



Diabétiques de Lanaudière



DÉCEMBRE 2025



L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE



Mot du vice-président

Les premières neiges font leur apparition et les fêtes approchent à grands pas. Pour notre équipe des Diabétiques de Lanaudière, cette période marque la relance de nos activités : conférences, déjeuners-causeries, séances d'aquaforme, mise en forme, et bien plus encore.

Nous avons eu le privilège de bénéficier de la générosité du Conseil 10437 des Chevaliers de Colomb, qui a organisé un déjeuner au profit de notre organisme. Un immense merci pour leur soutien précieux.

Nous étions également présents au Salon 50+, qui s'est tenu les 26 et 27 octobre derniers. Ce fut une belle occasion d'échanger avec la communauté et de faire connaître nos services.

En conclusion, je tiens à adresser un sincère merci à notre adjointe administrative ainsi qu'aux membres du conseil d'administration pour leur engagement, leur dévouement et leur sens des responsabilités.

Nouvelle de dernière minute

Nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle recrue au sein de notre organisme. Madame **Vanessa Tremblay** se joint à nous à titre de Coordinatrice.

Bienvenue parmi nous, Mme Tremblay !



Denis Lamontagne
Vice-président

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 12h30 à 16h30.

Mercredi : 9 h à 12 h et 12h30 à 16h30.

Jeudi : 9 h à 12 h et 12h30 à 16h30.

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

Appel à candidatures – Rejoignez notre conseil d'administration !

Notre conseil d'administration est actuellement à la recherche de nouveaux administrateurs pour enrichir son équipe. Si vous avez à cœur de contribuer à notre mission, de partager vos idées et de participer activement à nos décisions stratégiques, nous serions ravis de vous compter parmi nous.

Que vous ayez de l'expérience en gouvernance ou simplement l'envie de vous impliquer, votre engagement peut faire toute la différence.

Pour en savoir plus ou manifester votre intérêt, n'hésitez pas à nous envoyer votre lettre de motivation par la poste ou par courriel.

**Le bureau sera fermé pour la période
des fêtes soit du 20 décembre
au 4 janvier inclusivement.**



Suivez-nous sur notre page Facebook
de Diabétiques de Lanaudière

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





Activités à venir

- **17 décembre** : déjeuner causerie, Eggsqui joliette
- **21 janvier** : déjeuner causerie, Eggsqui joliette
- **18 février** : déjeuner causerie, Eggsqui joliette
- **9 mars** : Assemblée générale annuelle (informations à venir)
- **18 mars** : déjeuner causerie, Eggsqui Joliette

Notre site fait peau neuve - Venez le découvrir!

Nous avons récemment mis à jour notre site internet pour le rendre plus convivial, informatif et facile à naviguer. Vous y trouverez :

- Nos journaux et publications
- Le calendrier complet des activités à venir
- Certains formulaires d'inscription aux activités
- Des documents sur la nutrition

Nous vous invitons à le visiter dès maintenant pour rester informés et participer pleinement à la vie de notre organisation.

Site web : diabetiquesdelanaudiere.org

Un chaleureux moment de reconnaissance

Le 22 octobre dernier, nous avons eu le plaisir de réunir plusieurs de nos précieux bénévoles autour d'un souper convivial au C.A. Bistro Traiteur. Ce fut une belle occasion de partager, d'échanger et de souligner l'engagement de celles et ceux qui font vivre notre mission au quotidien.

Nous avons également rendu visite à Madame Simone Olivier Germain, qui a été bénévole au sein de notre chaîne téléphonique pendant plus de 20 ans, pour la remercier chaleureusement. Son dévouement, sa constance et sa bienveillance ont marqué notre organisation, et nous lui exprimons toute notre gratitude.

Merci à tous nos bénévoles pour leur générosité et leur implication.



Club de marche!

Nous sommes heureux de vous annoncer que notre Club de marche débutera officiellement le 5 janvier prochain. Après avoir revu le projet, nous avons mis en place deux plages horaires pour répondre aux préférences de nos membres :

- Mardi à 10h30
- Samedi à 9h (horaire envisageable selon le nombre d'inscriptions)

Le départ se fera chez Pulsion Santé Séléna, situé au 1151 rue Piette.

Le parcours proposé est d'environ 2 km, pour une durée estimée à 1 heure.

Cette activité est gratuite et ouverte à tous les membres souhaitant bouger, socialiser et prendre soin de leur santé dans une ambiance conviviale.

Pour vous inscrire, vous pouvez :

- Retourner le coupon d'inscription
- Nous contacter par courriel ou par téléphone

Nous espérons vous voir nombreux pour cette belle activité !



Assemblée générale annuelle

Nous avons le plaisir de vous informer que notre Assemblée générale annuelle se tiendra le 9 mars prochain. Ce moment important de la vie de notre organisme est l'occasion de faire le point sur nos réalisations, d'échanger avec les membres et de préparer l'avenir ensemble.

Notez cette date à votre agenda dès maintenant !

Nouveauté cette année : vous devrez réserver votre place pour participer à l'événement. Nous vous transmettrons tous les détails nécessaires après le temps des fêtes.

Votre présence et votre implication sont essentielles à la continuité et à la vitalité de notre organisme. Au plaisir de vous y retrouver !

RAPPEL!!!

Votre carte de membre arrive à échéance le 30 novembre 2025. Vous trouverez le formulaire de renouvellement à la dernière page 7 du journal.

Prévenir la neuropathie diabétique : un simple dépistage peut sauver vos pieds!

Par Audrey Lanoix, infirmière clinicienne en soins podologiques

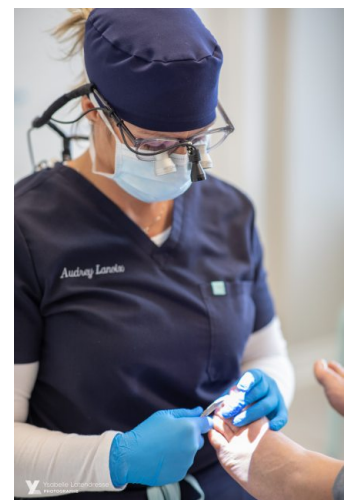
Saviez-vous que la neuropathie diabétique est l'un des principaux facteurs menant aux plaies chroniques et, dans les cas graves, aux amputations? Pourtant, un dépistage précoce et régulier permet de prévenir la majorité de ces complications.

La neuropathie peut se manifester par une perte de sensibilité, des picotements, une sensation de brûlure ou, au contraire, une insensibilité complète aux douleurs ou aux blessures. Lorsque les pieds ne ressentent plus la douleur, une simple ampoule ou une petite coupure peut passer inaperçue, s'infecter et causer des dommages importants, parfois même irréversibles.

C'est pourquoi il est essentiel que les personnes vivant avec le diabète consultent régulièrement un professionnel de la santé — que ce soit un médecin, un podiatre, une infirmière en soins podologiques ou une infirmière auxiliaire en soins podologiques. Ces professionnels peuvent effectuer des tests de dépistage de la neuropathie comme le test du monofilament, le test du diapason (vibration) ou encore la grille de dépistage du pied diabétique en 60 secondes (Inlow) pour détecter précocement tout signe d'anomalie. Un suivi rigoureux peut littéralement prévenir des amputations et améliorer considérablement la qualité de vie.

Les bons réflexes à adopter au quotidien

- Examinez vos pieds chaque jour pour repérer rougeurs, ampoules, plaies ou changements de couleur.
- Lavez-les quotidiennement à l'eau tiède et séchez-les bien, surtout entre les orteils.
- Hydratez la peau pour prévenir la sécheresse et les fissures.
- Portez des chaussures confortables, bien ajustées, et évitez de marcher pieds nus.
- Consultez sans tarder si vous remarquez une blessure, une perte de sensibilité ou un changement inhabituel. Prendre soin de ses pieds, c'est prendre soin de sa santé. Et un simple dépistage précoce peut tout changer !



Biscuits moelleux à faible teneur en sucre

Prendre soin de sa santé ne veut pas dire renoncer aux plaisirs des fêtes ! Ces biscuits de Noël sont simples à préparer, parfumés aux épices, et conçus pour limiter les sucres tout en conservant le goût réconfortant des traditions.

Ingrédients (pour environ 20 biscuits)

- 150 g de farine d'orge mondé (IG bas)
- 1 œuf
- 60 g de beurre fondu
- 40 g de miel ou édulcorant naturel (xylitol, érythritol)
- 1 c. à café de mélange 4 épices
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Mélangez la farine, les épices et le sel.
3. Ajoutez l'œuf, le beurre fondu et le miel ou édulcorant. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Formez une boule, enveloppez-la et laissez reposer au frais 30 minutes.
5. Étalez la pâte et découpez des formes à l'emporte-pièce.
6. Déposez sur une plaque recouverte de papier cuisson.
7. Cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à légère dorure.
8. Laissez refroidir avant de déguster ou décorer.



Glaçage léger (optionnel)

Mélangez un peu de fromage à la crème avec de l'édulcorant et quelques gouttes de vanille. Étalez finement sur les biscuits refroidis.

Valeurs nutritives approximatives (par biscuit)

Calories	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Lipides	Sodium
70 cal.	6 g	2 g	1 g	1,5 g	4,5 g	40 mg



Retour sur les dernières conférences

Daniel Labarre :

Le **6 octobre dernier**, M. Daniel Labarre, Hypnothérapeute dans la région de Joliette, Lanaudière, nous a fait un exposé sur l'hypnose elle-même. En effet, lors de sa première visite, il nous avait parlé de la gestion des émotions en lien avec le diabète. Plusieurs personnes avaient des questions sur la partie hypnose. C'est donc sur cette note que M. Labarre nous a présenté la suite ; Qu'est-ce que l'hypnose?

- Comment ça fonctionne
 - o L'état modifié de conscience
 - o La programmation
 - o Les limites
- Différence entre hypnose de scène et hypnose thérapeutique
- Quels sont les mythes face à l'hypnose vs la réalité

Bref, une conférence permettant de se réconcilier avec l'approche qui permet d'aider une personne à changer un comportement, un ressenti ou même une habitude. Une approche qui fonctionne avec tous, dans la mesure où la personne veut un changement.

« Camp Carowanis »

La conférence a eu lieu le **15 septembre 2025** à la Jolodium de Notre-Dame-des-Prairies. À cette occasion, madame Jeanne Huchette-Correia, directrice de camp a présenté devant l'auditoire la mission, la philosophie, les valeurs et les objectifs visés par cette organisation destinée aux jeunes diabétiques âgés de 7 à 16 ans. En fait, il s'agit d'un camp de vacances unique qui offre une expérience enrichissante où le plaisir est au rendez-vous. Les jeunes sont invités à vivre toutes sortes d'aventures et à se doter d'outils précieux pour faire face à la vie malgré la maladie. De cette façon, ils développent leur autonomie, le respect de soi, des autres et de leur environnement.

La philosophie de camp Carowanis s'inscrit dans une tradition d'entraide et d'ouverture d'esprit. À cet égard, sur la seule base du diabète, les enfants et le personnel apprennent à vivre ensemble, sans discrimination de culture, de religion, de langue ou de statut socio-économique.

Plus précisément, par le biais d'une expérience de camping et de plein air, le camp Carowanis offre aux enfants et aux adolescents ainsi qu'à leur famille une occasion d'apprendre à mieux vivre avec le diabète. Le camp Carowanis a été fondé en 1958 par un groupe de médecins dévoués, à une époque où les enfants diabétiques étaient refusés dans tous les camps de vacances à cause de la complexité reliée à leurs soins. Aujourd'hui, le camp Carowanis offre aux jeunes une supervision médicale et des conseils pour apprendre à mieux gérer la maladie.

En résumé, le camp Carowanis est guidé par ces 4 objectifs ;

- Apprendre à vivre en communauté
- Développer son autonomie
- Acquérir de l'indépendance
- Développer et augmenter la confiance en soi.

Le camp Carowanis c'est plus qu'un camp de vacances..... Une leçon de vie!

« Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre » par La Maison Adhémar-Dion, Centre de soins palliatifs

La conférence a eu lieu le **5 novembre 2025** au sous-sol de la bibliothèque Rina-Lasnier de Joliette.

D'entrée de jeu, La Maison Adhémar-Dion est un organisme sans but lucratif qui a ouvert ses portes en 2010 et dessert l'ensemble de la population de Lanaudière. Celle-ci offre des services et des soins palliatifs gratuits dans une atmosphère empreinte d'empathie et de dignité. Il s'agit des services suivants : alimentation, soins médicaux et hygiène, services infirmiers, soutien psychosocial, soins esthétiques, ostéopathie, massothérapie et accompagnement spirituel.

La conférence touche particulièrement le soutien psychosocial donné pour les proches aidants en contact avec une personne en soin palliatif et de fin de vie. La conférencière nous partage son vécu et ses connaissances sur l'épuisement émotionnel et physique qui peut toucher les professionnels de la santé et les proches aidants au fil du temps. Il y a toujours des risques d'épuisement total à cause de sentiments d'impuissance, colère, irritabilité, inquiétude, anxiété, détachement et /ou perte d'intérêt manifesté par le proche aidant. Il s'agit ici des symptômes de l'usure de compassion.

Cette usure de compassion requiert pour la personne qui la vit une action immédiate notamment rendre le temps de se regarder. Cette personne doit se poser des questions et partager son vécu avec des ressources de l'extérieur. Elle doit prendre un rendez-vous avec elle. Une attitude de un jour à la

fois peut s'avérer bénéfique pour cette personne qui n'en peut plus d'être dans la même pièce que la personne aidée par exemple.

Voici quelques moyens suggérés pour prendre rendez-vous avec soi :

- Créer une routine personnelle
- Intégrer des moments de bien-être
- Tenir un journal de gratitude ou de réflexion
- Avoir une activité physique régulière
- Choisir une activité (passe-temps) qui nous fait du bien
- Établir des limites claires

Finalement, il est primordial d'avoir du soutien externe pour passer à travers les moments difficiles vécus par le proche aidant qui accompagne la personne en soin palliatif et de fin de vie. Il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide. Des ressources sont toujours disponibles. Il faut consulter le site web L'Appui pour les proches aidants pour connaître les ressources disponibles sur votre territoire.



**Diabétiques
de Lanaudière**



Inscription aux activités pour la session d'hiver 2026

Mise en forme – Session d'hiver 2026

Les inscriptions pour notre programme de mise en forme sont maintenant ouvertes !

- Début de la session : 5 janvier 2026
- Durée : 18 semaines
- Congés prévus :
- Semaine de relâche
- Lundi de Pâques
- Horaire possible :
- Lundi
- Vendredi

Coût : 90,00 \$ par session

Les formulaires d'inscription sont disponibles :

- Sur cette page
- Sur notre site Internet

Nous vous encourageons à vous inscrire rapidement pour réserver votre place et

Prendre note qu'il y a eu une légère augmentation aux tarifs de nos activités.

L'activité de mise en forme débutera :

Groupe du lundi, le 05 janvier 2026

Formulaire d'inscription [MISE EN FORME](#) No de membre : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Tél. Résidence : _____ Tél. Cellulaire : _____

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

Nom de l'accompagnateur (si intéressé à s'inscrire) : 234 \$ pour la session

Nom : _____

Je désire participer au groupe du lundi (9h30 à 10h30) : _____ 90 \$ pour la session

Signature : _____ Date d'inscription : _____

Aquaforme – Session d'hiver 2026

Les inscriptions pour notre programme d'aquaforme sont maintenant ouvertes !

- Début de la session : 12 janvier 2026
- Durée : 15 semaines
- Horaire proposé :
- Lundi de 14h à 15h
- Jeudi de 15h à 16h
- Vendredi de 14h à 15h
- Coût : 70,00 \$ par session

Cette activité est idéale pour améliorer votre forme physique en douceur, tout en profitant des bienfaits de l'eau. Elle s'adresse à tous les niveaux et se déroule dans une ambiance dynamique et bienveillante.

Les formulaires d'inscription sont disponibles :

- Sur cette page
- Sur notre site Internet

Ne manquez pas cette belle occasion de bouger et de prendre soin de vous cet hiver !

L'activité d'aquaforme débutera :

Groupe du lundi, le 12 janvier 2026. Groupe du jeudi, le 15 janvier 2026.

Groupe du vendredi, le 16 janvier 2026.

Formulaire d'inscription [D'AQUAFORME](#) No de membre : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Tél. Résidence : _____ Tél. Cellulaire : _____

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

Nom de l'accompagnateur (si intéressé à s'inscrire) : 140 \$ pour la session

Nom : _____

Je désire participer au groupe du lundi (14h à 15h) : _____ 70 \$ pour la session

Je désire participer au groupe du jeudi (15h à 16h) : _____ 70 \$ pour la session

Je désire participer au groupe du vendredi (14h à 15h) : _____ 70 \$ pour la session

Signature : _____ Date d'inscription : _____



formulaire de renouvellement de votre carte de membre

Formulaire d'adhésion

 Nouveau Membre Renouvellement

No de membre _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

App : _____

Ville : _____ QC Code Postal: _____

Cellulaire : () _____ Résidence : () _____

Courriel : _____

Type de diabète : (1, 2 ou autre)

Préférence pour la réception du journal

Version papier Version électronique Les deux

Nom de votre infirmière en soins de pieds : _____

Urgence – Nom : _____ Urgence – Téléphone : _____

SIGNATURE DU MEMBRE

DATE

Diabétiques
de Lanaudière

Vous pouvez effectuer votre paiement par chèque, virement interactif (question : maladie, réponse : diabète) ou en argent directement au bureau. Vous pouvez également compléter le formulaire via notre site internet.

Formulaire d'inscription – Club de marche

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Choix d'horaire :

Mardi à 10h30

Samedi à 9h (selon l'intérêt)

Départ : Pulsion Santé Séléna – 1151 rue Piette

Distance : 2 km | Durée : 1 heure

Activité gratuite

Retournez ce formulaire par courriel, téléphone ou en personne.

Joyeuses
Fêtes



**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



Josée Marion
Pharmacienne propriétaire

Affilié à:

familiprix

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



**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**

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



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



**Diabétiques
de Lanaudière**

Tél.: 450 752-5233

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

