



L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE



Mot du Président

L'été bat son plein, j'espère que vous en avez profité autant que faire se peut.

Tout d'abord, je veux remercier tous les membres du conseil d'administration pour leur collaboration à faire en sorte de Diabétiques de Lanaudière soit toujours actif.

Je suis très impressionné par votre implication, malgré toutes vos occupations, vous vous êtes donné sans compter votre temps. Encore une fois merci!

Tant qu'à vous, chers membres, préparez-vous, plusieurs activités s'en viennent, entre autres ; les déjeuners-causeries, de nouvelles dates de conférence, notre présence au salon FADOQ, etc.

Alors bienvenue à tous et au plaisir de se revoir à l'une ou l'autre de nos activités.

Jean-Pierre Dupuis,
Président.

Heures d'ouverture

N'oubliez pas qu'il est toujours préférable de nous appeler avant de vous présenter au bureau pour vous assurer d'une présence à votre arrivée



Suivez-nous sur notre page Facebook
de Diabétiques de Lanaudière

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président

M. Jean-Pierre Dupuis

Vice-président

Denis Lamontagne

Secrétaire-Trésorier

M. Richard Malo

ADMINISTRATEURS

Mme Sylvie Henri

M. Albert Piette

Adjointe administrative

Édith Charette

Horaire de bureau

Mardi : 9 h à 12 h et 13 h à 17 h.

Mercredi : 9 h à 12 h et 13 h à 17 h.

Jeudi : 9 h à 12 h et 13 h à 17 h

Vous pouvez nous joindre le

Tél.: 450 752-5233

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

info@diabetiquesdelanaudiere.org
www.diabetiquesdelanaudiere.org



Calendrier des événements

- **15 septembre** : Conférence sur les camps Carowanis, à la Jolodium de Notre-Dame-des-Prairies, à 19 h. L'occasion d'en apprendre davantage sur les séjours pour jeunes vivant avec le diabète.
- **17 septembre** : Déjeuner-causerie chez Eggsquis Joliette, de 9 h à 11 h. Un rendez-vous convivial pour échanger sur la vie avec le diabète dans une ambiance détendue.
- **26-27 septembre** : Salon 50+ aux Galeries Joliette.
- **6 octobre** : Deuxième volet de la conférence animée par Daniel Labarre, au sous-sol de la bibliothèque Rina-Lasnier, 57, rue Saint-Pierre Sud, Joliette, à 19 h. Une suite attendue sur la gestion des émotions et du diabète.
- **15 octobre** : Déjeuner - causerie Eggsquis Joliette. Une nouvelle occasion de partage et de discussions autour d'un bon repas.
- **19 octobre** : Déjeuner des Chevaliers de Colomb, de 8 h 30 à 11 h 00, Centre André Hénault, 249 Chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée.
- **5 novembre** : Conférence offerte par la Maison Adhémar-Dion « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre », de 13 h 30 à 15 h, au sous-sol de la bibliothèque Rina-Lasnier de Joliette. Un atelier visant à valoriser l'autosoins chez les proches aidants.
- **19 novembre** : Déjeuner-causerie Eggsquis Joliette. Lieu de rencontre pour échanger et briser l'isolement.
- **15 novembre** : Journée de dépistage du diabète aux Galeries Joliette, de 10 h à 16 h. Un événement clé pour la prévention et la sensibilisation.

Veillez noter que les conférences du 6 octobre et du 5 novembre seront au sous-sol de la bibliothèque Rina-Lasnier.

Nouveau - Club de marche! - Nouveau

Nous avons l'immense plaisir de vous annoncer la mise sur pied d'une toute nouvelle activité. En effet, en septembre nous vous offrirons l'opportunité de vous joindre à un groupe de marche animé par Fanny Coulombe. Ce sera l'occasion de rester actif tout en douceur dans une ambiance plaisante et sécuritaire. Nous ouvrirons deux groupes si les inscriptions le permettent, un groupe le mercredi en début d'après-midi et un autre le dimanche de 9h45 à 10h45. Vous pouvez vous inscrire aux deux groupes. Notez que cette activité est gratuite pour les membres pour une session de 8 semaines.



Résumé de la conférence : « *Les émotions et le diabète* »

Le 12 mai, une cinquantaine de personnes ont assisté à la conférence de Daniel Labarre, hypnothérapeute, sur le lien entre émotions et diabète. Après avoir rappelé l'importance de l'alimentation, de l'activité physique et du suivi médical, le conférencier a souligné le rôle central des émotions dans la gestion du stress, de la digestion et de l'assimilation des glucides. Un atelier de respiration consciente a permis aux participants d'expérimenter des outils concrets pour mieux gérer leur stress. L'événement a été salué pour la clarté des explications et la pertinence des conseils, offrant une perspective nouvelle sur le bien-être des personnes diabétiques.

À la suite de vos commentaires et suggestions, M. Labarre animera le deuxième volet de sa conférence à l'intention des membres de Diabétiques de Lanaudière, le 6 octobre à 19 h. L'événement se tiendra au sous-sol de la bibliothèque Rina-Lasnier, située au 57, rue Saint-Pierre Sud, à Joliette.

Novembre, le mois de la sensibilisation au diabète : mobiliser, informer et soutenir

Chaque année, le mois de novembre est consacré à la sensibilisation au diabète partout dans le monde. Cette période symbolique permet de mettre en lumière les défis liés à cette maladie chronique qui touche des millions de personnes, tout en favorisant la prévention, l'accès à l'information et le soutien aux personnes diabétiques ainsi qu'à leurs proches.

Le 14 novembre, à l'occasion de la Journée mondiale du diabète, il est d'usage de porter du bleu, couleur symbole de la lutte contre le diabète, en hommage à Frederick Banting, le codécouvreur de l'insuline. Ce geste simple témoigne de la solidarité envers toutes les personnes concernées et rappelle l'importance de l'innovation et de l'union dans la lutte contre le diabète. À travers conférences, activités et campagnes d'éducation, novembre devient un temps fort pour se mobiliser, briser les tabous et promouvoir le bien-être de toutes et de tous concernés par le diabète.

Déjeuner-causerie

Nous avons apprécié vous rencontrer dans un tout nouveau contexte, celui du déjeuner-causerie. C'est avec plaisir que nous reprendrons cette rencontre une fois par mois soit les : 17 septembre, 15 octobre et 19 novembre. Nous espérons vous y voir en grand nombre



Mois de la sensibilisation au diabète



L'avoine : un allié précieux pour les diabétiques

Consommer de l'avoine pourrait aider les personnes diabétiques à mieux stabiliser leur glycémie. Ce grain, riche en fibres solubles appelées bêta-glucanes, ralentit l'absorption des glucides dans le corps, limitant ainsi les pics de sucre après les repas. Plusieurs études confirment que l'intégration régulière de l'avoine dans l'alimentation peut améliorer le contrôle de la glycémie et même réduire l'hémoglobine glyquée, un indicateur du suivi du diabète. En plus de ses effets sur le sucre sanguin, l'avoine contribue aussi à réduire le cholestérol. Facile à incorporer dans le gruau, les barres ou les potages, elle offre une solution naturelle et accessible pour soutenir la santé des personnes vivant avec le diabète.



Toutefois, il est important d'éviter certaines erreurs fréquentes. Il ne faut pas consommer des produits à base d'avoine très sucrés, comme les barres granola industrielles ou les gruaux instantanés aromatisés, qui peuvent entraîner une hausse rapide de la glycémie. Il est aussi conseillé de ne pas ajouter une grande quantité de sucre, de miel ou de sirop dans son bol d'avoine. Enfin, il vaut mieux éviter de négliger la surveillance de la portion : même un aliment sain comme l'avoine doit être consommé dans le cadre d'un plan alimentaire équilibré.

Gruau au frigo sans sucre ajouté

Ingrédients

- 1/2 tasse (40 g) de flocons d'avoine à l'ancienne
- 3/4 tasse (180 ml) de boisson végétale non sucrée (ex. : amande ou soya) ou lait écrémé
- 2 c. à soupe (30 g) de yogourt grec nature (0 % M.G.)
- 1/2 pomme râpée OU 1/4 tasse (35 g) de petits fruits frais ou surgelés non sucrés
- 1 c. à soupe (10 g) de graines de chia ou de lin moulu
- 1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle moulue (optionnel)
- Extrait de vanille pure, au goût (optionnel)

Préparation

Dans un pot ou un contenant hermétique, mélanger les flocons d'avoine, la boisson végétale ou le lait, le yogourt grec, les fruits, les graines et la cannelle.

Ajouter l'extrait de vanille si désiré.

Bien mélanger, fermer le contenant et réfrigérer toute la nuit (minimum 6 heures).

Le matin, brasser et déguster tel quel ou garnir de quelques noix non salées ou d'un peu plus de fruits, sans sucre ajouté.



Valeurs nutritives approximatives (par portion)

Énergie	Protéines	Glucides	Fibres	Sucres	Matières grasses	Gras saturés
10 kcal	10 g	34 g	7 g	5 g (naturellement présents)	4 g	0,7 g

Trucs :

Pour plus de satiété, ajouter 1 c. à soupe de graines de citrouille ou de tournesol non salées. Varier les fruits (framboises, bleuets, fraises, poire, etc.), toujours sans sucre ajouté.

Un déjeuner porteur d'espoir et de projets – 3 mai 2025

Le samedi **3 mai 2025**, **Diabète Lanaudière** a organisé un déjeuner chaleureux réunissant **quatre familles** dont les enfants vivent avec un **diabète de type 1**. Cette rencontre avait un objectif bien particulier : **permettre aux familles de mieux connaître le camp Carowanis** et de préparer la participation de leurs enfants à cette expérience unique.

Au-delà du repas convivial, cette activité a été l'occasion d'échanges précieux entre parents et enfants. Les discussions ont porté sur la vie quotidienne avec le diabète, la préparation au camp, et l'importance pour les jeunes de vivre des activités adaptées à leurs besoins tout en gagnant en autonomie.

Consciente de l'importance d'offrir cette opportunité, **Diabète Lanaudière s'est engagé à soutenir financièrement ces familles selon certains critères** afin que leurs enfants puissent profiter pleinement de ce séjour estival.

Ce geste s'inscrit dans notre mission : **briser l'isolement, favoriser le partage d'expériences et ouvrir des portes vers des projets enrichissants.**

Nous remercions chaleureusement les familles présentes pour leur participation et leur confiance, ainsi que le **Camp Carowanis** pour son engagement envers les jeunes vivant avec le diabète.

Prochaines étapes : Diabète Lanaudière continuera de collaborer avec ses partenaires pour offrir des activités et du soutien adaptés aux besoins de ses membres.

Sylvie Henri
Administratrice

Déjeuner au profit de Diabétiques de Lanaudière.

Un déjeuner organisé par le conseil 10437 des Chevaliers de Colomb aura lieu au profit de notre organisme le dimanche 19 octobre, de 8h30 à 11h, au centre André Hénault de Saint-Charles-Borromée. Ce déjeuner est accessible à toutes les personnes intéressées. Le prix est basé sur une contribution volontaire. Animation, conférenciers, musique d'ambiance et tirage de moitié/moitié durant l'évènement,

c'est un rendez-vous !!!!



Participation au Salon 50+

organisé par FADOQ Région Lanaudière

Pour une 2^{ème} année, nous avons le plaisir de vous inviter à venir voir notre kiosque aux Galeries Joliette,



le vendredi 26 septembre de 10 h à 19 h
et le samedi 27 septembre de 10 h à 17 h

À cette occasion, vous pourrez faire plus amples connaissances avec des membres du conseil d'administration. Vous aurez aussi le plaisir de découvrir d'autres exposants pour compléter votre visite. Nous vous attendons en grand nombre.



**Diabétiques
de Lanaudière**

Recette de sauce à spaghetti

Ingrédients

1 1/4 livre de bœuf haché	1 bouteille de 455 ml de sauce chili
1 livre de porc haché	1 c. à thé (15 ml) de sauce HP
1 1/2 tasse de céleri, haché	1 c. à thé (15 ml) de sauce 57
2 à 3 oignons moyens, coupés en dés	1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire
1 tasse de poivrons rouges, en dés	Tabasco, au goût
227 g de champignons de Paris, tranchés	25 g de sucre
1 à 2 gousses d'ail, émincées	15 g de sel
1 boîte de 796 ml de tomates en dés	2 c. à soupe d'épices italiennes
156 ml de pâte de tomate	1 à 2 c. à thé de piment de la Jamaïque
1 boîte de crème de tomate Aylmer	1 à 2 c. à thé de flocons de piment chili
1 boîte de jus de tomate (540 ml)	



Préparation

1. Dans une grande casserole ou une marmite, faire revenir le bœuf et le porc hachés à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égoutter l'excès de gras si nécessaire.
2. Ajouter le céleri, les oignons, les poivrons, les champignons et l'ail à la viande. Faire sauter le tout pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Incorporer les tomates en dés, la pâte de tomate, la crème de tomate, le jus de tomate et la sauce chili.
4. Ajouter toutes les sauces (HP, 57, Worcestershire) et le Tabasco selon votre goût.
5. Incorporer le sucre, le sel, les épices italiennes, le piment de la Jamaïque et les flocons de piment chili.
6. Mélanger soigneusement. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux.
7. Laisser mijoter à découvert pendant au moins 1 heure, en remuant régulièrement, pour que les saveurs se développent et que la sauce épaississe. Ajuster l'assaisonnement au besoin.

Valeurs nutritives par portion (125 ml)

- Glucides : 8,7 g
- Fibres : 1,2 g
- Protéines : 10 g
- Lipides : 5,3 g
- Sodium : 441 mg

Pour limiter l'apport en glucide, nous vous suggérons d'utiliser la courge spaghetti en remplacement des pâtes alimentaire. Un beau substitut à découvrir à l'approche des récoltes d'automne. Simplement la couper en 2, badigeonner l'intérieur d'huile d'olive et la cuire au four, sur une plaque de cuisson, chair vers le bas, environ 35 minutes à 375.



Journée de dépistage

Vous soupçonner un début de diabète pour vous ou l'un de vos proches?

Il y aura une journée de dépistage le **15 novembre** aux Galeries Joliette de 10 h à 16 h face au Pharmaprix.

Venez nous rencontrer.



Carte de membre

C'est bientôt le temps de renouveler votre carte de membre car elle est valide du 1er décembre au 30 novembre de chaque année.

Pour adhérer comme membre actif vous devez être diabétique. De plus, votre adhésion doit être en règle pour être admissible aux différents programmes offerts.

Reprise de L'aquaforme et de la mise en forme

Horaire de la mise en forme pour la session d'automne

Lundi : du 15 septembre au 15 décembre (13 semaines)	Vendredi : du 19 septembre au 19 décembre (14 semaines)
Congé férié lundi le 13 octobre	
Si le centre de services scolaires des Samares suspend ses cours en raison de mauvaise température, le cours sera reporté.	

Horaire de l'aquaforme pour la session d'automne

Lundi : du 8 septembre au 15 décembre (14 semaines)	Jeudi : du 11 septembre au 18 décembre (15 semaines)	Vendredi : 12 septembre au 19 décembre (15 semaines)
Congé férié lundi le 13 octobre		
Si le centre de services scolaires des Samares suspend ses cours en raison de mauvaise température, le cours sera reporté.		

Inscription au groupe de marche.

No de membre : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Tél. Résidence : _____ Travail : _____

Nom de l'accompagnateur (si intéressé à s'inscrire) : _____

Type de diabète : type 1 type 2 Autre Diagnostiqué depuis : _____

Chaîne téléphonique de Diabétiques de Lanaudière inc.



Nous offrons également un service de chaîne téléphonique permettant d'informer rapidement nos membres des activités à venir. Si vous souhaitez que nos bénévoles communiquent avec vous par ce moyen, veuillez nous retourner le coupon ci-dessous.

Nom : _____

Prénom : _____

Numéro de téléphone : _____



**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

www.groupeproxim.ca

**VOS PHARMACIENNES
DE FAMILLE**
COMPLICES DE VOTRE SANTÉ!



Julie Martineau et Josée Riberdy
Pharmaciennes-propriétaires

affiliées à **UNIPRIX**
CLINIQUE



**Josiane Coutu
et Maude Genereux**
PHARMACIENNES-PROPRIÉTAIRES

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

coutugenereuxphm@hotmail.com

affiliées à **Proxim**



Diabétiques de Lanaudière

Tél.: 450 752-5233

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

