



Vous n'êtes pas seuls



Ensemble, nous
vaincrons le diabète !

www.diabete-estrie.ca

LA TRIBUNE
PROMOTION

Mot de Renaud Labbé, président de Diabète Estrie

C'est avec fierté que **Diabète Estrie** célèbre ses 40 ans de fondation. Depuis 1972, des bénévoles dynamiques se mobilisent pour réaliser la mission de l'organisme soit : informer, sensibiliser, former, assurer des services, favoriser la recherche et défendre les droits des personnes diabétiques en Estrie.

Plusieurs activités sont d'ailleurs prévues pour souligner cette 40^e année. Celle-ci débute par un salon du diabète et un souper conférence qui auront lieu le 14 novembre prochain, **journée mondiale du diabète**. Vous trouverez tous les détails de cette journée en page S8 de ce cahier.

Le diabète touche plus de 9 % de la population. Près de la moitié des personnes atteintes l'ignorent. Par la tenue d'activité de dépistages, il est possible de découvrir des nouveaux diabétiques, de leur faire connaître nos différents services d'entraide et ainsi de les stimuler à prendre contrôle de leur maladie.

Comme notre logo le représente, que l'on soit jeune ou vieux, homme, femme ou enfant, nous pouvons tous être atteints du diabète. Les trois éléments pour contrôler cette maladie sont la médication, l'alimentation et l'exercice. Vous en apprendrez d'ailleurs plus à ce sujet dans les pages suivantes.

Notre organisme est à la fine pointe de l'information et est accessible via le site www.diabete-estrie.ca ainsi que les médias sociaux facebook et twitter. Ce cahier est aussi une belle vitrine pour mieux faire connaître l'association et ses services.

Bravo et merci à tous les bénévoles qui se sont investis pour amener l'organisme si loin dans son existence. Je vous souhaite un bon 40^e et au plaisir de se croiser au cours de nos activités.



Voici le conseil d'administration de Diabète Estrie : sur la première rangée Robert Potvin, Monique Roy, Jeannine Lapierre, Renaud Labbé (président), Lina Courtois et Yolande Major; sur la deuxième rangée Stéphane Leblond (coordonnateur), Florent Rousseau, Paulette Cloutier, Daniel Lacombe, Gérald Jodoin, Alain Côté. Absent sur la photo : René Blanchette.

Mot de Serge Langlois, président-directeur général de Diabète Québec



Le diabète est un étranger sournois qui s'impose dans la vie d'une personne en apportant son lot de préoccupations, d'interrogations et d'incertitudes. On se sent alors bien seul au monde avec cette réalité de vie. C'est alors que la main tendue par d'autres personnes atteintes de diabète devient si importante. Et c'est pourquoi des associations de patients ont vu le jour. Parce que personne ne devrait être abandonné à la dérive des sentiments qui se bousculent et qui nous tourmentent.

Diabète Estrie célèbre cette année son 40^e anniversaire de soutien et de réalisations au sein de la communauté. Elle est fière de poursuivre avec dynamisme son travail de prévention et d'éducation auprès des personnes atteintes de diabète, tout en soutenant la recherche sur ce fléau dévastateur de notre société contemporaine.

La vie d'une association est liée à la passion d'hommes et de femmes qui ont choisi de s'y engager. Je vous félicite donc pour ces 40 années de présence active et dévouée et c'est avec une grande fierté que nous vous comptons au sein de la grande famille de Diabète Québec!

Diabète Estrie

Au service des gens diabétiques et de leur famille

Diabète Estrie propose plusieurs services. Plus particulièrement pour les personnes diabétiques et leur famille :

- Trucs pour bien s'occuper de sa santé.
- Pour mieux connaître et contrôler la maladie, Diabète Estrie met aussi à la disposition des gens plusieurs sources d'information :
- Revue trimestrielle Plein Soleil, une mine de renseignements sur le diabète et les activités de l'Association
- Site internet www.diabete-estrie.ca
- Brochures, dépliants, livres et bulletins d'information sur tout ce qui touche au diabète
- Conférences thématiques
- Organisation de journées de dépistage
- Ligne téléphonique d'aide InfoDiabète 1 800 361-3504 poste 233, infodiabete@diabete.qc.ca

Diabète Estrie, c'est aussi...

- Un organisme membre d'un réseau solidement implanté d'associations affiliées partout au Québec
- De l'aide financière aux camps d'été pour jeunes diabétiques

Son histoire...

1972

Naissance d'une nouvelle section rattachée à Diabète Québec.

1973

Première assemblée générale et constitution d'un comité exécutif temporaire avec mesdames Yvette Lapointe et Marthe McCauley, messieurs Gérard Thivierge et Daniel Berthold, ainsi que les docteurs Nicolas Kandalajt et Khalil Koury.

De 1973 à 1986

Sous la présidence de Daniel Berthold, Pierrette Billard, Mireille Houle, Jean Legault et Daniel Lacombe, l'Association progresse en membres. Il y a donc plus d'informations diffusées pour le mieux-être des personnes diabétiques.

1986

La section devient une corporation sous le nom de l'Association des Diabétiques de l'Estrie et Région 05 inc. Daniel Berthold est à nouveau président et il fonde la Coopérative d'Entraide diabétique qui deviendra plus tard l'Association canadienne du Diabète.

1989

Sous la présidence de Mme Jeannine Roberge, la corporation devient une association affiliée à l'Association Diabète Québec.

1991

L'Association des Diabétiques de l'Estrie et Région 05 inc. devient l'Association des Diabétiques de l'Estrie inc.

1996

L'Association compte plus de 700 membres. Cependant, l'Estrie en dénombre plus de 5000 diabétiques. Il nous reste donc beaucoup de travail à accomplir afin de les rejoindre tous.

2001

L'ADE entre dans ses nouveaux locaux au 600 rue Woodward à Sherbrooke, le 1^{er} octobre 2001.

2002

Ouverture officielle de la maison : le 26 juin 2002.

2004

L'Association des Diabétiques de l'Estrie devient Diabète Estrie.

2012

Diabète Estrie fêtera le 14 novembre 2012 son 40^e anniversaire.

PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE

Louise Boisvert

DIRECTEUR PRINCIPAL, VENTES

Sylvain Denault

DIRECTRICE, VENTES ET PROMOTION

Sophie Thibaudeau

DIRECTEUR, VENTES ET CAHIERS SPÉCIAUX

Alain LeClerc

LA TRIBUNE

latribune.ca
1950, rue Roy, Sherbrooke, J1K 2X8

RÉDACTION

Tél. : 819 564-5454
redaction@latribune.qc.ca
Télec. : 819 564-8098

PUBLICITÉ

Tél. : 819 564-5450
Télec. : 819 564-5482

ANNONCES CLASSÉES

Tél. : 819 564-2222
Télec. : 819 564-5482

ABONNEMENTS

Tél. : 819 564-5466
1 800 567-6955



Cahier promotionnel DIABÈTE ESTRIE

COORDINATION : Alain LeClerc

TEXTES : Annie Melançon

MISE EN PAGES : Annie Melançon

GRAPHISME : Lise Blouin

RÉALISATION : équipe de production de La Tribune

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une condition où l'organisme est incapable d'utiliser le sucre (glucose) provenant des aliments consommés. En effet, la plupart des aliments sont transformés ou digérés par le corps en sucre simple, appelé le « glucose ». Ainsi la glycémie (taux de sucre dans le sang) augmente. Le glucose est la principale source d'énergie de votre corps.

Les millions de cellules du corps humain se nourrissent de glucose pour vivre. Le glucose est un carburant qui permet de fournir l'énergie nécessaire dont le corps a besoin pour maintenir ses fonctions.

Pour absorber le glucose dans les cellules, les muscles et les cellules grasses ont besoin de l'insuline (une hormone) produite par le pancréas. L'insuline agit comme une clé. Elle ouvre la porte des cellules au glucose. Une fois dans la cellule, le glucose peut être utilisé comme énergie.

DIABÈTE DE TYPE 1

Le diabète de Type 1 survient lorsque le pancréas cesse complètement de sécréter de l'insuline.

DIABÈTE DE TYPE 2

Le pancréas ne sécrète pas suffisamment d'insuline ou l'organisme est incapable d'utiliser l'insuline que le pancréas produit.

Mythes et réalités sur le diabète

Catherine Goulet-Delorme, infirmière clinicienne à l'Unité Métabolique Ambulatoire (CHUS - Hôtel-Dieu), démystifie certaines informations véhiculées à propos du diabète.

MYTHE :
Je suis responsable de ma maladie.

On pointe souvent l'obésité et la sédentarité comme causes du diabète, mais l'origine de la maladie vient d'abord d'une prédisposition génétique au diabète. « Les gens vivent énormément de culpabilité et c'est dommage », note Mme Goulet Delorme. Le surpoids et le manque d'exercice demeurent toutefois des facteurs de risque importants pour l'apparition de la maladie; d'ailleurs, si on perd quelques kilos (5 à 10 % du poids fait déjà une différence) et qu'on pratique une activité physique régulièrement, on réduira notre résistan-

ce à l'insuline et on facilitera le travail de notre pancréas.

MYTHE :
Le traitement à l'insuline est la preuve qu'on a mal contrôlé son diabète.

« Pour plusieurs, il n'est pas question de se rendre à l'insuline, ils voient cela comme un échec. En fait, la progression de la maladie est unique à chaque personne. Si bien manger et bouger ont des effets positifs et peuvent ralentir l'évolution du diabète, on ne peut contrôler à 100% la dysfonction du pancréas, et lorsqu'on doit prendre de l'insuline, c'est parce que c'est nécessaire... et important pour



IMACOM, CLAUDE POULIN

Catherine Goulet-Delorme, infirmière clinicienne.

notre santé! » L'avantage, c'est que l'insuline n'a aucun effet secondaire et qu'on peut modeler le traitement selon le besoin et l'évolution de la maladie. « On estime que la moitié des gens avec le diabète de Type 2 auront éventuellement besoin d'insuline. » Les injections sont sans douleur, mais il y a une technique à bien maîtriser. Une infirmière ou le pharmacien est en mesure de bien l'enseigner. Il est aussi essentiel de faire l'injection au moment prescrit, sinon l'effet ne sera pas celui attendu.

MYTHE :
Je me sens bien, mon diabète est donc sous contrôle...

Malheureusement, ce n'est pas parce que ça ne fait pas mal que ce n'est pas dangereux, d'où

le côté sournois du diabète, car même si on ne ressent pas de symptômes, les dommages s'accumulent et peuvent créer des incapacités importantes (amputation, perte de la vue, paralysie à la suite d'un AVC, etc.).

MYTHE :
Mon diabète est bien contrôlé, je n'ai plus besoin de prendre ma glycémie.

Même si nous avons pris une routine, certains éléments comme le stress peuvent affecter notre glycémie. Surtout, la maladie continue d'évoluer. Un à deux contrôles de glycémie par jour, en alternant chaque fois le moment (matin, midi, soir, avant le coucher, avant ou après le repas), permet de mieux connaître la réaction de son corps selon ce qu'on a mangé, ce qu'on a fait comme activité. Pour ceux qui s'injectent de l'insuline, on devrait tester sa glycémie au moins autant de fois qu'on a d'injections.

MYTHE :
Le diabète ne me concerne pas, je me sens très bien!

Peu de gens éprouvent de symptômes, ce qui fait que de nombreuses personnes ignorent qu'elles ont la maladie. Au point de vue mondial, on parle du diabète comme d'une épidémie! Par une simple prise de sang, votre médecin pourra vous dire si vous êtes à risque ou non. Plusieurs cliniques de dépistage sont aussi organisées.

Hypoglycémie et hyperglycémie : DANGER !

L'hypoglycémie se traduit souvent par un symptôme de faiblesse. Malheureusement, plus on fait de l'hypoglycémie, moins on en ressent les symptômes. Le manque de sucre crée un stress sur l'organisme et à long terme peut amener des troubles cognitifs (notre cerveau a besoin de glucose pour fonctionner). « La glycémie doit se situer entre 4 et 7 idéalement », précise l'infirmière clinicienne Catherine Goulet-Delorme.

L'hyperglycémie est plus difficile à détecter. Le danger, lorsque la glycémie est plus élevée, est imagé ainsi : c'est comme si le sang était plus épais; le cœur pompe donc plus difficilement, et les risques de blocage d'artères deviennent plus importants. « Ce sont des conséquences très invalidantes – on parle de risque d'infarctus, d'AVC, d'amputation, de cécité, dans le cas de dysfonction rénale, de dialyse. » La bonne nouvelle, c'est que ces complications peuvent être prévenues, sinon retardées, si le contrôle glycémique est adéquat.

200 000 personnes ignorent qu'elles sont diabétiques

Vous avez peut-être le diabète sans le savoir. Seulement au Québec, 650 000 personnes en sont atteintes, mais 200 000 ignorent leur état. La plupart sont atteintes d'un diabète de Type 2. Le diabète est sournois, car si on n'y fait pas attention, il peut se cacher pendant plusieurs années. Mais pendant tout ce temps, il s'attaque à la santé.

Un diabète non contrôlé peut causer des maladies cardio-vasculaires, l'amputation d'un membre et la cécité.

La seule façon d'être sûr de ne pas en être atteint est de faire des tests sanguins demandés par son médecin.

Principaux symptômes

- fatigue inhabituelle
- soif exagérée
- besoin fréquent d'uriner
- perte de poids anormale
- cicatrisation lente
- sécheresse de la peau
- vision embrouillée
- picotement aux doigts et aux orteils
- changement de caractère
- nausées, vomissements



Informer, sensibiliser, dépister...

Chaque année, Diabète Estrie organise des cliniques dans des lieux publics afin de dépister, par des tests sanguins, des diabétiques potentiels qui ignorent leur état. Diabète Estrie profite aussi de certains événements, tel le Salon organisé par la FADOQ, pour démystifier cette maladie et répondre aux questions des gens. Les membres de Diabète Estrie peuvent également assister à des ateliers et des conférences, et ont accès à de nombreux documents d'information au local de l'organisme, au 600 rue Woodward à Sherbrooke ou sur www.diabete-estrie.ca



Des défis au quotidien pour vieillir en santé

À 12 ans, Anne Marcoux apprenait qu'elle était diabétique de Type 1. « Ce fut un choc énorme... Juste la vue des seringues m'horripilait, l'aiguille était beaucoup plus grosse qu'aujourd'hui. *Oh non, pas comme ma soeur*, ai-je pensé. Pourtant, je n'avais pas le choix : ou je me piquais ou je mourrais à petit feu. »

Il y a 40 ans, avec seulement deux injections d'insuline par jour, il fallait suivre un régime très strict, noter tout ce qu'on mangeait, et contrôler sa glycémie par des tests d'urine. « C'était plus exigeant à l'époque, et cette maladie fut un facteur de stress au quotidien pour toute ma famille. Je savais que si je ne faisais pas attention, les complications seraient sévères et qu'à 50 ans, je pourrais me retrouver dans un piètre état de santé, même morte. Mais je voulais défier ce pronostic, et au contraire célébrer mes 50 ans sans avoir connu

de complication. J'y suis arrivée et c'est une grande fierté. »

Lors d'une hospitalisation, Anne eu l'occasion de recevoir un enseignement extraordinaire qui lui a permis de mieux comprendre et surtout de mieux gérer sa maladie. L'expérience lui a même donné même le goût de devenir infirmière pour, à son tour, aider les jeunes diabétiques. « Je suis effectivement devenue infirmière, mais dans d'autres spécialités pour différentes raisons. Je demeure toutefois disponible à l'écoute. C'est important lorsqu'on a une telle maladie de se sentir appuyée et comprise. Il y a encore beaucoup de préjugés, de fausses idées véhiculées. Ce n'est pas très *sexy* comme maladie, le diabète; les gens ne veulent pas en entendre parler. On a de l'empathie pour quelqu'un qui a le cancer, mais pour un diabétique... Le combat est quotidien. »

Mais il n'en demeure pas



Anne Marcoux.

moins que le diabète de Type 1 est une maladie redoutable qui peut mener à la mort. Anne

Marcoux est bien placée pour le savoir... À 18 ans, elle est passée près d'y rester à la suite de deux comas d'hypoglycémie. Sa sœur aînée est finalement décédée à l'âge de 52 ans des complications du diabète. « Mon autre sœur, elle aussi diabétique, souffre de séquelles du diabète et y a presque laissé sa peau. Tout cela m'a rendue hypervigilante : c'est vraiment du sérieux, la maîtrise de ses glycémies. »

Heureusement, au fil du temps, le traitement s'est grandement amélioré. L'arrivée des glycémies capillaires, des insulines ultra rapides, permettent de mieux corriger les hyperglycémies pour moins de dommage à long terme. « Il y a quelques années, je me suis fait un très beau cadeau : une pompe à insuline. Ce fut évidemment tout un apprentissage, mais ma qua-

lité de vie s'est considérablement améliorée. Je me sens plus libre, que ce soit dans mes choix alimentaires ou dans mon rythme de vie. La recherche a vraiment changé la vie des diabétiques de Type 1. »

Anne Marcoux suit d'ailleurs de près l'évolution des traitements. Elle s'est aussi longtemps impliquée au sein de Diabète Estrie. « J'ai fait et assisté à plusieurs conférences, j'y ai également fait de l'enseignement sur le diabète. C'est vraiment une belle gang engagée pour une bonne cause. Cela m'a aussi permis de demeurer à jour et de partager avec d'autres personnes vivant la même chose. Le rôle d'un organisme comme Diabète Estrie est important : il y a encore un grand travail à faire pour démystifier le diabète, de Type 1 et de Type 2. »

IMPORTANT À SAVOIR : le diabète de Type 1 est une condition « à vie » qui peut s'avérer menaçant pour la santé si non traité adéquatement. Un mauvais contrôle du diabète peut en effet affecter la circulation (petits et gros vaisseaux), ce qui pourrait entraîner de graves complications au niveau des yeux, des reins, du cœur et des extrémités. La prise d'insuline est donc obligatoire, tout comme le contrôle régulier de sa glycémie.

L'importance d'être bien informée

Il y a neuf ans, Linda Ross recevait un diagnostic de diabète de Type 2. « Je m'en doutais un peu. Il y avait déjà des cas dans ma famille, et lors d'un test de routine, on a découvert que j'avais moi aussi développé la maladie. »

C'est toutefois lors d'une formation pour nouveaux diabétiques qu'elle a suivie à l'Hôtel-Dieu que Linda a réalisé davantage l'impact du diabète dans sa vie. « J'adorais les pâtes, le riz... Les portions qui m'étaient désormais allouées étaient tellement petites que j'ai préféré les remplacer complètement par d'autres aliments! C'est ainsi que j'ai découvert la courge spaghetti, le shop suey... Je mange aussi beaucoup plus de légumes qu'avant et j'ai remplacé les sauces à salade par du vinaigre balsamique, moins sucré. Peu à peu, j'ai ainsi appris à aimer d'autres aliments, meilleurs pour ma santé, donc à manger autrement. »

Un coup de pouce apprécié de Diabète Estrie

Pour l'aider à changer ses habitudes alimentaires, Linda

Ross a pu compter sur Diabète Estrie. « Sur place, on a accès à une foule d'information : guide alimentaire, mais aussi plusieurs livres de recettes, par exemple. En étant membre, je reçois une revue régulièrement qui m'informe sur plusieurs sujets intéressants. Les conférences sont un autre excellent moyen d'apprendre. L'alimentation, ce n'est pas si simple, juste apprendre à bien déchiffrer les étiquettes, ça exige certaines connaissances. Donc, plus on a d'occasion d'en savoir davantage – ou de rafraîchir notre mémoire! – mieux c'est. »

Au téléphone ou à la réception des bureaux de Diabète Estrie, Linda Ross trouve également une oreille attentive à ses besoins. « J'ai une question? En appelant ici, on pourra y répondre ou me référer vers les bonnes ressources. C'est rassurant. »

De pouvoir partager avec d'autres personnes diabétiques a aussi son avantage. « C'est là qu'on réalise qu'on n'est pas seul au monde avec cette maladie, sans compter qu'entre participants aux activités, on s'échange des trucs... et on se motive! »



IMACOM, JESSICA GARNEAU

Au fil des ans, Linda Ross a su modifier ses habitudes de vie, notamment grâce aux informations reçues par Diabète Estrie

Une vie active pour Chelsea

La famille de Chelsea Morel se souviendra longtemps de son voyage à Walt Disney, à l'été 2007, et pas seulement pour la magie des lieux... « Dès la première journée, Chelsea, qui avait alors 7 ans, n'était pas au sommet de sa forme. Elle mangeait très peu, buvait énormément, et en quelques jours, elle a perdu beaucoup de poids. Dans la nuit de mercredi, elle se sentait si mal qu'on a appelé l'ambulance. Arrivée à l'hôpital, elle est tombée dans un coma diabétique. Son taux de sucre dans le sang était si élevé qu'elle aurait pu en mourir », raconte avec émotion sa mère, Stéphanie Côté.

Transférée à l'hôpital pour enfants d'Orlando, Chelsea reprend rapidement du mieux. « Mes parents me disaient que tout allait bien, mais je voyais bien, par leurs réactions, que c'était grave... On m'a alors dit que j'avais le diabète. Les infirmières étaient très gentilles, et j'ai pu sortir de l'hôpital pour poursuivre ma visite à Walt Disney », se souvient Chelsea.

À Orlando, la famille a reçu les informations nécessaires pour composer avec la maladie. « De retour chez nous, Diabète Estrie nous a guidés vers les ressources locales. La clinique d'endocrinologie du CHUS est particulièrement exceptionnelle, on nous a donné tout le soutien dont nous avons besoin. »

Il n'en demeure pas moins que le diabète de type 1 est une maladie mortelle si elle n'est pas traitée. « J'ai souvent pleuré les cinq premières semaines, et la première année, je ne voulais pas que Chelsea ait dormi chez des amis ou manger ailleurs. Mais j'ai alors réalisé que je ne voulais pas la "ghettoriser" et depuis, Chelsea vit une vie comme toutes les filles de son âge. »



IMACOM, JESSICA GARNEAU

Chelsea Morel, 12 ans, et sa mère Stéphanie Côté.

Grande sportive, Chelsea a fait du patinage artistique pendant plusieurs années. Maintenant à l'école secondaire, elle joue au volleyball. « En fait, ce que je trouve le plus difficile, c'est le regard des autres... Lorsque je me pique pour prendre mon taux de glycémie, je me sens observée. C'est dur de se sentir différente des autres, d'être incomprise souvent, aussi. Le diabète est mal connu; par exemple, plusieurs pensent que je l'ai développé parce que j'étais grosse enfant! D'autres ne comprennent pas que je dois respecter une certaine discipline lorsque je mange. Oui, la pompe d'insuline me permet de manger davantage ce que je veux, mais je dois bien calculer et surtout, m'en tenir à ce qui avait été prévu. »

Comme les diabétiques de type 1 ne produisent aucune insuline, ils doivent continuellement être aux aguets : la nourriture, mais aussi l'activité physique et le stress influencent le niveau de sucre dans le sang. Et chaque personne réagit différemment...

« Chelsea fait davantage d'hyperglycémie, cependant, elle a de la difficulté à ressentir l'hypoglycémie, ce qui peut avoir des répercussions graves... Ça nous est arrivé de lui donner des piqûres d'insuline dans la nuit! »

Stéphanie Côté a toutefois choisi de faire confiance en la vie... et en Chelsea. Très mature, la jeune fille comprend bien les enjeux de sa maladie. « C'est devenu un mode de vie », souligne Stéphanie. Bien acceptée par ses amies, l'adolescente apprécie également ces moments spéciaux vécus avec d'autres enfants diabétiques. « Diabète Estrie a organisé quelques activités pour les enfants, ainsi que des conférences. Grâce à son appui, Chelsea peut aussi participer gratuitement chaque année à un camp pour diabétiques. » Pendant deux semaines, Chelsea s'y adonne à une foule d'activités en plein air. « Ça fait du bien d'être avec d'autres personnes qui comprennent ce qu'on vit. Et puis, les activités sont vraiment plaisantes! »

S'alimenter sainement pour mieux vivre avec le diabète

Il est prouvé qu'adopter de saines habitudes alimentaires aidera une personne diabétique à bien contrôler sa glycémie. Le maintien d'une bonne alimentation, combiné à l'activité physique, constitue la pierre angulaire du traitement du diabète et peut aider à limiter la prise de médicaments. Bien se nourrir quand on est diabétique ne rime toutefois pas avec régime strict ou privation d'aliments. Cela signifie plutôt de respecter les principes de base d'une alimentation équilibrée, diversifiée... et savoureuse! D'ailleurs, toute la famille aurait avantage à se nourrir selon ces mêmes principes.

L'Association canadienne du diabète recommande le Guide alimentaire canadien comme référence pour orienter ses choix d'aliments et équilibrer ses menus. Ce guide regroupe les aliments en quatre catégories selon leur valeur nutritive : légumes et fruits, produits céréaliers, lait/substituts et viandes/substituts. Il précise pour chacune de ces catégories le nombre de portions à consommer selon l'âge pour permettre de combler les besoins nutritionnels quotidiens et favoriser un poids-santé. Dans le diabète, on doit de plus porter une attention particulière à l'étalement des portions au cours de la journée. Par exem-



IMACOM, CLAUDE POULIN

La nutritionniste Julie Dubé travaille à l'Unité Métabolique Ambulatoire du CHUS (Hôtel-Dieu).

ple, si une femme diabétique a besoin de six portions de produits céréaliers par jour, on lui

suggérera d'en consommer deux portions par repas. Il faut savoir que la régularité tant dans la composition des repas que les quantités ingérées aidera à la stabilité des glycémies. La prise régulière de trois repas par jour est primordiale. « Bien des gens sautent le déjeuner et ne mangent pas suffisamment au dîner dans un contexte de vie active et de contrainte de temps. Ils se retrouvent alors affamés en fin de journée. Leurs soupers sont copieux et ils peuvent avoir tendance à grignoter en soirée. Pour le diabétique, un tel régime est dommageable : il peut ainsi consommer plus de 50 % des glucides requis pour la journée à un moment où il est peu actif. Il risque donc de se coucher avec une glycémie élevée, état qui peut perdurer une bonne partie de la nuit à son insu », explique la nutritionniste Julie Dubé, qui travaille à l'Unité Métabolique Ambulatoire du CHUS (Hôtel-Dieu).

À bas les régimes!

Les aliments interdits sont souvent à l'origine d'obsessions qui peuvent entraîner des excès. « Évidemment, avant de déguster un gâteau au chocolat, il faudrait d'abord avoir privilégié les aliments nutritifs. Autrement dit, les extras au Guide alimentaire canadien ont leur place en petites quantités quand on a encore faim, mais ce en autant que les choix sains ne soient pas négligés », souligne la nutritionniste.

Des portions raisonnables, et surtout une attention à notre sensation de satiété demeurent nos meilleurs alliés. « On recommande souvent aux diabétiques une perte de poids, mais à noter : une perte de 5 à 10 % du poids initial sur une période de 6 à 12 mois est souvent suffisante pour avoir des impacts positifs sur le diabète et les problèmes de santé qui y sont associés. » Et n'oubliez pas qu'il n'y a pas que le sucre qui fasse engraisser...

ATTENTION : être diabétique n'équivaut pas à limiter au minimum les sources de glucides. Le glucose représente le carburant de premier choix pour les cellules du corps humain. Le fonctionnement de certains organes vitaux dont le cerveau en dépend. Il ne faut donc pas bannir le sucre de son alimentation, mais plutôt faire des choix judicieux dans ses aliments.

Partager le plaisir de cuisiner de bons plats santé!

Ils se rencontrent toutes les deux semaines à Magog, dans les locaux des cuisines collectives Bouchée double Memphrémagog. Pour cuisiner santé, évidemment, mais aussi pour le plaisir d'échanger et de se motiver : bienvenue dans l'univers des Gentils Diabétiques!

Ce groupe formé il y a deux ans à titre de projet-pilote réunit des personnes diabétiques de type 2 ou ayant une maladie cardiaque. Lorsque nous les avons rencontrés, Anne-Marie Boucher, Mireille Gariépy, Richard Lavallée, François Marquis, Danielle Poulin et Raymond Vaillant étaient à préparer deux plats principaux, une soupe et un dessert, chaque plat offrant deux portions.

« Nous puissions nos recettes parmi celles proposées aux cuisines collectives ou parmi nos suggestions. À la fin de chaque rencontre, nous élaborons donc le menu suivant, puis nous nous divisons la liste des ingrédients pour les emplettes. Les cuisines collectives Bouchée double nous fournissent aussi plusieurs ingrédients de base... et de bons conseils! » explique le groupe. « Le but est en effet d'apprendre à remplacer certains ingrédients pour réduire la quantité de sucre, augmenter la quantité de légumes, etc. Il faut donc adapter les recettes en ce sens », explique Lucie Vachon, responsable des cuisines collectives Bouchée double.

Un impact pour la santé... et socialement!

François Marquis, d'Orford, a eu son diagnostic de diabète de Type 2 il y a 2 ans et demi. C'est d'ailleurs lors de séances d'information à l'hôpital qu'il a entendu parler de la possibilité de créer un groupe aux cuisines collectives. « Je trouvais l'idée très intéressante et j'y participe

d'ailleurs depuis les débuts. Grâce à une alimentation plus saine et à une marche quotidienne, j'ai perdu 55 livres et je contrôle ma glycémie sans médicament. » Sa compagne Mireille Gariépy a joint le groupe et cuisine avec autant de plaisir. « Je sais cuisiner et au départ, je n'étais pas chaude à l'idée. Mais finalement, j'adore cela. Le côté social est important, on se taquine, on jase... et on retourne à la maison avec plein de bonne nourriture! En trois heures chez moi, je n'aurais jamais pu en préparer autant. C'est agréable de n'avoir qu'à servir le tout une fois chez nous! J'ai aussi appris de nouvelles recettes et de nouveaux trucs. En groupe, on se permet davantage d'essayer de nouvelles choses. » Évidemment, le couple qui aimait bien terminer le repas par un dessert a appris à manger moins sucré. « Aujourd'hui, je ne suis plus capable de manger autant de sucre qu'avant! À moins en manger, on n'en ressent plus le goût. »

Richard Lavallée a pour sa part perdu 45 livres. Le groupe aux cuisines collectives fut pour ce travailleur autonome une belle façon de développer ses talents



IMACOM, MAXIME PICARD

À chacun sa tâche, selon ses talents et ses intérêts, pour un avant-midi fort productif!

de cuisinier... et d'apprendre à préparer des plats, même des desserts, beaucoup moins sucrés. « En groupe, c'est beaucoup plus motivant. Quand tu es malade, tu as l'impression d'être le seul à vivre cela; de pouvoir échanger, s'encourager, c'est vraiment un avantage. Même chose pour la marche, seul, je n'aurais pas été aussi motivé à parcourir quotidiennement 5 km. Au sein du groupe, j'ai trouvé d'autres

marcheurs intéressés! »

Danielle Poulin, de Magog, qui a fait une crise d'angine, s'est pour sa part jointe au groupe il y a quelques mois et apprécie beaucoup son expérience. « J'ai toujours bien mangé et aimé cuisiner, mais avec le groupe j'ai appris de nouvelles choses. Je marche aussi avec les gars le matin, puis seule le soir. Peu à peu, je perds du poids. Ça développe aussi de nouvelles amitiés », explique Danielle qui connaissait déjà François et Mireille. « En plus, financièrement, ça paraît! Et c'est pratique, on a déjà de bons plats tout prêts. »

Anne-Marie Boucher, d'Orford, connaissait quant à elle bien le principe des cuisines collectives avant de rejoindre le groupe. « Dans les années 90, nous avions formé un groupe de mamans, et ensemble, nous préparions des plats pour nos familles. L'objectif à l'époque était surtout financier, mais j'avais adoré la dynamique de groupe, et lorsqu'on m'a parlé du groupe de diabétiques, je voulais en faire partie. J'en ai pour mon argent, chacun prend sa place, c'est très

agréable et vraiment très dynamique comme avant-midi. De plus, désormais, quand je mange un plat préparé ici, c'est comme si je n'étais pas seule, comme si je le mangeais avec tous les autres membres du groupe! »

Objectifs de l'alimentation

- 1. Favoriser une alimentation équilibrée :** l'alimentation conseillée aux personnes diabétiques est basée sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- 2. Atteindre et maintenir un poids désirable ou poids santé :** une personne diabétique obèse aura généralement plus de difficulté à contrôler ses glycémies et aura besoin d'une plus grande dose de médicaments ou d'insuline pour diminuer son taux de sucre sanguin. En perdant du poids, le diabète sera généralement mieux équilibré et ce, avec une quantité moindre de médicaments ou d'insuline.
- 3. Contrôler la glycémie :** pour obtenir un bon contrôle glycémique, voici quelques règles à suivre. Prendre 3 repas équilibrés par jour, restreindre la consommation de sucres ajoutés et adopter un horaire régulier pour la prise des repas et des collations.
- 4. Prévenir les maladies cardiovasculaires :** la réduction de la quantité totale en matières grasses, surtout celles d'origine animale, aide à diminuer les risques de développer des maladies cardiovasculaires. Les gras saturés de même que les acides gras « trans » doivent également être restreints.



À chacun, chacune un entraînement adapté!

Personne ne conteste l'importance d'être actif lorsqu'on est diabétique. Le défi est plutôt de se mettre en action... et de conserver le rythme. « La fréquence est d'ailleurs plus importante que la durée et l'intensité. Pour véritablement en ressentir les effets, il faut pratiquer régulièrement de l'activité physique, aux deux jours plus précisément puisque les effets durent 48 heures. Trente minutes d'intensité modérée suffisent », précise le kinésologue David Béliveau.

Manque de temps, d'intérêt, d'argent... toutes les excuses sont bonnes pour éviter les séances d'entraînement, pourtant... « La clé pour persévérer est d'être motivé et de pratiquer une activité physique adaptée à sa condition physique... et à sa personnalité. Certains ont besoin de l'effet de groupe pour se

motiver, d'autres préfèrent s'entraîner en solitaire, au son de leur musique préférée. Il existe d'ailleurs une panoplie d'activités : le kinésologue peut ainsi guider la personne dans le choix du sport ou de l'activité qui lui conviendra », explique Mireille Bégin-Rajotte, étudiante en kinésologie à l'Université de Sherbrooke, actuellement en stage chez Diabète Estrie sous la supervision de M. Béliveau.

L'encadrement par un spécialiste assurera également un entraînement sécuritaire et efficace. « Lorsque les exercices sont bien adaptés à la personne, on évite les blessures et on la fait travailler suffisamment, sans dépasser la mesure. Dans le cas d'une personne diabétique, il faut aussi prendre en considération le taux de glycémie dans le sang, qu'il faut mesurer avant

LE SAVIEZ-VOUS?

Détenteur d'un baccalauréat en kinésologie, le kinésologue est le professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

L'un de ses rôles est de s'assurer que votre programme d'entraînement est adapté à votre condition physique. Il évaluera votre état actuel afin de bâtir un programme approprié et sécuritaire qui répond à vos objectifs.



IMACOM, CLAUDE POULIN

Le kinésologue David Béliveau et Mireille Bégin-Rajotte, étudiante au baccalauréat en kinésologie et actuellement stagiaire chez Diabète-Estrie

Pourquoi faire de L'EXERCICE?

Le diabète non insulino-dépendant (80 à 90% des diabétiques) survient en général après 40 ans, presque toujours associé à un excès de poids. Son mécanisme n'est pas le manque d'insuline (du moins au début), mais la résistance du tissu (muscle, tissu adipeux, foie) à l'action de l'insuline. Par l'augmentation de la sensibilité à l'insuline et l'aide à la perte de poids, l'exercice physique est un véritable traitement du diabète insulino-dépendant : personne ne le conteste, la difficulté est « simplement » de passer aux actes.

Ce qui est moins connu, c'est l'effet de prévention de l'exercice physique sur la maladie diabétique. Cette prévention s'exerce à deux niveaux :

- soit en empêchant l'apparition du diabète : c'est la prévention primaire;
- soit en améliorant son évolution et en freinant ses complications : c'est la prévention secondaire et tertiaire.

Faire de l'exercice est important pour tout le monde mais encore plus pour une personne diabétique. L'exercice abaisse la glycémie (taux de glucose dans le sang) :

- il facilite la perte de poids, ce qui peut aider au contrôle de la glycémie;
- il amène une meilleure réponse de l'organisme à l'insuline;
- il réduit la tension artérielle;
- il diminue les risques de maladies cardiaques.



et après l'exercice, afin de mieux doser l'effort. »

Il n'est d'ailleurs jamais trop tard pour débuter l'entraînement. « Le kinésologue ne réinvente pas la roue, mais il pourra personnaliser l'entraînement selon les capacités et limitations de chaque personne. Quel que soit son âge, son état de santé actuel, ses limites et handicaps, il y a plein d'exercices qu'on peut faire. »

Quant à l'assiduité, David Béliveau recommande de noter ses

entraînements dans son agenda, comme n'importe quel rendez-vous. « Si c'est prévu à notre horaire, on s'assure d'avoir le temps nécessaire pour le faire. » Côté budget, il faut parfois revoir ses priorités pour se donner les moyens de bouger... « Être actif, c'est gagner en énergie, dormir mieux, et dans le cas de personnes diabétiques, réduire ou même éliminer la prise de médicaments. En fait, il n'y a que des avantages! » conclut Mireille Bégin-Rajotte.

La relaxation, tout aussi importante!

Le stress, physique ou psychologique, peut aussi influencer la glycémie. En général, il fait augmenter le taux de sucre sanguin. Il peut toutefois provoquer une baisse de la glycémie chez d'autres diabétiques.

Reconnaître son stress et apprendre à le contrôler est donc très important. C'est pourquoi la gestion du stress et la relaxation sont essentielles.

Bouger pour la cause!



En avant marche!

Parmi les nombreuses activités qui ont permis à Diabète Estrie de se faire mieux connaître et d'amasser des sous, il y a eu le marchathon. L'édition du 13 novembre 2010 (notre photo) fut l'initiative d'un groupe d'étudiants en politique de l'Université de Sherbrooke. Cette année-là, une centaine de personnes avaient marché au parc Jacques-Cartier. On aperçoit sur la photo des bénévoles et les organisateurs de l'activité.



Tournoi de golf annuel

Pour une 12^e année, Diabète Estrie tenait son tournoi de golf annuel, une importante collecte de fond pour l'organisme. Quelque 150 participants ont répondu à l'appel, combinant les plaisirs du golf à une bonne cause. Le tournoi s'est déroulé le 8 juin dernier au Club de golf de Sherbrooke. L'événement a ainsi permis d'amasser plus de 13 000 \$. Activité très appréciée, le tournoi de golf au profit de Diabète Estrie accueille d'ailleurs le nombre maximal de golfeurs depuis quatre ans. Merci à tous les participants et commanditaires de l'événement pour leur appui!

JEAN-LOUIS BEAUDOIN

Des alliés importants pour Diabète Estrie

Pour atteindre ses objectifs, Diabète Estrie compte sur plusieurs partenaires financiers qui, chacun à sa façon, jouent un rôle important dans l'appui offert aux personnes diabétiques de la région. L'organisme tient à saluer plus particulièrement la participation des commanditaires suivants pour la réalisation du cahier spécial, un outil important pour la sensibilisation et la diffusion d'information à un large public.

Axé sur les besoins des gens diabétiques

Sanofi est un chef de file dans l'éducation et dans la gestion du diabète au Canada et dans le monde entier. Comme nous travaillons avec des spécialistes et des organisations partenaires dans le domaine du diabète, nos priorités sont axées sur les besoins des personnes aux prises avec le diabète et notre modèle de soins offre une connectivité complète entre le diagnostic, le traitement et la surveillance. Sanofi s'appuie sur une tradition de quatre-vingt-cinq ans d'histoire dans le traitement du diabète. Depuis la découverte de l'insuline au Canada au début du 20^e siècle par Frederick Banting et Charles Best à London, en Ontario, notre société a joué un rôle clé dans le développement de techniques pour la production de l'insuline à grande échelle. Notre approche holistique offre un partenariat à part entière



aux personnes atteintes du diabète et aux professionnels de la santé qui les traitent en intégrant innovations thérapeutiques (Lantus et Apidra), dispositifs primés (Clickstar et SoloStar), surveillance avant-gardiste et services de soutien personnalisés (Star System).

À la recherche de réponses... et de solutions

Au Canada, on estime que 3 millions de personnes vivent avec le diabète et 6 millions sont pré-diabétiques. Parmi ces personnes, un million ne savent pas encore qu'elles sont atteintes de diabète. En Estrie, les chercheurs de l'Axe Diabète, obésité et complications cardiovasculaires du Centre de recherche clinique Étienne-Le Bel du CHUS orientent leurs efforts pour trouver les causes de cette maladie, comment la prévenir, améliorer les traitements et éviter les complications. Ce sont plus de 275 chercheurs, médecins, personnel infirmier, assistants de recherche et étudiants qui travaillent ensemble pour mieux connaître le diabète et pouvoir le guérir. Parmi les expertises actuelles, notons les projets sur les liens entre l'obésité, les gras alimentaires et le diabète, le rôle de la graisse brune



dans l'obésité et le diabète de Type 2, le diabète gestationnel, la néphropathie diabétique, l'insuffisance cardiaque associée au diabète et la prise en charge de l'obésité. Toute cette recherche est rendue possible en grande partie grâce aux personnes qui participent aux projets de recherche. Les chercheurs remercient Diabète-Estrie de promouvoir et d'encourager la recherche auprès de ses membres. Bon 40^e anniversaire!

Informer, dépister et mieux soigner le diabète

Félicitations à Diabète Estrie pour son 40^e anniversaire!

Depuis maintenant cinq ans, Q & T Recherche s'implique auprès de Diabète Estrie dans diverses activités de sensibilisation et de financement. La mission de cet organisme nous rejoint particulièrement, car le diabète prend des proportions alarmantes et malheureusement celles-ci augmentent considérablement chaque année. Notre partenariat avec Diabète Estrie permet une collaboration et une participation conjointe lors d'événements ayant pour objectifs d'informer les gens sur la maladie, dépister les personnes non-diagnostiquées et renseigner les personnes aux prises avec cette maladie. C'est notre façon de contribuer positivement dans la communauté tout en aidant les gens d'ici.

Q & T Recherche participe activement depuis une quinzaine d'années à des



études cliniques notamment en diabète. Ces études impliquent de nouveaux médicaments visant le traitement ou la prévention de certaines complications causées par cette maladie. Q & T Recherche est fier d'avoir contribué au développement de médicaments efficaces et maintenant accessibles aux personnes diabétiques.

Nous souhaitons à Diabète Estrie de poursuivre ses activités durant encore de longues années!

Toujours en quête de thérapies novatrices

Depuis l'introduction par Lilly de la première insuline disponible sur le marché mondial en 1923, nous nous sommes consacrés à la découverte de thérapies novatrices afin de répondre aux besoins critiques en terme de traitement des gens vivant avec le diabète.

Chaque personne diabétique fait face à des défis uniques qui peuvent nuire au contrôle de la maladie. Et le succès dans le diabète est beaucoup plus que l'atteinte du contrôle glycémique; il s'agit de ralentir la progression de la maladie pour vivre plus longtemps, une vie plus saine et plus sereine. Afin d'aider ces gens à surmonter les défis reliés au traitement du diabète – autant pour les individus, les professionnels de la santé que les communautés – Lilly s'engage à fournir un support quotidien ainsi que des outils et des ressources pour les gens vivant avec cette maladie. La découverte de l'insuline a eu lieu



il y a 90 ans déjà et Lilly s'est engagée dans la recherche de nouveaux traitements pour le contrôle du diabète depuis le commencement. Par l'échange de connaissances, la recherche continue, par la mise en œuvre de nombreux programmes d'éducation médicaux, des subventions et des formations pour les scientifiques et les professionnels de la santé, Lilly continue de s'investir dans l'élaboration d'approches novatrices pour le traitement du diabète et de solutions personnelles pour la vie quotidienne.

Un travail remarquable à souligner

« Le diabète touche plus de 10 000 personnes en Estrie. C'est pourquoi je tiens à souligner le 40^e anniversaire de l'association Diabète Estrie dont le travail de prévention et d'accompagnement est remarquable. Merci. »



Serge Cardin, député de Sherbrooke
288, rue Marquette, bureau 204
Sherbrooke (Québec) J1H 1M3
Téléphone : 819 569 5646



Des technologies qui font la différence dans le quotidien des personnes diabétiques



La vie avant tout.[™]
ONETOUCH[®]

Le diabète en chiffres

- 760 000 personnes sont atteintes du diabète au Québec.
- De ce nombre, 200 000 l'ignorent.
- Une nouvelle personne est diagnostiquée toutes les 13 minutes.
- 90 % des diabétiques souffrent de diabète de Type 2.
- Il est estimé que le diabète entraîne des coûts directs et indirects de près de 3 milliards de dollars par année à la société québécoise.
- L'Organisation mondiale de la santé prévoit que le nombre de diabétiques dans le monde doublera d'ici 2030.

Source : Diabète Québec

Ensemble, nous vaincrons le diabète,
ensemble nous fêtons **40 ans** de soutien.



Informations et réservations :
819 823-8558

Le **14 novembre** 2012
au Delta de Sherbrooke



- 12 h Ouverture du Salon du diabète
- 13 h Conférence de M. Julien Sylvain, pharmacien
- 14 h Conférence du Dr André Carpentier, endocrinologue
- 15 h Conférence de Mme Caroline Cayer, infirmière et M. Pierre Gervais, pharmacien
- 16 h Conférence de M. Jean Paré, psychologue

Salon du diabète **GRATUIT** pour tous!

- 17 h Coquetel
 - 18 h Souper animé
 - 19 h 30 Dr Gilles Lapointe, conférencier invité
- 65 \$**
Coquetel, souper et conférence du Dr Lapointe

Julien Sylvain
Dr André Carpentier

Caroline Cayer, Pierre Gervais

Jean Paré

Dr Gilles Lapointe

Coquetel

Souper animé

Liste des exposants

- Diabète Estrie
- Chaire de Recherche IRSC/GSK sur le diabète (recherche)
- Eli Lilly Canada (insuline)
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (partenaire)
- LifeScan Canada (glucomètre)
- Q&T Recherche (recherche)
- Sanofi (insuline et glucomètre et dépistage)
- Sercovie (partenaire)

Participez aussi à nos activités mensuelles :

Janvier 2013: ÉVALUATION DE VOS PIEDS (Détails chez Diabète Estrie)

Février 2013: MOIS du COEUR

Mars 2013: MOIS de la NUTRITION

Avril 2013: SOUPER CONFÉRENCE M. Serge Langlois PDG Diabète Québec

Mai 2013: SOUPER CONFÉRENCE Soins des yeux

Juin 2013: 2 MODULES de Diabète Québec

Juillet 2013: SOUPER CONFÉRENCE Dr Jean-Luc Ardilouze endocrinologue

Septembre 2013: SOUPER CONFÉRENCE L'activité physique à la maison

Octobre 2013: SOUPER CONFÉRENCE 1^{er} récipiendaire de la bourse du 40^e de Diabète Estrie

Novembre 2013: SOUPER CONFÉRENCE 2^e récipiendaire de la bourse du 40^e de Diabète Estrie

Décembre 2012: INSULINOTHÉRAPIE pour les diabétiques de type 2

Calendrier 2012-2013*


journée mondiale du diabète
14 Novembre



*Sujet à changement, vérifier notre site internet (www.diabete-estrie.ca)

600, rue Woodward, Sherbrooke
819 823-8558