

# Le Tournesol

Le bulletin d'information trimestriel de l'association Les Diabétiques de Québec

Numéro 36, Automne 2009

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2009 - 2010

### Membres du conseil d'administration

**Vincent Fournier**

Président  
Groupe Promutuel

**Simon Bérubé**

1<sup>er</sup> vice-président  
Courtage Simon Bérubé inc.

**Richard Blais**

2<sup>e</sup> vice-président  
Pharmacie Higgins & Blais

**Pascale Drapeau**

Trésorière  
Caisse centrale Desjardins

**André Carpentier**

Secrétaire  
MDDEP

**Martin Simard**

Président sortant  
Bernier Beaudry Inc.

**Yves Ferlatte**

Groupe Hébert & Ferlatte

**Julie Gagnon**

Roche Diagnostics

**Fabien Maltais**

Desjardins  
Cabinet de services financiers

**Yvan Nolin**

Kia Québec

**Suzanne T. Simard**

Diététiste-nutritionniste

**Steeve Talbot**

Samson Bélair Deloitte & Touche

**Frédéric Thibodeau**

Bayer inc.

Lorraine  
Arsenault,  
directrice du  
CEDEQ, reçoit  
une subvention  
des mains du  
président  
Vincent  
Fournier.



On reconnaît  
Marie Coyea,  
co-fondatrice du  
groupe Les  
GlucoMaîtres et  
le président  
Vincent  
Fournier.



## SALON DU DIABÈTE

Pour commémorer la  
journée mondiale du diabète  
le 14 novembre prochain...

**PASSEZ DONC AU SALON !**

Centre commercial  
**Place Fleur-de-Lys**  
(cour des Anges)  
552, boul. Wilfrid-Hamel, Québec  
de 9h00 à 16h30

Sur place

Dépistage, nutrition,  
insulinothérapie, information,  
documentation, pompe à insuline,  
programme de recherche, et plus...

Une présentation de



## PROJET DIABOUGE !

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE EN GROUPE...

**UNE EXCELLENTE FAÇON DE  
CONTRÔLER SA GLYCÉMIE !**



Le projet **DIABOUGE !** a vu le jour en mai dernier lors de la conférence de D<sup>re</sup> Marie-Claire Denis, endocrinologue au CHUL. Le projet consiste à faire de l'activité physique en groupe afin d'aider les personnes diabétiques à développer les réflexes essentiels pour pratiquer l'activité de façon sécuritaire. Une partie théorique présentant des outils est animée par un membre de l'équipe multidisciplinaire bénévole qui accompagne le groupe. Ensuite, le groupe passe à la partie pratique : **la marche**. À raison d'une fois par semaine pendant 10 semaines, le groupe a pu expérimenter les bienfaits de la marche et les effets positifs sur leur glycémie qui, dans la majorité des cas, sont tout simplement spectaculaires ! Le 2<sup>e</sup> groupe s'est **mis en marche** en septembre.

Le projet fera relâche pour l'hiver mais un nouveau groupe sera formé pour le printemps 2010. Si vous êtes intéressé(e) à participer, donnez-nous un coup de fil au bureau au 418 656-6241 poste 2.

## RENCONTRE POUR AIDANTS NATURELS

**VIVRE AVEC UN PROCHE  
GRAVEMENT MALADE**

Conférence interactive animée par  
**Dr Yves Quenneville**

Précédée de la présentation  
du court métrage  
« L'indomptable imaginaire »  
de Charles Binamé

**Le mercredi 7 octobre 2009**  
Deux présentations  
13h30 ou 19h00

**Au Montmartre Canadien**  
1669, chemin St-Louis  
(secteur de Sillery)

Bienvenue à tous !  
Activité offerte gratuitement par les  
organismes en santé de votre région.



## NOUVEAU REGARD SUR VOS PIEDS

### **Volet 2 : Chaussez vos pieds adéquatement**

Avec Chantal Brousseau, infirmière en podologie  
Mardi 27 octobre 2009 de 19h00 à 20h30

### **Volet 3 : Les orthèses plantaires**

Avec Hélène Bisson, orthésiste  
Jeudi 19 novembre 2009 de 13h30 à 15h00

Les rencontres ont lieu au bureau de l'association.

**Réservation : 418 656-6241 poste 2**

## PROGRAMME DE REMBOURSEMENT

Tout membre en règle peut se faire rembourser la somme de 20 \$ sur présentation d'une preuve de paiement émise par un professionnel pour un soin de pieds.

Veuillez contacter votre association pour connaître les détails de ce programme ainsi que les modalités de remboursement.

De plus, tous les trois mois, un tirage sera effectué parmi les personnes qui se seront fait rembourser leur soin.

À gagner : le plein remboursement de votre prochain soin !

Notre gagnant du 30 juin 2009 :

**Monsieur Roger Beaudet # 83715**

## RENCONTRES DU « PREMIER TYPE »

### **Cette section est réservée aux activités des diabétiques adultes de type 1**

**Réservation obligatoire au 418 656-6241 poste 2**

#### **Mercredi 14 octobre 2009**

Témoignage de Sébastien Sasseville type 1  
*L'ascension du Mont Everest*

#### **Mercredi 4 novembre 2009**

Témoignage de Marie Gagné, infirmière  
*Traversée du Canada à vélo*

#### **Mercredi 18 novembre 2009**

Présentation de Frédéric Poitras, pharmacien  
*Le rôle du pharmacien et les nouveautés*

#### **Mercredi 9 décembre 2009**

Présentation de Isabelle Galibois, diététiste  
*Les hauts et les bas de la glycémie  
et l'activité physique*

**Endroits à confirmer selon le nombre  
de personnes inscrites**

## INTERVENTION EN NUTRITION

### RENCONTRE-ÉCHANGE SUR LA NUTRITION

#### ***Les occasions spéciales et la gestion de mon diabète***

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

**Le mardi 17 novembre 2009**  
13h30 à 15h30

Groupe de 10 personnes maximum.  
Les rencontres ont lieu au bureau de l'association.

### VISITES EN ÉPICERIE

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

#### **Secteur Sainte-Foy**

Le mardi 3 novembre 2009, à 13h30 ou 18h30

#### **Secteur Québec**

Le mardi 1<sup>er</sup> décembre 2009, à 13h30 ou 18h30

#### **Secteur Beauport**

Le mardi 19 janvier 2010, à 13h30 ou 18h30

### RENCONTRES INDIVIDUELLES

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

Le mardi 27 octobre 2009  
Les mardis 10 et 24 novembre 2009  
Le mardi 8 décembre 2009  
Les mardis 12 et 26 janvier 2010

**Pour toutes ces activités,  
vous devez réserver votre place au  
418 656-6241 poste 2.**

## NOS BUREAUX

Prenez note que nos bureaux seront fermés  
**Le lundi 12 octobre ainsi que du  
24 décembre à midi jusqu'au 4 janvier inclusivement  
pour le congé des Fêtes.**

### HORAIRE RÉGULIER

Du lundi au jeudi :  
de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30  
Le vendredi : de 9h00 à 14h30

3175, chemin des Quatre-Bourgeois, bureau 12  
Québec (Québec) G1W 2K7  
Tél. : 418 656-6241 poste 2 / Téléc. : 418 656-6323  
Courriel : info@diabec.com

Visitez la version améliorée de notre site Internet  
**[www.lesdiabetiquesdequebec.com](http://www.lesdiabetiquesdequebec.com)**

