



L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE

Mot du vice-président

Nous voilà déjà rendus au mois d'août. La pluie et les grandes chaleurs mettent nos pelouses à rude épreuve... un peu comme nos glycémies qui montent et descendent selon notre humeur.

Le printemps a été particulièrement riche en activités pour notre organisme. Pensons au souper des bénévoles, à nos déjeuners mensuels, à notre marche annuelle (qui s'est déroulée sous la pluie), aux cours de nutrition qui remportent un vif succès ainsi qu'au groupe de marche qui a demandé la prolongation de l'activité pour l'été. Les cours d'aquaforme et de mise en forme ont également pris fin pour la saison estivale.

Nous sommes présentement en révision de nos Règlements généraux, de nos Lettres patentes, et nous travaillons à revoir l'ensemble de notre site Web. Le tout en vous préparant un automne rempli d'activités variées et stimulantes.

Veuillez noter que nos bureaux demeurent ouverts tout l'été, du mardi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 12 h 30 à 16 h 30.

Nouvelle adjointe administrative

Depuis le mois de mai, nous avons le plaisir d'accueillir Jacinthe Desroches au sein de notre équipe.

Ayant œuvré comme traductrice agréée en entreprise privée et à son compte et comme agente de services aux contribuables et aux citoyens, elle met désormais son expertise au service de notre organisme et assure le suivi des différents dossiers en cours.

Merci et bienvenue dans l'équipe, Jacinthe.

Denis Lamontagne
Vice-président

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président

M. Jean-Pierre Dupuis

Vice-président

M. Denis Lamontagne

Secrétaire

Mme Nicole Belzile

Trésorier

M. Richard Malo

ADMINISTRATEURS

M. Albert Piette

Mme Sylvie Henri

M. Ghislain Fortin

Mme Monique Desrochers

Coordonnatrice

Mme Vanessa Tremblay

Adjointe administrative

Mme Jacinthe Desroches

Horaire de bureau

Mardi : 9 h à 12 h et 12 h 30 à 16 h 30

Mercredi : 9 h à 12 h et 12 h 30 à 16 h 30

Jeudi : 9 h à 12 h et 12 h 30 à 16 h 30

Pour nous joindre :

Tél. : 450 752-5233

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

info@diabetiquesdelanaudiere.org
www.diabetiquesdelanaudiere.org

Administrateur(trice) recherché(e)

Vous êtes en quête d'un défi inspirant? Joignez-vous à 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.

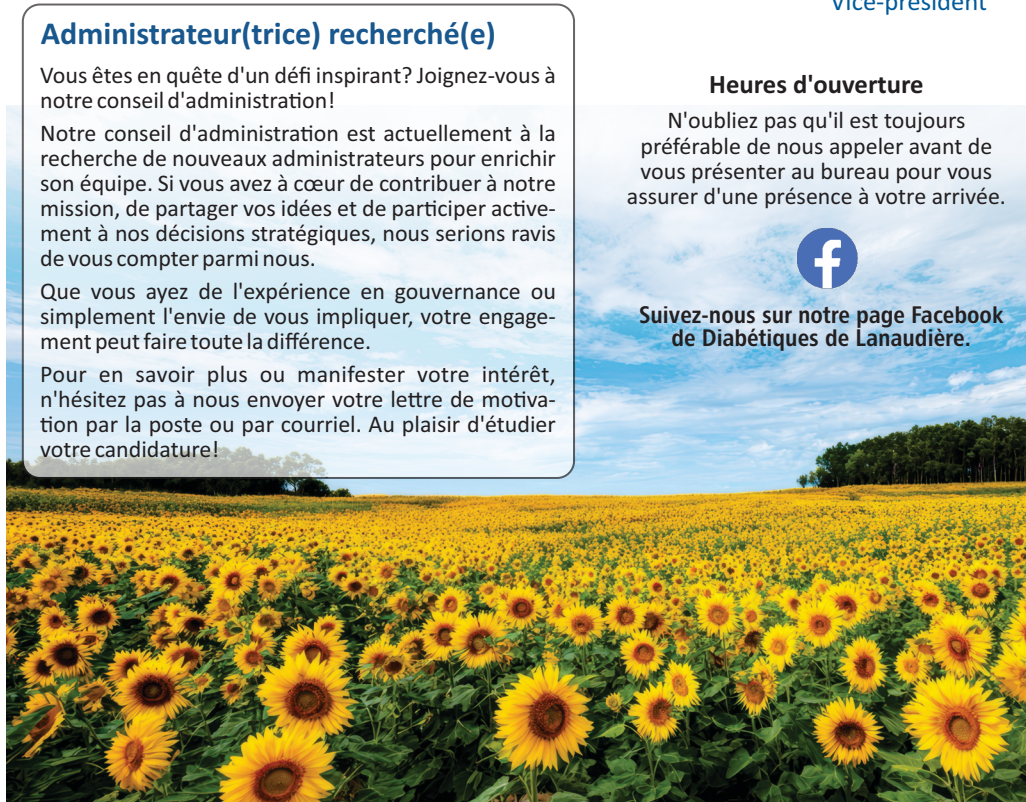
Pour en savoir plus ou manifester votre intérêt, n'hésitez pas à nous envoyer votre lettre de motivation par la poste ou par courriel. Au plaisir d'étudier votre candidature!

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 les dernières conférences

Conférence du Dr Hains

Le 13 avril dernier, le Dr Hains, podiatre, a animé une conférence intitulée « Pieds, diabète et insuffisance rénale ». Cette activité, qui était gratuite, s'est tenue à la Jolodium de Notre-Dame-des-Prairies. Près d'une trentaine de personnes ont répondu à l'invitation.

Selon les commentaires recueillis, les participants ont beaucoup apprécié l'animateur et ont jugé le contenu de la conférence très pertinent. Ils ont indiqué que l'information obtenue leur serait fort utile maintenant ou en prévention.

L'équipe de Diabétiques de Lanaudière profite de l'occasion pour remercier chaleureusement le Dr Hains de sa précieuse collaboration. Les conseils d'un professionnel de la santé sont toujours bienvenus!



Conférence de la Dre Karine Loyer

Le 25 mai dernier avait lieu, toujours à la Jolodium, une conférence de la Dre Karine Loyer, optométriste, sur le thème « Le diabète et les yeux ». Cette conférence, dont le sujet a été jugé très pertinent, a attiré 32 participants membres et non membres. La Dre Loyer a notamment insisté sur l'importance d'un examen visuel annuel pour les personnes atteintes du diabète, et ce, afin de permettre le dépistage de maladies comme la rétinopathie diabétique, souvent avant l'apparition de symptômes.

Conférence de Mme Julie Martineau, pharmacienne

Le lundi 8 juin dernier, Mme Julie Martineau, pharmacienne, a donné une conférence intitulée « Et si vos médicaments faisaient plus que traiter votre diabète? Optimiser son traitement : bien plus qu'un contrôle du sucre. »

Mme Julie Martineau et Mme Josée Riberdy, pharmaciennes-propriétaires, accompagnées de M. Charles-Antoine Séguin, étudiant, ont expliqué les caractéristiques et effets des médicaments utilisés pour le traitement du diabète.

Les explications fournies ont permis de comprendre les différentes facettes de la médication et l'impact de celle-ci sur le niveau de contrôle du diabète. Votre pharmacien demeure un allié de premier plan dans le suivi et les questions concernant votre médication. N'hésitez pas à le consulter au besoin.

Compte tenu des avancées en recherche, la médication demeurera toujours un sujet à explorer, donc un thème à poursuivre dans une future conférence!



Retour sur le brunch FRED

Des enfants atteints de diabète de type 1, accompagnés de leur famille, ont eu l'occasion de se réunir autour d'une bonne table lors du brunch FRED du 19 avril dernier!

Organisé pour réunir des familles d'enfants atteints de diabète de type 1, le brunch FRED se tenait cette fois au Restaurant Centre-Ville de Joliette. Six familles ont accepté l'invitation et bénéficié d'un repas payé par Diabétiques de Lanaudière. Deux membres du conseil d'administration de Diabétiques de Lanaudière étaient également présents. Il s'agit de M. Jean-Pierre Dupuis, président, et de Mme Sylvie Henri, administratrice. Au total, l'activité a permis de rassembler une vingtaine de personnes, dont quelques bénévoles.

Les participants au brunch FRED ont eu l'occasion d'échanger et de créer des liens entre eux. Ce genre de rencontre est vraiment positif tant pour les enfants atteints de diabète de type 1 que pour les membres de leur famille.

La Fondation FRED (Ressources pour les Enfants Diabétiques) contribue au mieux-être quotidien des familles, enfants et adolescents qui vivent avec le diabète de type 1, partout dans la province de Québec, et offre une expérience unique de camp de vacances spécialisé pour les jeunes diabétiques.

Marche annuelle

La marche annuelle de Diabétiques de Lanaudière s'est tenue le 6 juin dernier malgré la pluie! Les chapeaux et casquettes ont donc cédé la place aux imperméables et aux parapluies!

Plusieurs participants ont néanmoins bravé le mauvais temps pour venir marcher en groupe pour la cause du diabète.

M. Alexis Nantel, maire de Saint-Charles-Borromée, a d'abord prononcé une allocution qui s'est traduite par un témoignage touchant rappelant l'importance de faire avancer sans cesse la cause du diabète. Pour sa part, le docteur **Sébastien Hains**, podiatre et professeur clinicien, a également prononcé une allocution à titre de président d'honneur. Tous deux ont ensuite procédé à une courte cérémonie de coupe du ruban avant de donner le départ de la marche.

Nous tenons également à souligner la présence de **M. Denis Moreau** à titre de conseiller municipal de Lavaltrie et la commandite de bouteilles d'eau de Distribution Simon Falardeau.



Enfin, nous remercions sincèrement toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à l'organisation et à la tenue de cet événement, notamment les organisateurs officiels membres de notre C.A., soit **M. Denis Lamontagne**, vice-président, et **M. Ghislain Fortin**, administrateur. En 2027, nous comptons nous ajuster aux aléas de Dame Nature afin d'attirer un plus grand nombre de participants.

En avant-plan, de gauche à droite :

Dr Sébastien Hains, M. Alexis Nantel, M. Denis Moreau, M. Jean-Pierre Dupuis

Inscription au club de marche automne 2026

Vous souhaitez garder la forme? Nous vous préparons déjà un automne actif grâce à notre club de marche! 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 10 h 30 aux dates et aux endroits suivants :

Les 22 et 29 septembre : Base-de-Roc (île Vessot Est), 2133, boul. Base-de-Roc, Joliette

Les 6 et 13 octobre : Parc Saint-Jean-Bosco, 249, chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée

Les 20 et 27 octobre : Sentier champêtre NDP, 259, rang Sainte-Julie, Notre-Dame-des-Prairies

Les 3 et 10 novembre : Base-de-Roc (La Distinction), 1505, boul. Base-de-Roc, Joliette

Il est **IMPORTANT DE VOUS INSCRIRE AVANT** de vous présenter à la marche. Vous pouvez vous ajouter au groupe même si la session a déjà débuté.

Deux façons de s'inscrire :

- en nous faisant parvenir le formulaire d'inscription ci-contre;
- en communiquant avec nous par courriel ou par téléphone.

Nous espérons vous voir en grand nombre!

Formulaire d'inscription – Club de marche

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Numéro de membre : _____

Activité gratuite

Veuillez retourner ce formulaire par courriel, par la poste ou en personne. Vous pouvez également téléphoner à notre bureau pour vous inscrire.

Activités à venir

Toutes nos activités sont offertes aux membres et aux non-membres et elles sont gratuites.
Pour certaines activités, une inscription est requise.

Quoi ?	Quand ?	Où ?
Déjeuner-causerie	16 septembre, 9 h	Eggsquis 556, rue Saint-Charles-Borromée Nord, SCB
Club de marche Inscription requise	22 et 29 septembre, 10 h 30	Base - de - Roc (île Vessot Est), 2133, boul. Base-de-Roc, Joliette
Club de marche Inscription requise	6 et 13 octobre, 10 h 30	Parc Saint-Jean-Bosco , 249, chemin du Golf Est, SCB
Conférence [Détails à venir]	19 octobre, 19 h	Jolodium 12, rue Richelieu, NDP
Club de marche Inscription requise	20 octobre, 10 h 30	Sentier Champêtre 259, rang Sainte-Julie, NDP
Déjeuner-causerie	21 octobre, 9 h	Eggsquis 556, rue Saint-Charles-Borromée Nord, SCB
Club de marche Inscription requise	27 octobre, 10 h 30	Sentier Champêtre 259, rang Sainte-Julie, NDP
Club de marche Inscription requise	3 et 10 novembre, 10 h 30	Base-de-Roc (La Distinction) , 1505, boul. Base-de-Roc, Joliette
Conférence [Détails à venir]	16 novembre, 19 h	Jolodium 12, rue Richelieu, NDP
Déjeuner-causerie	18 novembre, 9 h	Eggsquis 556, rue Saint-Charles-Borromée Nord, SCB
Déjeuner-causerie	16 décembre, 9 h	Eggsquis 556, rue Saint-Charles-Borromée Nord, SCB




Journée mondiale du diabète
14 novembre



Inscription aux cours d'aquaforme et de mise en forme

Les inscriptions aux sessions d'automne d'aquaforme et de mise en forme se tiendront du 14 au 31 août 2026.

Des coûts d'inscription s'appliquent à ces activités. Vous pouvez effectuer votre paiement au moment de l'inscription par chèque, par virement Interac (question : maladie, réponse : diabète) ou en argent directement au bureau.

Aquaforme – Session d'automne 2026

Début de la session :
Semaine du **14 septembre 2026**

Fin de la session :
Semaine du **14 décembre 2026**

Durée : **14 semaines**

Horaire :

- Lundi, de 14 h à 15 h
- Jeudi, de 15 h à 16 h
- Vendredi, de 14 h à 15 h

Coût : 70 \$ par session
(un cours par semaine)

Lieu : Natation En Forme,
260, rue Lavaltrie Sud, Joliette

L'aquaforme est l'activité 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.

Le nombre de places étant limité, la priorité d'inscription est accordée aux membres. Inscrivez-vous sans tarder afin de réserver votre place! Tout accompagnateur désirant s'inscrire verra son nom automatiquement ajouté à une liste d'attente. Nous communiquerons avec les accompagnateurs intéressés selon les places disponibles. Le coût par session pour un accompagnateur est de 140 \$.

Formulaire d'inscription – AQUAFORME automne 2026

N° de membre : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Tél. résidence : _____ Tél. cellulaire : _____

Courriel : _____

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

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

Choix d'horaire :

Je désire participer au groupe du :

- ☐ LUNDI, de 14 h à 15 h, au coût de 70 \$ pour la session (début : 14 septembre)
- ☐ JEUDI, de 15 h à 16 h, au coût de 70 \$ pour la session (début : 17 septembre)
- ☐ VENDREDI, de 14 h à 15 h, au coût de 70 \$ pour la session (début : 18 septembre)

Signature : _____ Date d'inscription : _____

Veuillez retourner ce formulaire par courriel, par la poste ou en personne.
Vous pouvez également téléphoner à notre bureau pour vous inscrire.

Mise en forme – Session d'automne 2026

Début de la session :
Semaine du **14 septembre 2026**

Fin de la session :
Semaine du **14 décembre 2026**

Durée : **14 semaines**

Horaire :

- Lundi, de 9 h 30 à 10 h 30
- Vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30

Congé prévu : Le lundi 12 octobre 2026
(Action de grâce)

Coût : 90 \$ par session
(un cours par semaine)

Lieu : Pulsion Santé Séléna,
1151, rue Piette, Joliette

Le nombre de places étant limité, la priorité d'inscription est accordée aux membres. Inscrivez-vous sans tarder afin de réserver votre place! Tout accompagnateur désirant s'inscrire verra son nom automatiquement ajouté à une liste d'attente. Nous communiquerons avec les accompagnateurs intéressés selon les places disponibles. Le coût par session pour un accompagnateur est de 234 \$.

Formulaire d'inscription – MISE EN FORME automne 2026

N° de membre : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Tél. résidence : _____ Tél. cellulaire : _____

Courriel : _____

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

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

Je désire participer au groupe du :

- ☐ LUNDI, de 9 h 30 à 10 h 30, au coût de 90 \$ pour la session
(début : 14 septembre; pas de cours le lundi de l'Action de grâce)
- ☐ VENDREDI, de 9 h 30 à 10 h 30, au coût de 90 \$ pour la session (début : 18 septembre)

Signature : _____ Date d'inscription : _____

Veuillez retourner ce formulaire par courriel, par la poste ou en personne.
Vous pouvez également téléphoner à notre bureau pour vous inscrire.

Les oeufs et le diabète



Les oeufs :

En quoi **conviennent-ils** aux personnes atteintes de **diabète de type 2**



Sensibilisation

Informez-vous à propos de votre problème de santé



Activité physique

Essayez de faire au moins 150 minutes d'exercice aérobique chaque semaine



Médicaments

Respectez votre prescription



Alimentation

Consultez un diététiste pour tout savoir sur l'alimentation



Gestion du stress

Réduisez votre niveau de stress



Pression artérielle

Surveillez-la

Des nouvelles à propos des oeufs et du diabète de type 2

Devriez-vous inclure des oeufs à votre alimentation si vous êtes atteint de diabète de type 2? La réponse est oui! Les recherches actuelles montrent que les oeufs ont leur place dans une alimentation saine et qu'ils n'ont pas d'effets néfastes sur le diabète ou la santé cardiovasculaire. De plus, les oeufs sont liés à des résultats favorables. Ils représentent une source nutritive de protéines de haute qualité qui peuvent jouer un rôle utile dans la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète.

Des recherches montrent que consommer jusqu'à

12

oeufs par semaine

dans le cadre d'un régime alimentaire nutritif n'a pas d'effets néfastes sur :

Le poids corporel

Le taux de cholestérol

Le taux de triglycérides

La glycémie à jeun et le taux d'insuline

Qu'est-ce qu'un régime alimentaire nutritif?

Choisissez ces aliments plus souvent



légumes



fruits



grains entiers



légumineuses et lentilles



oeufs



volaille, poisson, viande et produits laitiers maigres

Choisissez ces aliments moins souvent



pâtisseries



boissons sucrées



céréales raffinées



repas-minute



collations salées

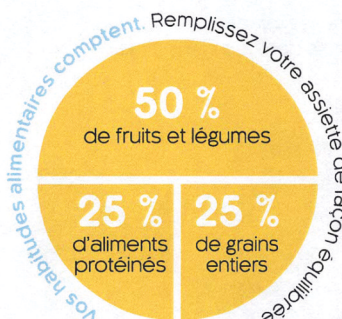


viandes transformées

Les personnes atteintes de diabète de type 2 ont besoin de maintenir une glycémie stable, et les **oeufs peuvent les aider!**



Les aliments riches en protéines, comme les oeufs, peuvent jouer un **rôle important** dans la **régulation du taux de sucre dans le sang** et l'amélioration de la maîtrise de la glycémie.



un oeuf contient



Les oeufs sont l'un des aliments naturels les plus nutritifs; ils contiennent

14 éléments nutritifs importants

Recette de vinaigrette ranch

Rendement : 250 ml (1 tasse) – Conservation : 2 semaines au réfrigérateur

Pour 30 ml (2 c. à soupe) :

Calories : 47 - Protéines : 1 g – M.G. : 4 g – Glucides : 3 g – Fibres : 0 g – Fer : 0 mg – Calcium : 12 mg – Sodium : 2 mg



INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de caméline ou d'avocat
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes italiennes séchées
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel
- 1 échalote française hachée finement
- 1 citron (zeste et jus)
- Sel et poivre (au goût)



Journée de dépistage en novembre

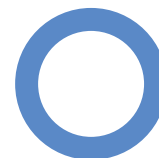
Vous soupçonnez un début de diabète pour vous ou l'un de vos proches? Il y aura une journée de dépistage le **samedi 14 novembre 2026**, à l'occasion de la Journée mondiale du diabète.

Venez nous rencontrer aux **Galleries Joliette, de 10 h à 16 h**, face au Pharmaprix.



Carte de membre

C'est bientôt le temps de renouveler votre carte de membre, car elle est valide du **1^{er} 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 et services offerts.



Journée mondiale du diabète
14 novembre





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

