



## L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE



### Mot du Président

*Bonjour chers membres,*

Il me fait plaisir de vous parler en ce début d'année et tout d'abord de vous souhaiter une bonne année en santé surtout.

L'année que nous venons de passer, malgré les embûches que nous avons traversées a été une bonne année d'activités qui nous ont probablement transformés en tout point.

Je tiens à remercier toute l'équipe du CA, notre adjointe administrative ainsi que quelques bénévoles qui se sont donnés sans compter et qui ont permis que cette année soit une année extraordinaire.

Je suis très heureux de faire partie de cette équipe et nous allons continuer à aller de l'avant.

Merci à vous chers membres pour votre patience, votre collaboration, et votre participation à nos activités et au plaisir de vous y voir en 2025. C'est aussi grâce à vous que nous pouvons continuer.

Voici donc notre calendrier d'activités 2025.

Jean-Pierre Dupuis,  
Président.



Suivez-nous sur notre page Facebook  
de Diabétiques de Lanaudière

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

#### Président

M. Jean-Pierre Dupuis

#### Vice-présidente

Mme Élise Landreville

#### Secrétaire-Trésorier

M. Richard Malo

#### ADMINISTRATEURS

Mme Sylvie Henri

M. Ghislain Fortin

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.

Jedi : 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

diabetlanau@citenet.net  
www.diabetiquesdelanaudiere.org

### Appel aux Bénévoles

**Vous**  
avez envie d'apporter  
votre contribution à  
l'association pour le diabète, de  
joindre l'utile à l'agréable. Vous pourriez  
nous aider en faisant des appels téléphoni-  
ques, en participant à la préparation d'envois  
postaux, à l'élaboration et la correction  
d'articles pour le journal, etc. Édith, notre  
adjointe administrative attend votre appel au  
450-752-5233 ou votre courriel au  
diabetlanau@citenet.net pour connaître  
vos disponibilités, vos aptitudes ainsi  
que vos champs d'intérêt.



## Activité à venir

Date	Évènement	Lieu et heure
<b>10 mars 2025</b>	Conférence avec les laboratoires Abbott, freestyle libre 2.	19h, 12, rue richelieu, Notre - Dame - des - Prairies.
<b>7 avril 2025</b>	Conférence avec Dr. Hains, prévenir les plaies et les amputations.	19h, 12, rue richelieu, Notre - Dame - des - Prairies.
<b>12 avril 2025</b>	Quilles - O - Thon musical	18h30 salon de Quilles Baby.
<b>12 mai 2025</b>	Conférence avec Daniel Labbarre, hypnothérapeute, les émotions et le diabète.	19h, 12, rue richelieu, Notre - Dame - des - Prairies.
<b>14 juin 2025</b>	Marche avec Diabétiques de Lanaudière.	Centre Alain Pagé
<b>15 septembre 2025</b>	Conférence avec le camp Carowanis	19h, 12, rue richelieu, Notre - Dame - des - Prairies.

## Inscription au Quilles-O-Thon

Voici l'occasion de se rencontrer, bouger, danser, lors de notre levée de fonds qui se tiendra à la Salle de quilles Baby (53, rue Baby, Joliette), le 12 avril 2025.

de 18h30 à 21h00 ; 24 allées sont disponibles (souliers inclus).

Il s'agit de vous former une équipe de 6 à 7 joueurs (20\$ par personne).

Il y aura de la musique pour agrémenter la soirée. Venez-vous amuser avec nous!

Pour informations : **Jean-Pierre Dupuis** (450) 755-2437

Bureau (450) 752-5233

### Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> avril 2025

Nom du responsable : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Noms des personnes formant l'équipe :

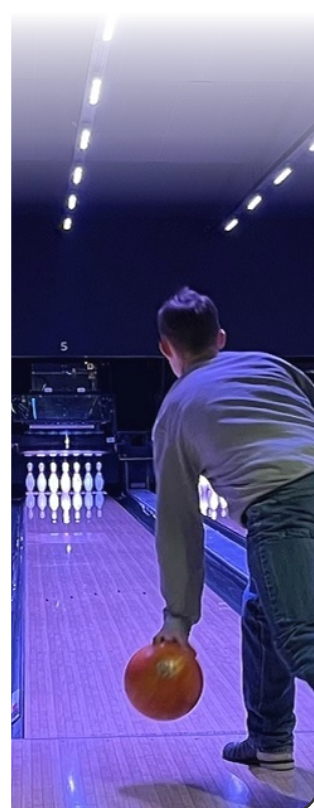
1 : \_\_\_\_\_ 2 : \_\_\_\_\_

3 : \_\_\_\_\_ 4 : \_\_\_\_\_

5 : \_\_\_\_\_ 6 : \_\_\_\_\_

7 : \_\_\_\_\_

Paiement inclus 20\$ X \_\_\_\_\_ personnes = \_\_\_\_\_ \$



# MARCHE

avec



Diabétiques  
de Lanaudière

On vous attend  
en grand  
nombre,  
beau temps  
mauvais  
temps !

**Levée de fonds**  
pour aider  
Diabétiques  
de Lanaudière  
dans la réalisation  
de sa mission.

Quand:

**Le samedi**  
**14 juin 2024**  
de 10h à 12h

Lieu:

**Centre Alain Pagé**  
rue Pierre de Coubertin  
St-Charles-Borromée

Inscription:

**10\$** Tous les dons  
seront acceptés  
sur place.

**Inscrivez-vous !**

Seul ou en équipe  
du 1<sup>er</sup> avril au 8 juin à 12h

## RÉSUMÉ DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUEL

Le 10 février 2025 a eu lieu notre assemblée générale annuelle. Le président Jean-Pierre Dupuis a souhaité la bienvenue, a constaté le quorum (17) et a déclaré l'assemblée ouverte. L'animation de cette rencontre a été assurée par l'organisatrice communautaire Mélise Harnois-Gelin. Richard Malo a assumé la tâche de secrétaire.

Jean-Pierre Dupuis a fait la lecture du procès-verbal de la réunion du 12 février 2024 et il est adopté à l'unanimité. Par la suite, le rapport d'activités de la corporation 2023-2024 a été présenté par Jean-Pierre Dupuis, Elise Landreville et Richard Malo. Le rapport a été adopté à l'unanimité. Pour les personnes intéressées à consulter le rapport d'activités, il y aura des exemplaires au bureau.

Puis, Mme Julie St-Pierre de la firme Morin Brassard, CPA Inc. fait la présentation des états financiers pour l'exercice se terminant le 30 novembre 2024. Mme St-Pierre et Richard Malo ont apporté des éclaircissements. Les états financiers ont été adoptés à l'unanimité. La corporation s'entend pour poursuivre avec cette firme pour la prochaine année.

En ce qui concerne la situation du conseil d'administration qui peut compter jusqu'à 9 membres. Les administrateurs suivants sont en poste jusqu'en 2026 ; Jean-Pierre Dupuis, Ghylain Fortin, Élise Landreville, Sylvie Henri et Albert Piette et acceptent de poursuivre leur mandat. Les administrateurs qui terminent leur mandat sont les suivants : Richard Malo, Lucie Marion et Gisèle Clément. Lucie Marion et Gisèle Clément ne souhaitent pas se représenter. André St-Georges avait déjà annoncé son départ du CA lors de la réunion du conseil le 18 novembre. La candidature de ce dernier a été soumise au Gala des bénévoles de l'année de Joliette dans la catégorie Aîné en mouvement. Richard Malo est proposé et accepte le mandat. Il y a donc 3 postes à combler. Les personnes intéressés à siéger sur le conseil peuvent signifier leur intérêt et pourront voir leur candidature acceptée par le CA en place.

Le président Jean-Pierre Dupuis a annoncé la levée de l'assemblée à 20h20.

### Retour sur la journée de dépistage :

C'est le 16 novembre dernier qu'a eu lieu la journée de dépistage aux Galeries Joliette. Lors de cette journée les infirmières ont réalisé près de 60 tests de glycémie et donné des informations en lien avec le diabète. De plus, les membres du CA ont assuré une présence pour répondre aux questions sur l'organisme et pour distribuer des dépliants aux personnes intéressées. C'est grâce à l'implication de toutes ces personnes que cette journée a pu se dérouler. Nous souhaitons remercier les membres du CA qui ont participé à cette journée, ainsi que les infirmières, Sylvie Henri, Audrey Lanoix et Émilie Guay qui ont effectué près de 60 tests de glycémie. Soulignons également la contribution de la pharmacie Nancy Gaudreault qui a gracieusement fourni du matériel, à la compagnie OneTouch et aux Galeries Joliette. Un merci spécial à Suzanne Gariépy pour sa présence ainsi qu'à son conjoint Pierre Lavallée pour le démontage du kiosque.



# Une nouvelle définition de l'obésité

Dernièrement la prestigieuse revue The lancet Diabetes & Endocrinology publiait le résultat d'une réflexion de 56 experts sur l'obésité.

Auparavant, pour parler d'obésité on s'appuyait sur l'IMC, c'est-à-dire le rapport entre le poids et la grandeur et sur le tour de taille. En ne s'appuyant seulement que sur cette mesure, un athlète comme Laurent Duvernay-Tardif serait considéré comme obèse.

Maintenant, ces spécialistes proposent de distinguer deux catégories, soit l'obésité clinique et l'obésité préclinique.

## Des nouvelles façons de voir et de faire

Pour l'obésité clinique, en plus du surplus de graisse et du tour de taille, il faudra inclure la présence de symptômes et d'atteintes ou de dysfonctions d'organes ou de systèmes, comme l'hypertension, l'apnée du sommeil ou l'insuffisance cardiaque, entre autre. Dans ces conditions, les patients devront avoir une prise en charge médicale adéquate lors de laquelle on évitera les conseils moralisateurs.

Dans le cas de l'obésité préclinique, même en présence de facteurs de risques cardiovasculaires ou métaboliques, la personne qui ne présentera pas de symptômes et d'atteintes des organes devra bénéficier de mesures de prévention pour éviter l'aggravation de sa santé.

## Des gestes qui font doublement du bien

Entendu à l'émission tout peut arriver à RDI samedi le 8 février 2025.

La journaliste Noémi Mercier a cité une étude parue en novembre dernier, selon laquelle faire du bien aux autres peut faire diminuer l'anxiété ou les symptômes dépressifs. En effet, en 2020, année de la pandémie, une équipe de chercheurs a réuni 1000 personnes pour les fins de cette expérience. Ils ont formé 3 groupes en leur donnant les directives suivantes.

- Pendant 2 semaines, le premier groupe devait faire 3 gestes par semaine pour se faire du bien
- Toujours pendant 2 semaines, le deuxième groupe devait poser 3 gestes par semaine pour faire du bien à autrui.
- Le dernier groupe n'avait reçu aucune directive, c'était le groupe témoin.

Après les deux semaines, les participants devaient répondre à un questionnaire pour évaluer le niveau d'anxiété et la présence de symptômes dépressifs. Le constat qui s'est dégagé est le suivant ; bien que le réconfort obtenu dans l'immédiat lorsque les gens posent des gestes de douceur à leur endroit, cela n'a pas d'impact à moyen terme et on a remarqué que chez ces derniers les signes d'anxiété et de symptômes dépressifs s'étaient accentués. Chez le deuxième groupe, malgré un certain niveau d'efforts pour poser des gestes pour faire du bien à autrui, les effets à moyen terme pouvaient se mesurer en termes de diminution des signes d'anxiété et de dépression. Pour le groupe témoin, aucune différence n'a été remarquée. Voilà comment des gestes simples pour se préoccuper des autres peuvent faire doublement du bien.



## Des aliments bons pour la santé

Pour les personnes atteintes du diabète, l'alimentation demeure une préoccupation récurrente. Bien se nourrir peut paraître simple et pourtant cela peut demander de la réflexion, des changements et des ajustements quand il s'agit de contrôler sa glycémie. Voici une liste d'aliments à privilégier pour une saine alimentation.

1. Les légumes verts : Ils sont généralement faibles en glucides et riches en nutriments essentiels. C'est ainsi que les brocolis, les épinards, les différentes variétés de choux sauront compléter l'assiette pour un repas bien équilibré
2. Les fruits à faibles indices glycémiques : Pour contenter notre envie de douceur, on recherchera les pommes, les poires et les petits fruits. Ce sont des bonnes sources de fibres et d'anti oxydants.
3. Les noix et les graines : Ces petits trésors peuvent aider à stabiliser la glycémie et en quantité raisonnable font d'excellentes collations. Les amandes, noix de Grenoble, noisettes, les graines de toutes sorte, chia, lin, tournesol, sésame peuvent aussi s'ajouter aux céréales du matin
4. Les légumineuses : Cet aliment constitue une excellente source de protéines végétales. Leur variété est grande et elles sont versatiles et facile à cuisiner. Les pois jaunes ou verts, les fèves de toutes sortes, de lima, blanche, rouge, les lentilles rouges ou vertes.
5. Les céréales complètes : Ici, on ne fait pas référence aux céréales colorés et transformés, on parle plutôt de céréales complètes qui ont un indice glycémique plus bas que les premières. L'avoine, le blé, le quinoa, le sarrasin peuvent être consommé au déjeuner ou cuisiner en muffin et ajouter à des recettes de viandes pour diminuer le gras et ajouter de la valeur nutritive à un pain de viande ou un pâté chinois .
6. Les poissons riches en oméga-3 : Les poissons gras ont des bienfaits sur la santé cardiaque et sont recommandé pour une consommation régulière. Le saumon et la sardine sont particulièrement bénéfiques pour la glycémie. Si on n'arrive pas à consommer du poisson chaque semaine, on peut se tourner vers les œufs riches en oméga-3.
7. Les épices et les herbes aromatiques : Une manière d'agrémenter vos plats et ajouter de la saveur sans avoir recours au sucre est de les utiliser. La variété des épices et des fines herbes est riche et variée. La cannelle, le gingembre, le curcuma en poudre le persil, le basilic, le thym frais ou séché font partie de cette grande famille.



Merci!

## Remerciement pour les membres du CA qui nous quitte

Nous tenons à remercier certains membres du CA qui ont décidé de nous quitter après plusieurs années de services. C'est notamment le cas de **Mme Lucie Marion** en poste depuis 2008, **Mme Gisèle Clément** en poste depuis 2021. Tous les membres du CA s'entendent pour faire un remerciement spécial à **M André St-Georges** en poste depuis 2021 et qui s'est investi de manière particulière pour soutenir l'organisme lors de moments critique.

Merci!

## Rappel pour les soins de pieds

Avant de prendre rendez-vous avec votre infirmière, vous devez vous assurer d'avoir renouvelé votre adhésion 2024-2025 et d'avoir fait la demande auprès de notre adjointe administrative.

### FreeStyle Libre 2

Participez à la séance éducative gratuite\* **POUR COMMENCER**, qui vous montrera à :

-  Appliquer sans difficulté votre capteur et à compter sur son adhérence
-  Comprendre la différence entre la mesure du glucose sanguin et les taux de glucose du capteur
-  Interpréter les lectures et les alarmes de votre capteur
-  Trouver des façons de partager les données sur le glucose avec votre professionnel de la santé
-  Trouver du soutien et des ressources supplémentaires

**Quand** 10 Mars 2025 de 19h00 à 20h00  
En collaboration avec Diabétiques de Lanaudière INC.

**Où** Salle de reception les Oliviers  
12, rue Richelieu à Notre-Dame-Des-Prairies.



Cliquez sur le lien pour vous inscrire au programme ou via le code QR

<https://sinscrirepourcommencer.com/4811>



#### Conseils pratiques :



Il est recommandé de porter un chandail à manches courtes pour faciliter l'application du capteur.



Téléchargez **GRATUITEMENT** l'appli FreeStyle Libre 2<sup>1</sup> avant la séance à partir de Google Play ou de l'App Store.



**Abbott**  
life. to the fullest.®





## BIJOUTERIE FUNÉRAIRE



**Nancy Gaudreault**  
Pharmacienne propriétaire

Galeries Joliette  
1075, boul. Firestone - suite 1840  
Joliette, QC J6E 6X6

**Seul(s) responsable(s)  
d'exercer la pharmacie**

Tél. : 450-759-6114  
Télé. : 450-759-0481  
fphx017@pharmaprix.ca  
www.pharmaprix.ca



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. : 450835-9880 • Courriel : phciechampoux@yahoo.ca



**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



**Josée Marion et Maxime Martineau**  
Pharmaciens propriétaires

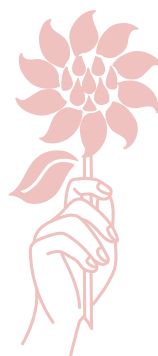
Affiliée à :

familiprix

320, boul. Antonio-Barrette  
Notre-Dame-des-Prairies  
(Québec) J6E 1G2

T: 450 752-0905

F: 450 752-0914



## Diabétiques de Lanaudière

Tél.: 450 752-5233

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

