



L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE

Décembre 2015

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2015 ~ 2016



Président

M. Henri Chapdelaine

Vice-président

M. André Bérard

Trésorière

Mme Carolle Savage-Martin

Secrétaire

Dr Charles Martin
Pédiatre

ADMINISTRATEURS



Mme Julie Asselin

Mme Jobanne Bastien

Mme Judith Boyer

Mme Claudine Lalonde

Mme Lucie Marion

Mme Jasmine Martel

M. Jean-Claude Perreault
Adjoint administratif



**Vous pouvez nous joindre
du lundi au vendredi de 8 h à midi :**

450 759-8222, poste 2231

Case postale 185, Joliette J6E 3Z6
diabetlanau@citenet.net

Tirage : 1000 exemplaires

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Avis est donné, par la présente, que l'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE des membres de Diabétiques de Lanaudière inc. se tiendra le LUNDI, 25 JANVIER 2016 À 18 H 30 à l'auditorium de la Maison Amélie-Fristel, située au 434, rue St-Charles-Borromée Nord à Joliette (entrée à la porte # 7, à l'arrière).

L'ordre du jour proposé est le suivant :

1. Ouverture de l'assemblée générale et vérification du quorum;
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour;
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale tenue le 26 janvier 2015;
4. Compte rendu des activités de la Corporation depuis la dernière assemblée générale;
5. Présentation des états financiers de la Corporation aux membres;
6. Élection des membres du Conseil d'administration;
7. Choix du vérificateur de la Corporation;
8. Entérinement des modifications aux règlements généraux proposés par le C.A.;
9. Affaires diverses;
10. Levée de l'assemblée.

Le président du Conseil d'administration,
M. Henri Chapdelaine

Complications digestives du diabète

Conférence présentée par Dr Christopher Schneider, gastro-entérologue,
le 26 octobre 2015. Résumé préparé par Charles Martin, M.D.

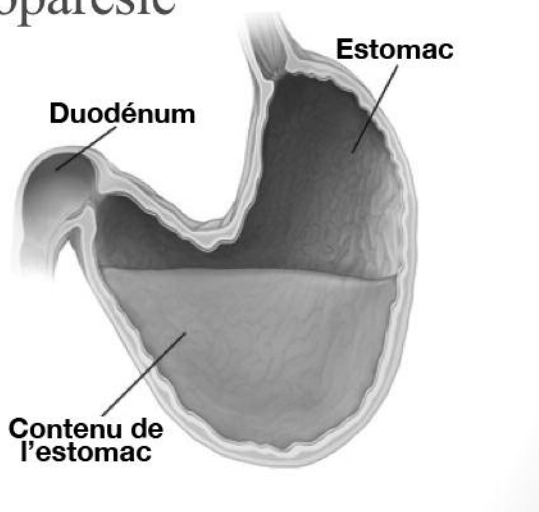
Dans un premier temps, Dr Schneider nous a présenté le fonctionnement normal du système digestif en commençant par 1 - la déglutition, 2 - le péristaltisme (onde automatique qui propulse la nourriture) spécial de l'œsophage, 3 - le réservoir de réception qui est l'estomac, lequel réservoir va broyer les aliments pendant 4 heures luttant contre le sphincter (porte fermetur) inférieur, 4 - puis le duodénum auquel sont branchés le conduit du foie (en passant par le réservoir qu'est la vésicule biliaire) et le conduit du pancréas pour aboutir, après, 5 - à l'intestin grêle (2¾ mètres = 9 pieds) où a lieu l'absorption des nutriments, en 6 - le colon (ascendant, transverse, descendant) qui réabsorbe les liquides et sert de réservoir pour passer à la fin, 7 - au sigmoïde et 8 - au rectum.

Après avoir fait une revue rapide des manifestations du diabète (cerveau, yeux, cœur, reins, sensibilité des membres, vaisseau, plaies), il a entrepris de nous faire connaître les atteintes spécifiques du système digestif.

MOTRICITÉ

Une diminution de la motricité appelée gastroparésie entraîne une stagnation indue du bolus alimentaire dans l'estomac.

Gastroparésie



Repas baryté



La gastroscopie (vision de l'intérieur de l'estomac en passant un long tube d'un petit diamètre par la bouche) permet de voir cette absence de vidange et la paroi « maganée » de l'estomac. Un repas baryté, lui, va démontrer la stagnation du baryum 4 heures après l'ingestion.



LA Lunetterie
Agj

Sarah Aumond, O.D.
Danièle Provost, O.D.

Annie-Claude Jean, O.O.D.
Opticienne propriétaire

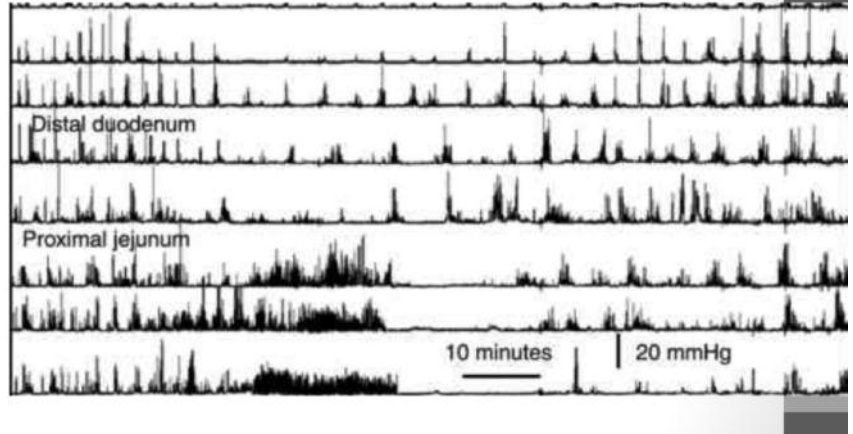
450 759-6655
info@lunetteriejoliette.com
326, boul. Antonio-Barrette, NDP

www.lunetteriejoliette.com

L | M | M | V : 9 h 30 à 17 h 30
J : 9 h 30 à 19 h

Une diminution de la mobilité de l'intestin grêle est démontrée par l'analyse des contractions (force et fréquence). Cela se nomme la dysautonomie intestinale.

Dysautonomie intestinale



FOIE GRAS

Et là, on arrive à la question du foie. 90 % des diabétiques ont un foie gras soit une accumulation de graisse dans le foie qui peut conduire à une inflammation et cicatrice, puis par la suite à une cirrhose où les cicatrices remplacent de façon progressive les cellules actives normales. Un bilan sanguin (ASAT / ALAT, GGT, Phosphatase alcaline) permet de savoir s'il y a une atteinte hépatique. La diapositive suivante nous montre bien l'évolution du foie gras en inflammation puis en cicatrisation. Enfin, il a ajouté que l'ACTOS (Pioglitazone), un hypoglycémiant, réduit la résistance à l'action de l'insuline dans les régions périphériques et le foie; il réduit le taux des triglycérides en diminuant les acides gras libres, ce qui est un avantage dans le foie gras.



Accumulation de graisse dans le foie



Début d'inflammation et de cicatrisation



La cicatrice envahi totalement le foie (cirrhose)

Il nous a expliqué les inconvénients de la gastrectomie partielle (soit l'excision par chirurgie d'une partie de l'estomac), à savoir une forte diminution des enzymes digestifs. Puis, il nous a dit que la prise de probiotiques n'était pas au neutre : ou cela aide, ou cela nuit!

Bref! On savait qu'un diabète mal contrôlé était très nocif pour les yeux, les reins, les vaisseaux sanguins (cœur, membres inférieurs, dysfonction érectile chez l'homme) mais on a appris beaucoup, grâce au Dr Schneider, qu'il y avait une atteinte spécifique sur le tube digestif.

Quilles-O-Thon Musical | Diabétiques de Lanaudière Inc.

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 **16 avril 2016 de 18 h 30 à 21 h**; 24 allées sont disponibles (souliers inclus).

Il s'agit de vous former une équipe de 6 ou 7 joueurs (15 \$/personne).

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

Pour informations :

Jean-Claude Perreault | 450 759-8222 poste 2231
Lucie Marion, Jean-Pierre Dupuis | 450 755-2437

Inscription avant le 1^{er} avril 2016

Responsable : _____

Tél. : _____

Noms des personnes formant l'équipe :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Paiement inclus : 15 \$ X _____ personnes = _____ \$

LE PHARMACIEN, UN ALLIÉ POUR GÉRER SON DIABÈTE

Conférence prononcée par Mmes Julie Martineau et Josée Riberdy, pharmaciennes,
le 23 novembre 2015. Résumé préparé par Charles Martin, M.D.

RÔLE DU PHARMACIEN

Expert du médicament, le pharmacien est le professionnel de la santé le plus accessible. Il doit connaître tout de vous pour assurer la sécurité : - allergies, - autres médicaments, (sous prescription, en vente libre, produits de santé naturels, vitamines), - grossesse, - allaitement, - cigarette, - autres problèmes de santé. Évidemment, il nous renseigne sur la médication qu'il nous remet.

Toutefois, il ne peut pas poser un diagnostic, ni prendre un rendez-vous pour vous et, encore moins vous obliger à être un client à sa pharmacie. Le pharmacien est soumis à une foule de règlements. Oui! Oui!

UNE VISITE À LA PHARMACIE

On nous a rappelé que les médicaments en vente libre ne sont pas sans danger même s'ils sont en vente libre. Il existe un code médicament depuis 1995 qui facilite le choix d'un médicament approprié en vente libre selon son dossier médical, mais le pharmacien demeure la meilleure personne à questionner avant de prendre un produit de santé naturel ou un médicament sur les tablettes.

Une visite à la pharmacie

• Médicaments de vente libre

- Le code médicament
- 6 lettres importantes



• Médicaments en vente libre

Le Code Médicament

A	Somnolence
H	Dépendance
X	S.O.S: Consultez le pharmacien!
B	Contre-indication
D	Intolérance
E	Diabète

Hélène Pâquet

Pharmacienne-proprétaire

89, chemin de Lavaltrie
Lavaltrie (Québec)
J5T 2H5

Tél. : 450 586-3837
Fax : 450 586-3842

- Pour choisir le bon médicament
- Pour recevoir le conseil approprié
- Pour obtenir les réponses à vos questions
- Pour être rassuré

Vous pouvez toujours compter sur
mon expertise et ma disponibilité.

**N'hésitez pas à me consulter
je suis là pour vous!**

Pharmacie Hélène Pâquet Affiliés à 



J. Martineau et J. Riberdy Pharmaciennes-proprétaires

222, rue Bernard, bureau 110
Saint-Charles-Borromée (Québec) J6E 2C5
T 450 752-1575 F 450 752-8280



affiliés à



Une visite à la pharmacie

• Médicaments de vente libre

- Le code médicament, où le trouver?



- **CONSULTEZ VOTRE PHARMACIEN!!!**

SERVICES À LA POPULATION

On nous a appris la définition d'une ordonnance collective : - pour un groupe spécifique de personnes, - rédaction par un ou des médecins, - confiée au pharmacien et / ou à une infirmière, - permettant de recevoir un médicament sans rencontrer le médecin. On nous a appris, aussi, l'importance du pilulier, de la dosette et du «Dispill».

Il y a des conditions médicales pour lesquelles le pharmacien excelle dans le suivi : hypertension artérielle, diabète, « strep-test » (analyse bactérienne, prélèvement fait par un médecin ou une infirmière, au niveau du pharynx), allaitement, anticoagulothérapie, etc.

LOI 41

Sept actes que le pharmacien peut maintenant faire depuis juin 2015. Les frais qui peuvent y être rattachés sont comptabilisés dans la franchise mensuelle habituelle appliquée par la RAMQ ou sont facturés aux assurances privées.

Services à la population

• Loi 41

- Prolongement d'une ordonnance (rémunéré ou non)
- Prescrire un médicament lorsqu'aucun diagnostic n'est requis (rémunéré)
- Prescrire et interpréter des analyses de laboratoire (non rémunéré)
- Ajuster une ordonnance (rémunéré)

• Loi 41 (suite)

- Substituer un médicament en cas de rupture d'approvisionnement (non rémunéré)
- Prescrire des médicaments pour certaines conditions mineures lorsque le diagnostic et le traitement sont connus (rémunéré)
- Administrer un médicament afin d'en démontrer l'usage approprié (pas encore)

PHARMACIE 3.0

Nous avons visualisé la vidéo de l'émission *DÉCOUVERTE* qui fut diffusée à Radio-Canada, le 18 octobre 2015. Le futur à nos portes, quoi!

Bref! Nous avons eu droit à des conférencières très dynamiques et convaincantes!

Nancy Gaudreault Pharmacienne-propréitaire	www.pharmaprix.ca/services
Simplement Santé 222 de la Visitation, S.-C.-B. (450) 755-2222	Galeries Joliette 1075, boul. Firestone (450) 759-6441
INFIRMIÈRE SUR PLACE :	
- Soins des pieds	- Prises de sang
- Vaccination	- Injection de médicaments
PHARMAPRIX 	

	Caroline Doucet, Cynthia Morin et Gaétan Couillard Pharmaciens-propréitaires
	214, Papineau Joliette (Québec) J6E 2K7 T 450 759-1288 F 450 759-8591
affiliés à	
	

Calendrier des soirées-conférence, hiver et printemps 2016

Les soirées-conférence auront lieu les lundis à 19 h 30 à l'auditorium de la Maison Amélie-Fristel au 434, rue Saint-Charles-Borromée Nord à Joliette, entrée à la porte # 7, à l'arrière.

DATE	SUJET	CONFÉRENCIERS
25 janvier 2016	Les plaies et le diabète	Dre Marie-Frédérique Thibault, omnipraticienne
25 avril 2016	Nouveautés en diabète	Dr Donald Breton, endocrinologue
30 mai 2016	Les yeux et le diabète	Drs Sroy Lor et Daniel Yu, ophtalmologistes

N.B. : Ces soirées-conférence sont offertes gratuitement à tous les diabétiques et leur famille

Pour survivre, notre organisme a besoin, **plus que jamais**, de vos dons étant donné la baisse importante des revenus engendrés par le BINGO.

N'oubliez pas que notre principal partenaire financier demeure le Bingo, lequel se poursuit à la Jolodium.

**Notre journal est
disponible par
courrier électronique**

Les entreprises

(450) 759-7677
(450) 759-8246



Jolodium INC.
Centre de loisirs multidisciplinaires

Sylvie Généreux,
Directrice adjointe


12, rue Richelieu, C.P. 324 Notre-Dame-des-Prairies
Joliette (Québec) J6E 7J9 | jolodium@jolodium.com

 Pharmacie
Jacinthe Houle,
Audrey Lachapelle &
Marie-Ève Laporte




25, chemin du Golf Ouest
Saint-Charles-Borromée
(Québec) J6E 0R7
Téléphone : 450 759-6674
Télécopieur : 450 759-8536

 **Familiprix** bon pour la santé

 Pharmacie
Josée Marion

AFFILIÉE À :

 **familiprix**

320, boulevard Antonio-Barrette
Notre-Dame-Des-Prairies (Québec) J6E 1G2
Téléphone : 450 752-0905
Télécopieur : 450 752-0914

Josée Marion, pharmacienne

MISE EN FORME et SERVICE D'AQUAFORME

Complexe Pulsion Santé, 1151, rue Piette, Joliette | Campus Saint-Joseph, 260, rue Lavaltrie, Joliette

Pour vous inscrire au programme MISE EN FORME et SERVICE D'AQUAFORME, vous devez être **diabétique** et avoir acquitté votre cotisation annuelle à *Diabétiques de Lanaudière inc.*, de vingt dollars (20 \$). Le coût actuel pour une session est de 4,50 \$ par cours (67.50 \$ pour la session), payable à l'inscription. La session compte 15 semaines. Il est maintenant possible de participer à deux cours par semaine de mise en forme, si vous ne participez pas à un cours d'aquaforme. Début des cours le 11 janvier 2016.

Une personne significative d'un membre diabétique peut agir à titre d'accompagnateur. Le coût actuel est de 9 \$ par cours (135 \$ pour la session), payable à l'inscription. Si le membre diabétique ne participe plus à la mise en forme, l'accompagnateur peut continuer et terminer la session. Toute personne inscrite doit vérifier auprès de son médecin si son état de santé lui permet de participer à cette activité **sans danger**. En aucun temps, pour une personne désignée, les exercices proposés ne doivent dépasser le stade de légèrement difficile.



INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR NOUVEAUX ET ANCIENS PARTICIPANTS

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Tél. Résidence : _____ Travail : _____

Date de naissance : _____ / _____ / _____

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

Nom du conjoint (si intéressé) : _____

MISE EN FORME

Je désire participer à la session d'hiver, le **lundi** (10 h 45 à 11 h 45) : _____ (67.50 \$ pour la session)

Je désire participer à la session d'hiver, le **vendredi** (10 h 45 à 11 h 45) : _____ (67.50 \$ pour la session)

AQUAFORME

Le nombre de sessions dépendra du nombre de personnes inscrites.

Je désire participer à la session de jour :

lundi (14 h à 15 h) mercredi (11 h à 12 h) vendredi (14 h à 15 h) (67.50 \$ par session)

J'ai consulté mon médecin et mon état de santé me permet de participer à cette activité.

Je confirme avoir lu les règlement et en accepte les conditions.

Signature : _____ Date d'inscription : _____

Chèque ci-joint Montant : _____

POURQUOI DEVENIR MEMBRE OU RENOUELER VOTRE ADHÉSION À DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC.?

Diabétiques de Lanaudière inc. offre plusieurs services auxquels vous pourriez avoir droit si vous devenez membre.

Vous recevrez la revue *Plein Soleil* 4 fois par année et le bulletin *L'Info Diabétiques de Lanaudière* 3 fois par année, lequel inclut le résumé des conférences. Également, vous aurez la chance de vous procurer des livres de recettes au prix coûtant.

Si vous êtes **diabétique**, vous pourrez participer à des séances d'exercice d'aquaforme, des cours de mise en forme et à des séances de suivi et de motivation en nutrition.

Vous recevrez de l'information sur nos conférences GRATUITES (5 à 6 par année) et sur toutes nos activités, par l'intermédiaire de notre chaîne téléphonique.

Si vous êtes temporairement dans le besoin, vous pourriez bénéficier de notre service de dépannage sur prescription médicale. Vous pourriez avoir droit à une aide financière pour vous procurer un lecteur de glycémie ou le matériel nécessaire pour faire vos tests de glycémie capillaire, seringues, insuline, etc.

Le montant de la cotisation est de 20 \$ par année : un montant de 13 \$ retourne à *Diabète Québec* et un montant de 7 \$ reste à *Diabétiques de Lanaudière inc.* **Sachez, toutefois, que si vous offrez un don à *Diabète Québec*, il n'y a pas de répartition du montant. Donc, si vous voulez que votre don profite aux gens de Lanaudière, donnez lors de notre campagne de lettres au mois de janvier de chaque année.**

SOURCES DE REVENUS DE DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC.

Des formulaires de dons «In Memoriam» sont disponibles dans tous les Salons funéraires de la région. Si vous jouez au bingo à la Jolodium de Joliette, vous participez à l'autofinancement de *Diabétiques de Lanaudière inc.* Nous avons maintenant neuf (9) bacs installés de façon permanente pour notre collecte de vêtements.

Les collaborateurs sont :

- **Marché IGA** au 17, rue Gauthier Nord à Notre-Dame-des-Prairies.
- **Marché IGA** au 655, de la Visitation à Saint-Charles-Borromée (2 bacs).
- **Marché IGA** au 851, rue Principale à Sainte-Mélanie.
- **Petite épicerie** au 701, rue Montcalm à Sainte-Marie-Salomé.
- **Pharmacie Jean Coutu** au 620, chemin Joliette à Saint-Félix-de-Valois.
- **Pharmacie Josée Marion** au 320, rue Antonio-Barrette à Notre-Dame-des-Prairies (2 bacs).
- **SAQ** au 5300, rue Principale à Saint-Félix-de-Valois.

Les profits de cette collecte de vêtements permettront de distribuer un soin de pieds à un prix modique à nos membres diabétiques.

INFORMATION

Lorsque vous recevez un avis de renouvellement de votre carte de membre, vous pouvez payer votre 20.00 \$ directement, par chèque, à *Diabétiques de Lanaudière inc.* ou encore venir au bureau du CHRDL (local SB-F-341).