



## L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE



### Mot du président

Bonjour chers membres,

D'abord, un petit retour les élections qui ont eu lieu lors de notre assemblée générale annuelle du 9 mars dernier. Tous les membres sortants ont été réélus. Il s'agit de M. Albert Piette, Mme Sylvie Henri, M. Ghislain Fortin et moi-même. M. Richard Malo a maintenant le poste de trésorier et madame Nicole Belzile a obtenu le poste de secrétaire. Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle administratrice, Mme Monique Desrochers. Il reste un poste d'administrateur à combler, avis aux intéressés ! Bravo à toute l'équipe et bonne continuité.

Quant à vous chers lecteurs, nous sommes ravis de vous compter parmi nos membres. Continuez de nous lire et de nous suivre sur notre site internet et Facebook. C'est très apprécié !

Au plaisir de se rencontrer et de pouvoir partager à l'une ou l'autre de nos activités.

*Jean Pierre Dupuis*  
Président

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

#### Président

M. Jean-Pierre Dupuis

#### Vice-président

Denis Lamontagne

#### Secrétaire

Mme Nicole Belzile

#### Trésorier

M. Richard Malo

#### ADMINISTRATEURS

Albert Piette

Sylvie Henri

Ghislain Fortin

Monique Desrochers

#### Coordonnatrice

Vanessa Tremblay

#### 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](mailto:info@diabetiquesdelanaudiere.org)  
[www.diabetiquesdelanaudiere.org](http://www.diabetiquesdelanaudiere.org)



#### 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

## Retour sur l'assemblée générale annuelle du 9 mars 2026

M. Jean-Pierre Dupuis a souhaité la bienvenue au vingt-quatre (24) membres présents et aux six (6) personnes présentes à titre d'observateur. M Dupuis a demandé aux membres du conseil d'administration et à la coordonnatrice de se présenter et a mentionné les deux postes d'administrateurs vacants.

Mme Mélise Harnois-Gelin, organisatrice communautaire au service de l'organisation communautaire du CISSS de Lanaudière, a été sollicitée pour assurer l'animation de l'assemblée générale à titre de présidente d'assemblée et a enchaîné les points de l'ordre du jour. Mme Julie St-Pierre, de la firme Morin & Brassard CPA Inc., a présenté les états financiers pour l'exercice terminé le 30 novembre 2025. Mme St-Pierre a fait état de la bonne santé financière de la corporation. M. Denis Lamontagne a présenté, en primeur, le nouveau logo qui sera utilisé au courant de l'année. M Richard Malo a présenté le budget de la prochaine année. Le plan d'action a été présenté par Mme Vanessa Tremblay. Les priorités de la prochaine année ont été présentées avec les actions à réaliser. Elle a ensuite présenté le rapport d'activités de la dernière année.

Les membres sortants dont le mandat se terminait cette année étaient : M. Jean-Pierre Dupuis, M. Ghislain Fortin, Mme Sylvie Henri et M. Albert Piette, en plus des deux postes vacants. Les membres sortants ont accepté un second mandat. Le conseil d'administration, selon les règlements généraux, est composé de 9 administrateurs. Les administrateurs sont nommés pour un mandat de deux ans et sont rééligibles s'ils souhaitent se représenter à la fin de leur mandat. Par conséquent, il restait six (6) postes à combler tenant compte des trois (3) administrateurs en poste actuellement jusqu'au 30 novembre 2026 : Richard Malo, Denis Lamontagne et Nicole Belzile.

Les participants et participantes de l'AGA se sont dit très enthousiasmés par toutes les réalisations de la dernière année et tout particulièrement par la grande synergie à l'intérieur de l'équipe du conseil d'administration. Ils ont affirmé et senti un engouement par les initiatives.

Des participants ont remercié l'équipe en place pour leur investissement en temps. Les résultats sont là et les présentations le démontrent très bien. Les ateliers sur la nutrition sont très appréciés. Aussi, il est indiqué, que depuis les dernières années, il y a eu beaucoup d'amélioration dans la présentation du journal et plus particulièrement son contenu qui est devenu plus intéressant.

Également, il est souligné que les besoins des diabétiques sont mieux ciblés. Certaines personnes aimeraient avoir une infolettre via des courriels. Finalement, on nous fait part que les thématiques des conférences sont très intéressantes.

Nous prenons bonnes notes de tous ces commentaires et nous étudierons ce que nous pourrions améliorer et bonifier. Au courant de l'année, nous ferons un lac-à-l'épaule où nous allons revoir les services, activités et toutes les améliorations requises.



### Conseil d'administration 2026 :

De gauche à droite (debout): Albert Piette, Ghislain Fortin, Denis Lamontagne, Vanessa Tremblay (coordonnatrice), Sylvie Henri  
De gauche à droite (assis) : Nicole Belzile, Jean-Pierre Dupuis, Richard Malo, Monique Desrochers

## Retour sur les cours de nutrition

Ce projet pilote a été conçu pour outiller et inspirer chaque participant vers une alimentation saine et équilibrée. Deux (2) cours débutants de quatre (4) séances ont été offerts à nos membres gratuitement à raison d'un (1) cours par mois de septembre à décembre. Au total, 26 personnes ont assisté aux cours de nutrition animés par madame Anne-Sophie Majeau, diététiste-nutritionniste reconnue pour son dynamisme et son expertise.

Voici les thèmes abordés :

1. **Les bases de la nutrition et l'assiette équilibrée**
2. **Les collations**
3. **L'hydratation**
4. **La lecture des étiquettes**

**Les cours de nutrition se redonneront à l'automne 2026.**



## Retour sur le club de marche

Durant 8 semaines, plusieurs courageux ont bravé l'hiver et marché tous les mardis matins pendant une heure. Le groupe partait du local de Pulsion Santé Séléna, accompagnée d'une animatrice. L'objectif était de faire un parcours de 2km. Rapidement, le groupe a convenu de sillonner différents parcs.

Bravo à ce groupe de huit (8) personnes !

Voyant l'engouement pour cette nouvelle activité, nous vous proposons une seconde session. Nous vous invitons à poursuivre la lecture à la section suivante pour vous inscrire.

## Inscription au club de marche printemps/été

Nous attendons que la neige soit dernière nous et dès le 19 mai, c'est un nouveau départ ! Cette activité est gratuite et ouverte à tous les membres souhaitant bouger, socialiser et prendre soin de leur santé dans une ambiance conviviale. Il y a un échauffement préalable et la marche dure une (1) heure.

Nous vous attendons tous les mardis à 10h00 aux dates et endroits suivants :

**Les 19 et 26 mai** : Sentiers du parc de l'érablière de Crabtree  
308, 5e avenue, Crabtree

**Les 2 et 9 juin** : Sentier Champêtre NDP  
259, Rang Ste-Julie, NDP

**Les 16 et 23 juin** : Sentier de L'île Vessot Est  
2133, Bd Base-De-Roc, Joliette

**Les 30 et 7 juillet** : Le Parc louis Querbes  
(sentier en arrière du cégep de Joliette)  
140, Rue St-Viateur, Joliette



Il est important de vous inscrire avant de vous présenter à la marche. Il est possible de vous inscrire même si le groupe a déjà débuté la session.

Pour se faire, vous pouvez :

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

**Nous espérons vous voir nombreux pour cette belle activité !**

## Formulaire d'inscription – Club de marche

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Horaire : Mardi à 10h00

Distance : 2 km

Durée : 1 heure

Activité gratuite

Retournez ce formulaire  
par courriel, téléphone  
ou en personne.

## Rappel pour soins de pieds

Nous vous rappelons de vérifier si votre adhésion a été renouvelée pour 2026 pour avoir droit au rabais de 40\$ sur les deux (2) soins podologiques admissibles par an. Le renouvellement est dû au 30 novembre et est valide jusqu'à pareille date de l'année suivante.



## Primeur !

En 2025, une firme de communication a été sélectionnée pour poser un diagnostic sur les outils de communication actuels. Cela a permis de prendre connaissance des forces et des faiblesses de la plateforme web et autres médiums utilisés. Les résultats du mandat octroyé fournissent une panoplie de solutions avec des actions à mettre en œuvre dans la prochaine année, dont le changement de l'image de marque.

La 1<sup>ère</sup> étape étant de modifier notre logo, nous vous présentons notre nouveau logo qui paraîtra dans nos communications au courant de l'année !



## Activités à venir

Toutes nos activités sont offertes aux membres et non-membres. Elles sont gratuites !  
Certaines activités demandent une inscription obligatoire.

Quoi ?	Quand ?	Où ?
<b>Conférence du Dr. Heins, podiatre.</b> « Pieds, diabète et insuffisance rénale »	13 avril, 19h00	<b>Jolodium</b> 12, rue Richelieu, NDP
<b>Déjeuner</b>	15 avril, 9h30	<b>Eggsquis</b> 556, Rue Saint-Charles-Borromée Nord, SCB
<b>Brunch FRED</b> Repas convivial pour les familles qui ont des enfants âgés entre 7 et 16 ans vivant avec un diabète de type 1 et qui veulent connaître le Camp Carowanis <b>Réservation requise par téléphone</b> Appeler au bureau de Diabétiques de Lanaudière	19 avril 9h00	<b>Restaurant Centre-ville</b> 425, Rue Notre-Dame, Joliette
<b>Club de marche</b> Début de la session de 8 semaines Inscription requise	19 mai et 26 mai, 10h00	<b>Sentiers du parc</b> de l'érablière 308, 5e av., Crabtree
<b>Déjeuner</b>	20 mai, 9h30	<b>Eggsquis</b> 556, Rue Saint-Charles-Borromée Nord, SCB
<b>Conférence "Le diabète et les yeux",</b> Karine Loyé, optométriste	25 mai, 19h00	<b>Jolodium</b> 12, rue Richelieu, NDP
<b>Club de marche</b> Inscription requise	2 et 9 juin, 10h	<b>Sentier Champêtre</b> 259, Rang Ste-Julie, NDP
<b>Marche annuelle</b> Inscription requise	6 juin, de 10h à 12h	<b>Départ du Centre Alain-Pagé,</b> rue Pierre de Coubertin, SCB
<b>Conférence de la pharmacienne Julie Martineau</b> «Et si vos médicaments faisaient plus que traiter votre diabète?»	8 juin, 19h00	<b>Jolodium</b> 12, rue Richelieu, NDP



Même si le sel ne fait pas augmenter la glycémie, il joue un **rôle majeur dans la santé du cœur et des reins** — des organes déjà plus fragilisés lorsque l'on vit avec le diabète. Trop de sel peut faire monter la pression artérielle, surcharger les reins et augmenter le risque de complications cardiovasculaires.

## L'impact du sodium sur le corps



### Pression artérielle

Le sel agit comme une "éponge": plus on en mange, plus le corps retient l'eau. Cette eau supplémentaire augmente la pression dans les vaisseaux sanguins. Résultat: une **pression artérielle plus élevée**, qui fatigue le cœur et augmente les risques d'AVC.

### Fonction rénale

Les **reins** sont comme de petites usines qui filtrent le sang en continu. Quand on consomme trop de sel, ils doivent travailler plus. À long terme, cette **surcharge** peut **accélérer la progression d'une atteinte rénale** — un enjeu fréquent chez les personnes diabétiques.

### Rétention d'eau

À long-terme, trop de sel favorise les **enflures**: chevilles qui gonflent, doigts serrés, sensation d'être "gonflé". C'est le signe que le **corps retient plus d'eau** qu'il en a besoin.



## Les principales sources de sel



Pains & produits de boulangerie



Soupes commerciales



Sauces, condiments, vinaigrettes & marinades



Repas prêts-à-manger, surgelés ou du restaurant



Aliments frits ou transformés



Charcuteries, fromage & viandes transformées

## Astuces pour diminuer la consommation de sel

Opter pour les options réduites ou faibles en sodium



(bouillons, sauce soya, conserves, vinaigrettes, fromage...)

Viser un % de VQ < 5% sur les étiquettes de valeur nutritive



Sodium / Sodium 115 mg 5%

Prioriser les repas et collations faits maison



Goûter avant de saler et diminuer progressivement la quantité dans les recettes



Par jour  
Objectif : **≤1500 mg**  
Maximum: **2300 mg**  
= 1 c. à thé



Rehausser les saveurs autrement



## Le saviez-vous?



Un muffin du commerce ou du restaurant peut contenir en moyenne **500 mg** de sodium!

## Messages à retenir

### Le sel se camoufle partout!

Même si le corps a besoin de sodium pour fonctionner, la plupart des Canadiens en **consomment beaucoup trop**.

Avec le temps, nos papilles s'y habituent : plus on mange salé, plus on a envie d'aliments salés.

Réduire **graduellement** aide à faire **baisser la pression** et assurer une meilleure santé cardiovasculaire et rénale.

De petits changements peuvent faire une grande différence!

## Formulaire d'inscription – Marche 6 juin 2026 de 10h à 12h

### Centre Alain Pagé

Rue Pierre de Coubertin, St-Charles Borromée,

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Nombre de personnes \_\_\_\_\_

Les participants peuvent s'inscrire directement sur notre site web ou en retournant ce coupon avant le 22 mai 2026. Aussi Il sera possible de s'inscrire sur place la journée même. Les participants sont invités à former une équipe de 10 marcheurs. Le formulaire pour cette inscription est aussi disponible sur notre site Internet dans la section « Activités » : [diabetiquesdelanaudiere.org](http://diabetiquesdelanaudiere.org)



Diabétiques  
de Lanaudière

# MARCHE

avec



## Diabétiques de Lanaudière

Activité gratuite !

Objectifs :

*Bouger,  
socialiser et  
faire connaître*  
**Diabétiques de  
Lanaudière**

Quand:

Le  
samedi  
**6 juin 2026**  
de 10h à 12h

Lieu:

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



**Les animaux  
en laisse sont  
acceptés !**

### Inscrivez-vous !

Seul ou en équipe  
du 1<sup>er</sup> au 22 mai à 12h

Formulaire d'inscription aussi  
disponible sur notre site internet  
[diabetiquesdelanaudiere.org](http://diabetiquesdelanaudiere.org)



## Recette de sauce à spag express

**Quantité : 8 tasses (2 litres) Durée totale : 35 minutes**

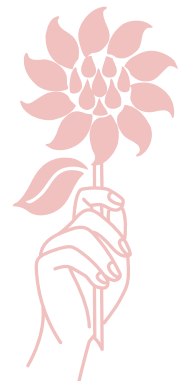
La recette suivante utilise le PVT (protéine végétale texturée) comme source de protéine. On en trouve à l'épicerie, dans le rayon des produits naturels. Une fois réhydratée, elle remplace facilement la viande hachée. On remplace le sucre par du bicarbonate de soude, ce qui neutralise l'acidité.

### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 sac de 750g de légumes surgelés pour spaghetti (voir Notes)
- 1 boîte de 796ml de tomates broyées
- 1 boîte de 796ml de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse) de PVT (protéine végétale texturée)
- 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées à l'italienne
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

### PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter les légumes surgelés et cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau libérée par les légumes soit évaporée et qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Porter à ébullition, réduire à feu doux et laisser mijoter 15 minutes en remuant à quelques reprises.





450 753-9222  
cliniqueclindoeil.ca  
97, Place Bourget Nord, Joliette (Qc) J6E 5E6



## Diabétiques de Lanaudière

Tél.: 450 752-5233

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

