Diabétiques de Lanaudière

SEPTEMBRE 2022

L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président
M. André Bérard

Vice-président
M. Jean-Pierre Dupuis

Trésorière
Mme Suzanne Gariépy

Secrétaire
M. André St-Georges

ADMINISTRATEURS

M. Jason Dean

Mme Lucie Marion

Mme Gisèle Clément

M. Gilles Corriveau

M. Albert Piette

M. Jean-Claude Perreault
Coordonnateur

Mme Francine Mamidja
Directrice Générale

Vous pouvez nous joindre
du lundi au vendredi de 8 h à 16 h :

Tél. : 450 752-5233
diabetlanau@citenet.net
www.diabetiquesdelanaudiere.org

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

Documents pour la nutrition des personnes vivant avec le diabète

Nous annonçons avec grand plaisir la réalisation d'un beau projet : la rédaction de 20 documents sur la nutrition destinée aux personnes vivant avec le diabète. Merci aux personnes qui ont travaillé activement à la réalisation de ce projet. Un merci spécial à Jason Dean Dt. P., nutritionniste et membre du conseil d'administration de Diabétiques de Lanaudière pour avoir initié le projet afin de répondre aux besoins de l'alimentation des personnes diabétiques. Merci à Anne-Sophie Majeau Dt. P., nutritionniste pour le contenu et la rédaction.

Les personnes ayant participé activement à la réalisation du projet. De gauche à droite : Jason Dean Dt.P. nutritionniste et administrateur, Anne-Sophie Majeau Dt.P. nutritionniste et cofondatrice de Les Végés Gourmandes, André Bérard président, Francine Mamidja directrice générale, Suzanne Gariépy trésorière.

DÉPISTAGE DU DIABÈTE
le vendredi 18 novembre 2022 de 10h à 19h
Aux galeries de Joliette au 1075 Bd Firestone
à Joliette en face de la pharmacie Pharmaprix

CONFÉRENCE
Dr Lunel Charlot , endocrinologue, offrira une conférence
Sujet : les nouveaux traitements et la prise en charge
des Sujets vivant avec le diabète en 2022
La date vous sera communiquée ultérieurement.

Suivez-nous sur la page Facebook de Diabétiques de Lanaudière

DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE FAIT PEAU NEUVE

Nous avons fait appel à l'agence Guidi.co pour améliorer notre visibilité et rejoindre une plus grande population. Notre logo rafraichi sera facilement et rapidement identifiable, les cartes d'affaires et dépliants plus attrayants ainsi que le formulaire in memoriam qui a été repensé. Le site web est amélioré et mis à jour. Le tout dans le but d'accomplir notre mission qui est d'informer, prévenir et soutenir.

Ils seront disponibles à notre bureau au 950 boul. Ste-Anne bureau 112, au centre de jour de diabète à l'hôpital de Joliette, aux GMF, dans certaines pharmacies et sur le site web de Diabétiques de Lanaudière (voir la page 8 comment les retrouver sur notre site web).

Idée originale Francine Mamidja et Suzanne Gariépy, conception graphique agence Guidi.co

Avis de nomination

Nous vous annonçons la nomination de Madame Francine Mamidja
Au poste de directrice générale de Diabétiques de Lanaudière.
Nous souhaitons la bienvenue aux bénévoles :
Madame Danielle Bourgon dans l'organisation des activités
et Madame Marie-Claude Rochon dans notre équipe du bureau.

André Bérard, président
Au nom des membres du Conseil d'administration

Mme Nancy Gaudreault pharmacienne propriétaire affiliée à Pharmaprix nous a présenté une conférence sous le titre : Les médicaments en vente libre et le diabète, ou pourquoi vous devriez consulter votre pharmacien-ne à chaque fois

À tous les jours, je suis appelée à conseiller des clients pour les médicaments disponibles sans ordonnance. La plupart du temps, la personne que je conseille a déjà un médicament dans les mains, et la plupart du temps, après avoir posé quelques questions je constate que le produit n'est pas le mieux adapté. C'est surtout vrai quand le client a des problèmes de santé chronique : hypertension, asthme, glaucome, hypertrophie bénigne de la prostate, diabète… Les informations qui suivent ne sont pas exhaustives. Je souhaite surtout vous sensibiliser au fait que les produits qui ne nécessitent pas de prescription ne sont pas nécessairement sans danger et vous encourager à consulter un professionnel lorsque vous avez un problème de santé mineur à traiter.

Josiane Coutu
PHARMACIENNE
PROPRIETAIRE

Lun. au vend. : 9 h à 19 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : Fermé

765, rue Principale,
Saint-Alphonse-Rodriguez, QC J0K 1W0
T 450 883-8113
F 450 883-0151

coutuj@groupeproxim.org
affilié à Proxim

Nancy Gaudreault
Pharmacienne-propriétaire
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
- Vaccination
- Prises de sang
- Injection de médicaments

PHARMAPRIX

RHUME, TOUX ET INFECTION DES VOIES RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES

Le traitement des infections des voies respiratoires supérieures posent un défi pour les diabétiques. Premièrement parce que les sirops, largement utilisés pour soulager les symptômes comme la toux, la congestion bronchique ou sinusale et les maux de gorge, contiennent habituellement du sucre et de l'alcool. Ces ingrédients n'ont pas d'intérêt thérapeutique, mais sont là pour améliorer le goût et la conservation du sirop. Vous devez vous référer à la liste des ingrédients non médicinaux pour vérifier si le produit que vous choisissez contient des glucides inutiles. Vous devez aussi être attentif à la quantité équivalente à une dose. Par exemple, la posologie de la plupart des sirops est de 5 ou 10ML par dose. Pour le Nyquil® la dose est de 30ML. Si on considère la quantité d'alcool et de sucre contenus dans une seule dose, cela équivaut à un shooter de spiritueux. Pas la meilleure option lorsque notre glycémie est déjà débalancée parce que notre organisme lutte contre une infection.

Optez pour des produits clairement identifiés sans sucre et sans alcool. Idem pour les pastilles ou les boissons chaudes en poudre.

Il faut aussi s'attarder à la liste des ingrédients médicinaux sur l'étiquette. Certains produits pour le rhume ou la grippe vont contenir jusqu'à 5 ingrédients qui soulagent des symptômes différents. On y retrouve des analgésiques/antipyrétiques, des décongestionnants, des antitussifs et des antihistaminiques. Il y a le risque de prendre un médicament pour un symptôme que l'on a pas, avec les chances de développer des effets secondaires inutiles, mais aussi de dupliquer des médicaments si on prend plusieurs produits en même temps. Quand on vit avec le diabète, on a en plus le risque d'interaction avec notre médication chronique et d'impacter notre santé cardiaque ou rénale. Consulter toujours votre pharmacienne avant de sélectionner un médicament en vente libre.

89, chemin de Lavaltrie, Lavaltrie
(Québec) J5T 2H5
Tél. : 450 586-3837
Fax : 450 586-3842

Pharmacie Hélène Pâquet

Affilié à

Jean Coutu

uniprix

Michaël Guay, Pharmacien
Propriétaire
Tél. : 450 759-1288
Fax : 450 759-8591

Michael Guay et Gaétan Couillard
214, rue Papineau
Joliette Québec J6E 2K7

Comptoir photo / Livraison gratuite / Ouvert 7 jours

ANALGÉSIQUES ET ANTIPYRÉTIQUES

Pour soulager la douleur, les courbatures ou la fièvre, le médicament de choix pour les personnes atteintes de diabète est l'acétaminophène (Tylenol® Atasol®). Les produits contenant des antiinflammatoires comme l'ibuprofène ou le naproxène (Advil®, Motrin® et Aleve®) doivent être utilisés en dernier recourt puisqu'ils peuvent affecter la fonction rénale. On privilégera, s'il est nécessaire d'utiliser un antiinflammatoire, un gel topique avec une absorption négligeable par l'organisme (Voltaren® emulgel).

Toutefois l'acétaminophène est présente dans un grand nombre de formules pour le rhume, la grippe ou la douleur. Avant de combiner l'acétaminophène à tout autre médicament, assurez-vous de ne pas additionner les doses. Bien que ce produit soit très sécuritaire aux doses recommandées, la surconsommation d'acetaminophène devient rapidement toxique pour le foie. Ne dépassez jamais 4000MG par jour.

Douleurs musculaires et articulaires vs neuropathie diabétique

La plupart des options de traitement pour la neuropathie diabétique requiert une ordonnance du médecin. Mais peut-on trouver un soulagement avec les produits disponibles en vente libre?

La chaleur, sous forme de bouillottes, de coussins chauffants ou de Sac Magique® est à proscrire: la perte de sensibilité vous rend vulnérable aux brûlures et à leurs complications. Les analgésiques oraux ont un effet mitigé contre les douleurs neurologiques. Même chose pour les opiacés qui ont beaucoup d'effets secondaires, un potentiel de dépendance, sans toutefois donner un soulagement adéquat.

Pour les neuropathies, les crèmes, gels et onguent à base de capsaïcine, un extrait de piment fort, donne de bons résultats. Ce produit agit sur le message douloureux au niveau du système nerveux. Les premiers jours de traitement, il génère une sensation de chaleur intense qui soulage partiellement la douleur. Mais c'est après quelques jours d'un usage répété, alors que la sensation de chaleur à l'application disparait, qu'on aura le maximum de bénéfice. Un usage régulier est requis pour maintenir les bénéfices. On soulagera alors les symptômes, mais on ne traitera pas la cause.

Si vous êtes fumeur : arrêter. La nicotine est un vasoconstricteur. Au-delà du risque pulmonaire et cardio-vasculaire, fumer accélère la progression de la neuropathie diabétique. Faites-le pour vous, pour améliorer votre qualité de vie maintenant et à long terme. Votre pharmacien-ne peut vous accompagner et vous prescrire le produit le mieux adapté pour vous aider dans vos démarches.

La neuropathie diabétique est une des rares complications du diabète qui est réversible avec un contrôle intensif de la glycémie. N'hésitez pas à demander l'aide de votre pharmacien-ne, il-elle pourra vous aider avec ça aussi.

CORS ET VERRUES

Plusieurs produits sont disponibles en vente libre pour le traitement des cors et des verrues plantaires. Ces produits sont à base d'acide salicylique ou d'azote liquide, des produits qui vont respectivement décaper ou brûler votre peau. Je recommande toujours aux personnes atteintes de diabète de consulter un spécialiste de soins des pieds pour traiter les verrues et les cors. Un ulcère diabétique se développe rapidement et est difficile à soigner. On ampute encore des orteils et des pieds en 2022! Examinez vos pieds quotidiennement lorsque vous faites votre toilette et consultez une infirmière formée ou un-e podiatre si vous constatez quelque chose d'inhabituel.

TROUBLES DU SYSTÈME DIGESTIF

Les problèmes digestifs sont fréquents chez les personnes diabétiques, souvent secondaires aux médicaments nécessaires au contrôle de la glycémie, mais aussi une conséquence à long terme de la maladie (neuropathie, gastroparésie).

À la fois pour la constipation et la diarrhée, le produit de choix est le psyllium (Metamucil®), une fibre disponible sous forme de capsules à avaler ou de poudre à diluer (choisissez la formule sans sucre).

Pour l'acidité gastrique ou le reflux gastro-œsophagien, plusieurs options s'offrent à vous : liquides, comprimés à mastiquer, ultra fondants, à avaler… Choisissez un produit sans sucre. Référez-vous à votre pharmacien-ne pour choisir celui qui est le mieux adapté à vos symptômes. De plus, votre professionnel peut maintenant vous prescrire certains médicaments qui n'étaient jusqu'à récemment disponibles qu'avec une consultation médicale. N'hésitez pas à demander une consultation.

Les nausées liées à la gastroparésie sont quant à elles assez difficiles à soulager. Un contrôle intensif de votre glycémie, de plus petits repas et consommer des aliments faibles en gras et en fibres sont des gestes que vous pouvez toutefois poser immédiatement pour améliorer votre confort.

GASTRO-ENTÉRITE/TURISTA

Finalement, en cas de vomissements et de diarrhées, assurez vous de bien vous hydrater. L'utilisation de solutions de réhydratations commerciales, même si elles contiennent des glucides, sera alors indiquée. Le Gravol® vous aidera à contrôler les vomissements, à garder les liquides et les aliments, mais aussi vous permettra de prendre et de garder vos médicaments. L'Imodium® vous aidera quant à lui à diminuer la fréquence des diarrhées si les selles liquides sont fréquentes (plus de 5 par jour).

Toutefois, si vous n'arrivez pas à demeurer bien hydraté, encore plus particulièrement si votre glycémie est élevée, certains médicaments que vous prenez pour le diabète devront être suspendus. Soit pour éviter des complications diabétiques, soit pour éviter une toxicité rénale. Consulter votre pharmacien-ne afin qu'elle vous fournisse la liste des médicaments que vous devrez suspendre si vous êtes malade.

Alors, pourquoi vous devriez consulter votre pharmacien-ne à chaque fois?

Parce que plusieurs médicaments disponibles en vente libre auront un effet sur la glycémie, la fonction rénale ou votre santé cardiaque.

Parce que de nombreux médicaments en vente libre risquent d'avoir une interaction avec les médicaments que vous prenez déjà.

Parce que votre pharmacien-ne pourra, en plus de vous conseiller sur les médicaments à prendre ou à éviter, vous indiquer d'autres mesures à prendre pour vous rétablir plus rapidement si vous êtes malade.

Au plaisir de vous rencontrer, pour vous conseiller ou simplement pour discuter!

Par Nancy Gaudreault, pharmacienne propriétaire affiliée à Pharmaprix.

Vous êtes un professionnel de la santé et vous désirez offrir une conférence sur le sujet en lien avec le diabète ? N'hésitez pas à nous contacter par courriel au diabetlanau@citenet.net ou au 450 752-5233.

Un sujet de conférence vous intéresse ? Faites-le nous savoir.

TÉMOIGNAGE GRÂCE À LA COVID 19

Depuis trois ans, on a souvent dit : à cause de la covid 19, cela coûte plus cher, on manque de ressources, on manque de matériaux et c'est presque dans tous les domaines qu'on manque de personnel, surtout dans le domaine hospitalier.

Mais moi, grâce à la covid 19, on m'a sauvé la vie.

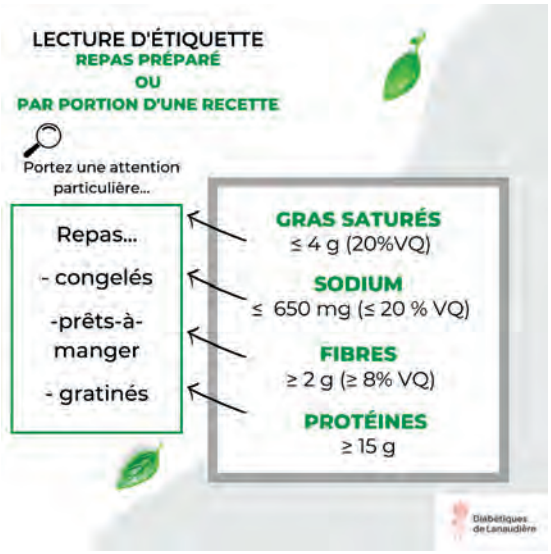
Quand j'ai eu la covid 19, j'ai rencontré Dr Karine-Emmanuelle Boisvert au GMF de Joliette qui après avoir fait l'examen sommaire trouvait que l'aorte était enflée. Elle fit une requête pour une écographie. Après cet examen, le diagnostic était : anévrisme à l'aorte de 8.8 cm. J'ai été pris en charge par Dr. Legault qui m'a rassuré, étant diabétique, et qui n'a pas hésité à m'expliquer ce qui en était de l'opération.

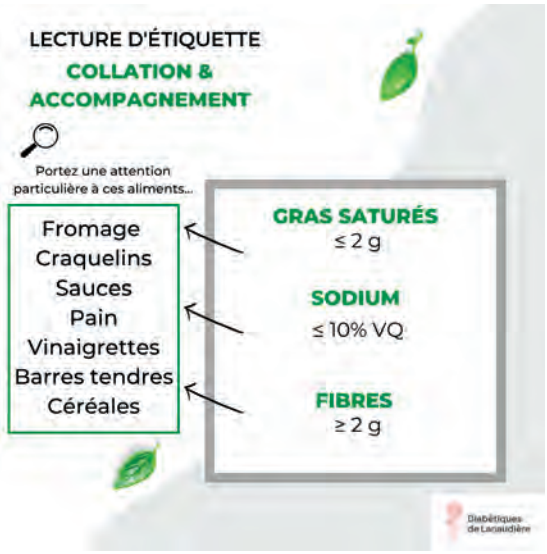
Merci, Dr Legault, Dr Aubry ainsi qu'à toute votre équipe.

Merci également au personnel des soins intensifs et au personnel du 4A, vous êtes des personnes surhumaines, très intentionnées et compréhensives aux besoins des gens hospitalisés.

Jean-Pierre Dupuis, membre de Diabétiques de Lanaudière.

LECTURE D'ÉTIQUETTE

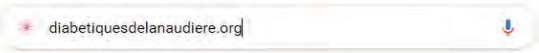




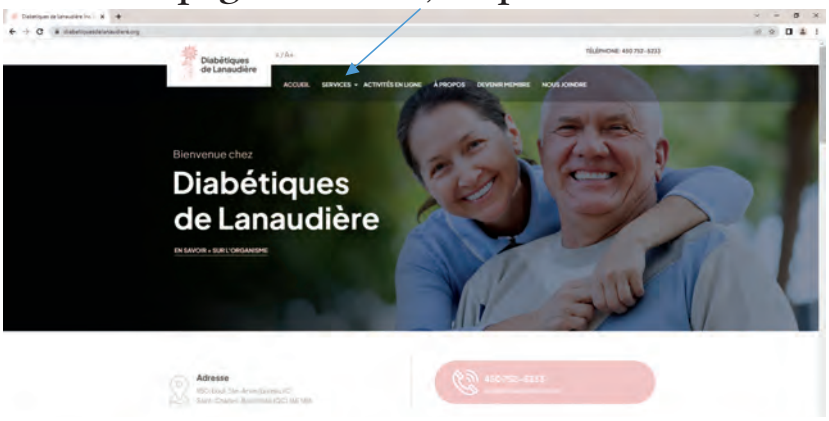
Tiré de notre document Lecture d'étiquette collation et accompagnement sur le site web de diabetiquesdelanaudiere.org

VOICI LA MARCHE À SUIVRE POUR ALLER VOIR LES DOCUMENTS SUR NOTRE SITE WEB.

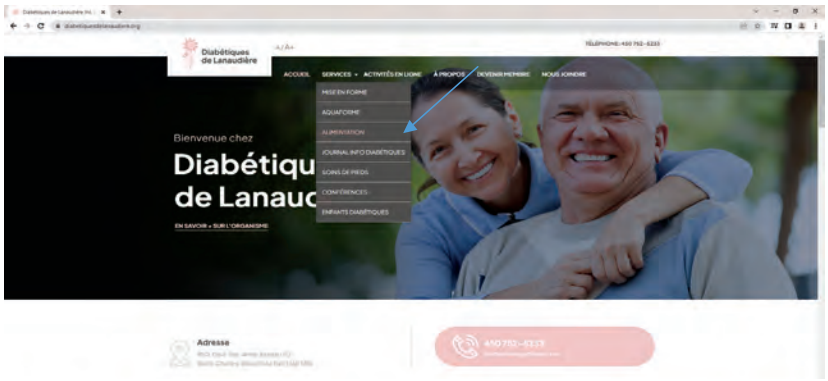
Dans Google, tapez diabetiquesdelanaudiere.org



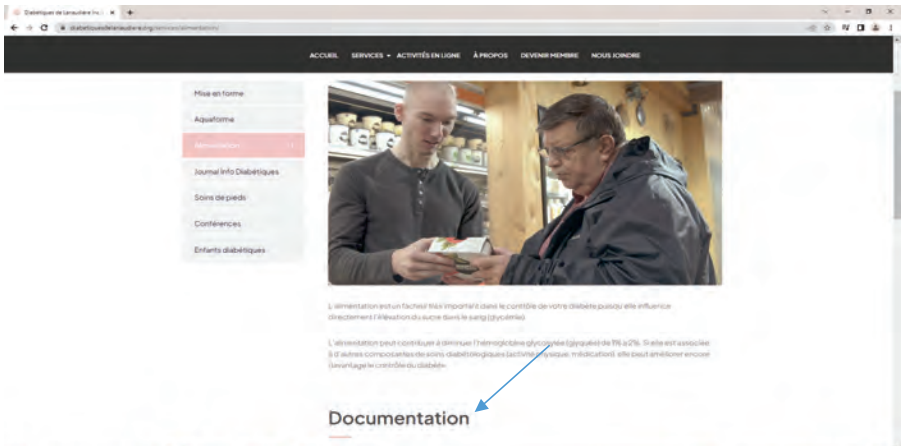
Sur la page d'accueil, cliquez dans service



Dans service choisissez alimentation



Dans la section alimentation, voir la documentation



HORAIRE ET LIEU DES ACTIVITÉS POUR LA SESSION D'AUTOMNE

Activité de mise en forme chez Pulsion santé Fitness au 1151 rue Piette à Joliette	
Groupe du Lundi débutera le 12 septembre 2022	De 09h30 à 10h30
Groupe du vendredi débutera le 16 septembre 2022	De 09h30 à 10h30

Activité d'aquaforme à la piscine au campus St-Joseph au 260 rue Lavaltrie sud à Joliette	
Groupe 1 du lundi débutera le 12 septembre 2022	De 14h00 à 15h00
Groupe 2 du lundi débutera le 12 septembre 2022	De 16h30 à 17h30
Groupe du jeudi débutera le 15 septembre 2022	De 15h00 à 16h00
Groupe du vendredi débutera le 16 septembre 2022	De 14h00 à 15h00

Journée dépistage du diabète aux galeries de Joliette au 1075 Bd Firestone en face de Pharmaprix	
Vendredi le 18 novembre 2022	De 10h00 à 19h00

NOUVEAUTÉ pour renouveller votre carte de membre

• Les membres qui ont une adresse courriel recevront à partir d'octobre 2022 l'avis de renouvellement de leur carte par courriel SEULEMENT.

• Vous pouvez vous rendre directement sur notre site web diabetiquesdelanaudiere.org dans la section devenir membre et compléter le formulaire.

• Les membres qui n'ont pas de courriel recevront par la poste l'avis de renouvellement.

Pour DEVENIR membre, compléter le formulaire sur notre site web ou dans le dépliant ou encore passer au bureau .

Autre NOUVEAUTÉ pour le paiement

• Il est maintenant possible de payer votre carte, les frais pour les activités ou faire un don par virement interac. Si intéressé envoyez-nous un courriel à diabetlanau@citenet.net afin d'avoir un mot de passe. Vous pouvez aussi payer par chèque ou en argent.

Merci de votre compréhension.

POURQUOI DEVENIR MEMBRE OU RENOUVELER VOTRE ADHÉSION À *DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE* ?

DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE OFFRE PLUSIEURS SERVICES AUXQUELS VOUS POURRIEZ AVOIR DROIT SI VOUS DEVENEZ MEMBRE.

Vous recevrez le bulletin ***L'Info Diabétiques de Lanaudière*** *3 fois* par année lequel inclut le résumé des conférences.

Si vous êtes diabétique, vous pourrez participer à des séances de mise en forme, d'aquaforme, avoir les traitements de soin de pieds, participer à nos conférences gratuites. Nos activités vous sont annoncées, dans le journal, par courriel et sur la page Facebook. Visitez aussi notre site web www.diabetiquesdelanaudiere.org pour découvrir la documentation sur l'alimentation d'une personne diabétique, des activités en ligne de mise en forme ainsi que la visite à l'épicerie. Vous pouvez aussi vous inscrire ou renouveler votre carte via le formulaire sur notre site web.

SOIN DE PIEDS

Pour recevoir un soin de pieds, vous devez être diabétique et avoir payé votre carte de membre. Un montant de 40 $ sera payé par ***Diabétiques de Lanaudière*** à l'infirmière en soin de pieds et la différence sera payée par vous au moment de votre traitement. **Si vous êtes intéressé à recevoir un soin de pieds, veuillez remplir le coupon ci-dessous et le retourner à Diabétiques de Lanaudières inc.,** 950, boul. Sainte-Anne, bureau 112 à Saint-Charles-Borromée J6E 5B5

COUPON POUR UN SOIN DE PIEDS - 1 ER SEPTEMBRE 2022

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

SI VOUS AVEZ DÉJÀ REÇU UN SOIN, INSCRIRE LE NOM DE L'INFIRMIÈRE QUI L'A FAIT :

_____ DATE : _____

NUMÉRO DE MEMBRE : _____

• CE COUPON EST VALIDE JUSQU'AU 30 NOVEMBRE 2022 •

Programme soins de pieds

Nouvelles procédures à compter du 1er décembre 2022

• Pour être admissible la personne diabétique doit être membre en règle de Diabétiques de Lanaudière et qui présentent un diagnostic de diabète. Afin de permette à plus de membres de bénéficier de ce programme, les membres possédant une assurance personnelle couvrant ce type de service sont invités à réclamer directement les frais auprès de leur assurance.

• Le membre désirant recevoir des soins de pieds communique avec Diabétiques Lanaudière (par téléphone ou courriel) en spécifiant vouloir être inscrit au programme. (la notion de coupon est abolie).

• Sur réception de la demande, Diabétiques de Lanaudière vérifie l'admissibilité de la demande (carte de membre, assurance privée etc.) et présente au membre la liste des infirmières inscrites à notre programme.

• Le membre identifie son choix selon ses critères personnels (proximité de service, service à domicile si possible, etc.). Diabétique de Lanaudière informe par courriel l'infirmière choisie en lui indiquant que nous autorisons ce membre à recevoir 3 séances annuelles selon ses besoins. (La notion de période de service est abolie). Les coordonnées du membre sont fournies à l'infirmière pour la prise de rendez-vous.

• L'infirmière entre en contact avec le membre pour les rendez-vous de soins tout au long de l'année.

• Suite au service rendu, l'infirmière facture Diabétiques de Lanaudière en remettant un document indiquant la date de service et la signature de l'usager.

• Sur réception de la facture Diabétiques de Lanaudière rembourse par chèque et/ou transfert électronique l'infirmière concernée.

*** Notez que le nombre de soins de pieds est en fonction des sommes disponibles.**

Imprimerie R. Pinard inc. • 450 889-8747 • imprpinard@citenet.net