang.



Les glucides sont présents sous 3 formes: les sucres, les fibres et l'amidon.

Glucides

Sucres

Sources: les fruits, les légumes et le lait, les jus de fruits, le miel et les sirops

Consommation excessive de **sucres** ajoutés associée:

- Diabète T2
- Certaines formes de cancer
- Maladies cardiovasculaires



Fibres

Non-digestibles

Sources : dans les végétaux (fruits, légumes, noix, graines, légumineuses, grains céréaliers à grains entiers)

Effets bénéfiques sur :

- La constipation
- L'abaissement du cholestérol sanguin
- Satiété prolongée

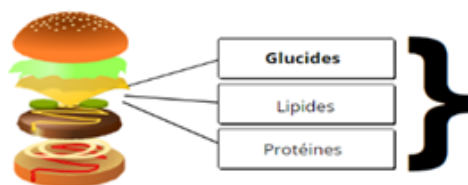


Amidon

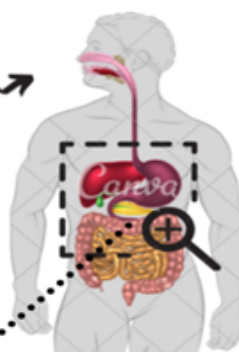
Sources : Pain, pâtes alimentaires, céréales, riz, pomme de terre, maïs, craquelins, biscuits, farine, légumineuses



COMPRENDRE LE DIABÈTE

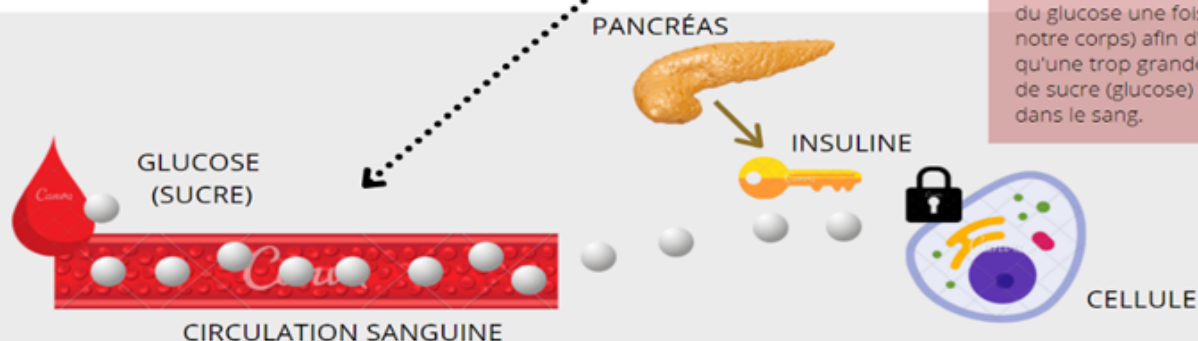


Lorsqu'on mange, le taux de **glucose** (sucre) dans la circulation sanguine augmente. Près de l'estomac se trouve une glande appelée pancréas. Le pancréas produit une hormone appelée insuline. L'insuline aide à transporter le glucose de la circulation sanguine aux cellules.

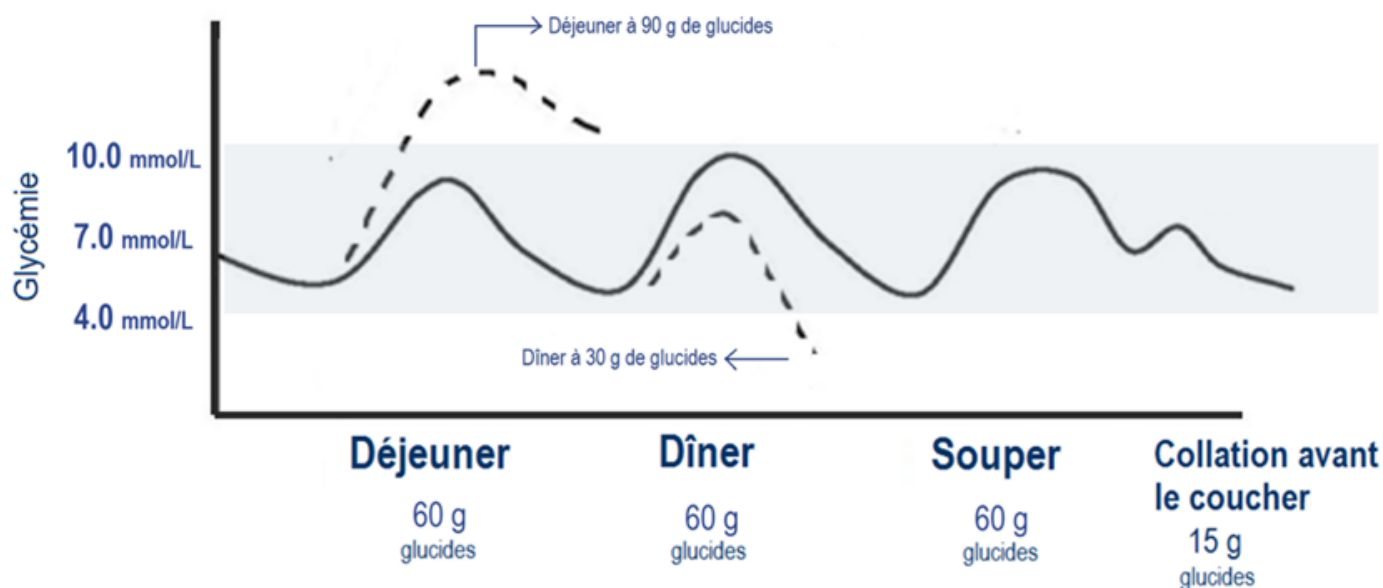


Chez les personnes diabétiques, l'organisme ne fabrique pas suffisamment d'insuline ou bien n'utilise pas celle-ci de façon adéquate. Une quantité excessive de glucose demeure dans le sang.

Le contrôle du diabète requiert donc un suivi constant de la quantité de glucides consommés (qui deviendront éventuellement du glucose une fois dans notre corps) afin d'éviter qu'une trop grande quantité de sucre (glucose) demeure dans le sang.



Fluctuation de la glycémie dans la journée



Puisque les glucides sont essentiels au bon fonctionnement du corps, il est important d'en consommer suffisamment afin de combler nos besoins minimaux en ce nutriment.

Toutefois, il est également préférable d'éviter les excès puisqu'ils pourraient entretenir inutilement des glycémies élevées et même éventuellement être « mis en réserve » par le corps en étant converti en gras.

Voici trois façons de compter les glucides :

1) Les équivalents (selon système d'échange diabétique)

Vous pouvez utiliser la liste d'équivalents pour vérifier la taille des portions correspondantes à la quantité de glucides pour chaque groupe.

p.7 Légumes <i>½ de l'assiette</i>	p.8 Féculents	p.8 Légumineuses	Viande & Substituts	p.9 Lait & Substituts	p.10 Fruits	p.11 Desserts légers	p.11 Sucre <i>*À limiter</i>	Matières grasses
0-5 g	15 g	15 g	0 g	12-15 g	15 g	15 g	15 g	0 g
    	 Riz  Pain  Pâtes  Céréales  Patate  Pois  Maïs	 Pois chiche houmous  Haricots  Lentilles  Fèves	     	 Lait  Yogourt  Lait de soya  Lait d'amande	 Fruits frais  Fruits congelés  Fruits séchés	 Muffin maison  Pudding  Biscuit sec  Yogourt glacé	 Sucre  Jus  Miel  Boissons sucrées	   Sauces 8 g

2) La lecture des étiquettes

La quantité de **glucides** indiquée dans le tableau de valeur nutritive **inclut les fibres, l'amidon et les sucres**.



Valeur nutritive	
Pour 1 carré (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 5 g	8 %
saturés 0.5 g	3 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 9 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 6 %

Comme les fibres ne sont pas digérées, nous les soustrayons au total de glucides pour le calcul des glucides qui auront un effet sur votre glycémie. Dans l'exemple ci-dessus, la quantité de fibres digestibles serait de 21 g, soit

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

3) Le facteur glucidique

Le facteur glucidique (FG) est la quantité de glucides contenue dans 1g d'aliment. Cette valeur est comprise entre 0 et 1, donc par exemple, un aliment qui possède un facteur glucidique de 0.5 est composé à 50% de glucides. Le facteur glucidique est calculé de cette façon :

Ainsi, on peut **déterminer la quantité de glucides d'un aliment** avec la formule suivante

Poids d'une portion donnée de cet aliment	X	Facteur glucidique (FG) d'un aliment	=	Nombre de glucides que contient la portion
--	---	---	---	---



Plus le facteur glucidique d'un aliment ou d'un mets est élevé, plus ce dernier contient des glucides, donc plus il risque d'augmenter votre glycémie.

Exemple:

Le poids de ma pomme est de 165 g. Le facteur glucidique d'une pomme crue avec pelure est de 0,11.

**Poids de
ma pomme**

165 g

X

**Facteur
glucidique (FG)
d'une pomme crue**

0,11

=

**Quantité de glucides qui
affectera ma glycémie**

18 g de glucides

Pour conclure, il faut donc être conscient de notre apport en glucides tout au long de la journée et privilégier une quantité constante aux repas. Comme repaire, un repas équilibré pourrait contenir entre 45 et 75g de glucides. Un diététiste peut vous aider à fixer un objectif personnalisé et adapté à vos besoins précis.

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

Pharmacie Hélène Pâquet

Affilié à



Jean Coutu



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

RECETTE DE NOEL :CRÈME CARAMEL (20 gr de glucides)

INGRÉDIENTS

Caramel

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau

Flan

- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille • 500 ml (2 tasses) de lait, chaud
- 3 oeufs, légèrement battus



1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Caramel

2. Dans une casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur ambrée. Répartir dans six ramequins d'une contenance de 125 ml (1/2 tasse). Laisser refroidir.

Flan

3. Ajouter le sucre et l'essence de vanille au lait chaud. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Dans un bol, fouetter les oeufs. Y incorporer le liquide chaud toujours en fouettant. Verser dans les ramequins.

4. Préparer un bain-marie, c'est-à-dire déposer un linge au fond d'un grand plat de cuisson. Y déposer les ramequins et remplir à moitié d'eau fumante. Cuire au four environ 40 minutes. L'eau ne doit jamais bouillir.

5. Retirer du four et de l'eau. Laisser tiédir. Réfrigérer. Passer la lame d'un couteau tout autour des ramequins, renverser et servir très froid.

Source : Crème caramel | RICARDO (ricardocuisine.com)

CONVOCATION A L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Avis est donné par la présente, que l'ASSEMBLÉE ANNUELLE DES MEMBRES de Diabétiques de Lanaudière Inc. se tiendra le 17 janvier 2022 à 19 h 00 au Jolodium, au 12 rue Richelieu, porte B, Notre-Dame-des-prairies, Qc, J6E 7J9.

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 du 25 janvier 2021.
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 2021.
6. Choix du vérificateur de la corporation.
7. Varia
8. Élections des membres du conseil d'administration.
9. Levée de l'assemblée.

RAPPORT DES ACTIVITÉS 2020-2021

Il me fait plaisir de déposer le bilan des activités de Diabétiques de Lanaudière Inc. pour l'année fiscale du 1er décembre 2020 au 30 novembre 2021. L'organisme couvre les 4 MRC de Lanaudière : D'Autray, Joliette, Matawinie et Montcalm.

Nous avons souligné cette année le 35^{ième} anniversaire de la fondation de Diabétiques de Lanaudière Inc.

Notre regroupement compte actuellement 650 membres.

La pandémie de la Covid -19 nous a freinés au niveau des activités en présentiel mais nous avons innové en nous tournant vers des projets qui ont rejoint nos membres virtuellement incluant les C.A. en zoom.

Avec la vaccination et l'allègement des mesures sanitaires, nous avons été en mesure de recommencer en juillet des activités en présentiel : la tenue de C.A., la mise en forme et les conférences.

LES ACTIVITÉS POUR L'ANNÉE 2021

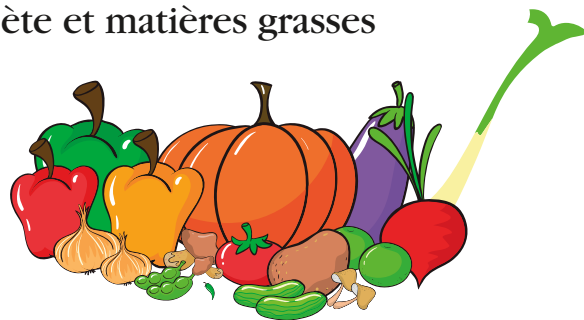
Production de documents en nutrition.

Projet réalisé de juin à septembre avec l'embauche d'Anne-Sophie Majeau, étudiante en nutrition et sous supervision de Jason Dean, nutritionniste. Voici les documents :

- Comment traiter l'hypoglycémie Le guide manger sur la route
- Le guide de salade repas L'alimentation consciente
- Faire les meilleurs choix à l'épicerie
- Astuces et recettes pour manger des légumes Diabète et matières grasses
- Viens manger
- Hyperphagie et boulimie
- Facteurs glucides
- Facteurs glucidiques
- Savez-vous compter les glucides
- Savez-vous compter les glucides (corrigé)
- Recettes sandwichs.

Nous avons aussi travaillé avec 2 nutritionnistes Cassandre Robitaille et Ariane- Sophie Marcil afin de produire 3 documents :

- L'entretien motivationnel
- Objectif smart
- Diète méditerranéenne.





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

204A, route Principale
Saint-Jean-de-Matha (Qc)
J0K 2S0
T 450 886-3879
F 450 886-3405

Lun. au vend.
9h à 20h
Samedi
9h à 17h
Dimanche
10h à 16h

membre affilié à
Proxim

Production de capsules vidéos réalisées par explornadoom avec l'aide du kinésiologue Jacques Côté et Lise Roberge

8 capsules destinées à notre clientèle afin de l'aider à être active pour contrôler la maladie et ainsi avoir une bonne qualité de vie. Les vidéos se retrouveront bientôt sur notre site web : www.diabetiquesdelanaudiere.org

Débutant - Intermédiaire - Avancé - Activation

Équilibre et coordination - Travailler les jambes - Abdominaux - Étirement

Camp Carowanis

Cette année encore notre aide financière a permis à cinq (5) enfants diabétiques d'aller au camp Carowanis, un camp spécialisé pour les enfants diabétiques.

Soins de pieds

Cette année nous avons pu offrir 2 traitements de soins de pieds à certains membres, dans un but préventif (total de traitements 337).

Achat de matériel podiatrique pour la clinique du Dr Hains au CHRDL.

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 6450 heures de bénévolat lesquelles sont attribuées, entre autre, à l'implication des téléphonistes pour la chaîne téléphonique et à l'implication des membres du Conseil d'administration dans les différents comités.



Fonctionnement général de l'organisme

Nous avons eu 13 réunions du Conseil d'administration et une Assemblée générale annuelle le 25 janvier 2021.

Nous avons organisé une campagne de financement en octobre 2021.

Amélioration du site web de Diabétiques de Lanaudière Inc.

Afin de répondre aux besoins d'informations pour les diabétiques de la région, le site web a été refait et sur lequel on y retrouve des documents pertinents : informations sur l'organisme, documents sur la nutrition et formulaires d'adhésion.
www.diabetiquesdelanaudiere.org

Création d'un compte Facebook

Afin de rejoindre le plus grand nombre de personnes, un compte Facebook a été créé. De plus, cet outil nous a permis de se connecter avec d'autres organismes afin de partager l'information.

Conférence

Nous avons eu deux (2) conférences en présentiel pendant l'année 2021.

Octobre - Jason Dean, nutritionniste, a présenté : savez-vous compter les glucides (28 personnes diabétiques et 6 personnes non diabétiques).

Novembre - Linda Ducharme, infirmière clinicienne, a présenté : vivre au quotidien avec le diabète (25 personnes diabétiques et 10 personnes non diabétiques).

Visibilité

Avec la collaboration des municipalités de Joliette et de Saint-Charles-Borromée, il y a eu sur les panneaux publicitaires municipaux deux annonces : Journée mondiale du diabète le 14 novembre et conférence du 29 novembre 2021.

De plus, nous sommes inscrits dans le répertoire des organismes communautaires de la municipalité de Sainte-Béatrix et les organismes à but non lucratif (O.B.N.L.).

Participation en mode zoom avec la TROCL, le PSOC et FADOQ.

Nous avons amélioré la présentation de notre journal (3 parutions).



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 Lanaudières inc., 950, boul. Sainte-Anne, bureau 112 à Saint-Charles-Borromée J6E 5B5

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

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

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

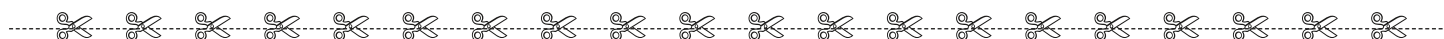
_____ DATE : _____

NUMÉRO DE MEMBRE : _____

• CE COUPON EST VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022 •

Début : Mise en forme, lundi 10 et vendredi 14 janvier | Aquaforme, lundi 10, jeudi 13 et vendredi 14 janvier.

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) : _____

☐ MISE EN FORME

Je désire participer à la session, le lundi (9h30 à 10h30) : _____ (45 \$ pour la session)

Je désire participer à la session, le vendredi (9h30 à 10h30) : _____ (45 \$ pour la session)

☐ AQUAFORME - Le nombre de sessions dépendra du nombre de personnes inscrites.

Je désire participer à la session de jour :

lundi (14 h à 15 h) ☐ jeudi (15 h à 16 h) ☐ vendredi (14 h à 15 h) ☐ (45 \$ par 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 : _____