



## LE DIAB-LIONS Club Lions Québec-Diabète



« *Beau printemps, quand reviendras-tu ? Faire pousser les feuilles...* »

Effectivement, on a toujours bien hâte de le revoir celui-là ! On l'attend souvent impatiemment, comme un vieil ami qu'on n'a pas vu depuis longtemps et avec qui on s'en promet. Au moment d'écrire ces mots, la chaleur et le soleil se font attendre un peu et pourtant, les bourgeons et la verdure commencent déjà à poindre le bout du nez. Nos attentes sont parfois élevées à l'égard



du mois d'avril. Mais nous ne sommes encore qu'au premier tiers du printemps. Et qu'avons-nous appris depuis notre plus tendre enfance ? Ce proverbe, en forme de mise en garde : « *En avril, ne te découvre pas d'un fil* ». Façon de dire qu'en avril tout est fragile, à commencer par le temps. Et pour cause, une journée ensoleillée peut parfois cacher un lendemain froid et monotone, voire une nuit glacée dont on verra les traces au matin. Avril, c'est juste le début du commencement, alors qu'en mai...on peut raisonnablement penser qu'on y sera enfin, ou du moins, que ça va dans le bon sens. Rassurez-vous, d'ici quelques jours, nous n'aurons plus à nous poser la question. Le mois de mai s'installera, et nous ferons alors ce qu'il nous plaira.



### UN VIEIL ADAGE

Alors que les bulletins météo spéciaux jouent aux montagnes russes depuis le début d'avril plusieurs attendent avec impatience les premiers signes du printemps. Mais dame nature semble vouloir prendre son temps pour installer le beau temps. Tel que mentionné précédemment, ce vieil adage le dit bien : *en avril, ne nous découvrons pas d'un fil*. Selon toute vraisemblance, l'expression provient de la sagesse populaire et non d'un auteur précis. Toutefois, il n'en reste pas moins une parole sage, comme tous les dictons auxquels il est parfois bien utile de se référer. En effet, dicton ou proverbe, il s'agit presque toujours d'une vérité issue de l'expérience de nos aïeux, d'un conseil pratique. L'expression complète d'ailleurs, comporte une deuxième partie, qui se met en parallèle de la première : « *en avril, ne te découvre pas d'un fil, en mai, fais ce qu'il te plaît* ». Il faut donc se garder d'être trop optimiste à l'arrivée des beaux jours et risquer d'être malade en se découvrant trop. Mieux vaut être patient et attendre l'arrivée du soleil de mai pour sortir léger.



AVRIL, FAIT LA FLEUR  
MAI, EN A L'HONNEUR

Un autre dicton vient confirmer le tout ; « *avril fait la fleur, mai en a l'honneur !* » Effectivement, bien que la nature s'éveille en avril, c'est au soleil de mai que tout refléurit. «Alors, demeurons prudent en cette fin d'avril et vivement le mois de mai pour se chauffer la couenne ! ☺ (adage d'une grand-mère québécoise) »

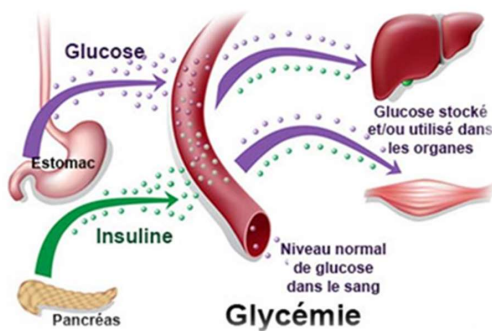


### POURQUOI J'AI UN DIABÈTE

Si on vous annonce que vous êtes diabétique, c'est qu'une prise de sang a révélé que la quantité de sucre (glucose) dans votre sang était plus élevée que la normale. Mais pourquoi suis-je diabétique ? Le diabète est connu depuis longtemps. Des écrits égyptiens font mention de cette maladie, mais aucun traitement n'était alors disponible. Heureusement, la situation a bien changé grâce à la recherche et la qualité de vie des personnes atteintes de diabète ne cesse de s'améliorer. Mais tentons ici de mieux comprendre ce qu'est le diabète.

### MIEUX CONNAÎTRE LE DIABÈTE

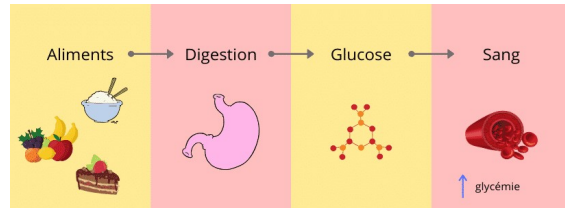
Le diabète est avant tout une maladie complexe étroitement liée à l'insuline, hormone régulatrice du glucose sanguin, et non, contrairement à la croyance populaire, à la consommation de sucre. De manière générale, le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque l'organisme est incapable de produire suffisamment d'insuline ou d'utiliser adéquatement l'insuline produite. Le diabète se présente sous plusieurs formes ; le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète gestationnel sont les plus courants. Il existe aussi d'autres types de diabète plus rares qui peuvent être causés entre-autre, par d'autres maladies ou par des médicaments.



### COMPRENDRE LE RÔLE DU SUCRE DANS NOTRE ORGANISME

Aussi, pour arriver à bien gérer cette maladie et à mieux vivre avec le diabète, il faut d'abord bien comprendre le rôle du sucre (glucose) dans notre corps. Les aliments que nous consommons sont transformés lors de la digestion pour les besoins du corps.

La plupart de ces aliments contiennent du sucre et ce dernier est converti en glucose lors de la digestion.



Lorsque vous mangez, votre corps décompose la nourriture en glucose dans votre intestin grêle. Le glucose est stocké dans notre organisme sous la forme de *glycogène* qui peut être mobilisé à tout moment pour répondre à la demande des cellules concernées, principalement celles des muscles et du cerveau : le glucose, carburant de notre organisme, est comparable à l'essence pour l'automobile. L'important pour notre santé, est de maintenir un taux normal de glucose dans le sang, ni trop bas ni trop haut, et c'est à l'insuline, hormone produite par le pancréas, que revient la charge de maintenir cet équilibre. L'insuline est essentielle pour faire entrer le glucose dans les cellules. Elle agit à la manière d'une clé qui donne accès aux cellules. Le glucose s'accumule dans le sang après le repas et revient ensuite à la normale grâce à l'insuline. Après plusieurs heures sans repas (ex.: la nuit), le foie, qui agit comme un entrepôt, remet du glucose dans le sang afin que les cellules reçoivent constamment du carburant. **Lorsqu'on devient diabétique**, l'habileté du corps à utiliser le glucose est affectée. Dans le diabète de type 1, le pancréas ne fabrique plus d'insuline. Le manque d'insuline (*il n'y a plus de clé*) empêche le glucose d'entrer dans les cellules et celui-ci s'accumule dans le sang. Il faut donc compenser avec de l'insuline injectable produite en laboratoire. Chez les personnes diabétiques de type 2, l'insuline est moins efficace et/ou plus résistante à agir (*la clé fonctionne moins bien*) pour différentes raisons. De ce fait, le glucose entre plus difficilement dans les cellules et le travail limité de l'insuline contribue à faire augmenter le glucose dans le sang. Il faut alors requérir à une médication orale, parfois combinée à de l'insuline injectable, et à un mode de vie sain pour aider à normaliser le taux de sucre dans le sang.

SOURCE; [www.santeestrie.qc.ca](http://www.santeestrie.qc.ca)



## MIEUX COMPRENDRE LE RÔLE DU SUCRE DANS NOTRE ORGANISME

Les glucides, communément appelés "sucres", sont une source essentielle d'énergie pour l'organisme. Ils sont apportés via l'alimentation grâce à la destruction des aliments en nutriments par les enzymes digestives et absorbés au niveau intestinal. Ils sont divisés en deux groupes : les glucides simples et les glucides complexes. Une fois dans le corps, les glucides sont transformés en glucose. Bien que le glucose soit un nutriment essentiel à notre organisme, il faut aussi savoir qu'une consommation excessive de certains sucres demeurent associés à plusieurs problèmes de santé chronique. Il faut donc se rappeler de consommer les sucres avec modération.

### GLUCIDES OU SUCRES ?

Les **glucides** constituent une source importante d'énergie pour le corps. Les amidons, les sucres et les fibres sont les types de glucides les plus répandus dans le régime alimentaire.



Le **sucré** est une source de glucides et d'énergie. À lui seul, le sucre ne contient pas d'autres nutriments. Cependant, il est naturellement présent dans les fruits, les légumes et autres aliments riches en glucides, en vitamines et en minéraux qui constituent notre alimentation.

### Le sucre brun est-il meilleur que le sucre blanc?

Le sucre brun et le sucre blanc ont des propriétés fonctionnelles différentes. En fait, il n'y a pas de différences nutritionnelles significatives entre ces types de sucres. Le sucre brun se compose de cristaux de sucre blanc qui ont été enrobés de petites quantités de sirops de sucre noir (mélasse) pour lui donner une saveur et une couleur différentes.

Le sucre brun est produit de deux manières différentes : il est soit cristallisé directement à partir des sirops noirs obtenus au cours du processus de raffinage, soit des sirops de sucre noir sont ajoutés au sucre blanc raffiné.

### Qu'en est-il du miel et du sirop d'érable?

Le miel et le sirop d'érable constituent tous deux des options naturelles et plus saines que le sucre industriel raffiné. Le sirop d'érable est adapté au



mode de vie végan contrairement au miel qui est un produit dérivé des animaux. Qu'elle est l'alternative la plus saine? Le sirop d'érable et le miel présentent chacun leurs propres avantages et inconvénients. Tous deux sont riches en différentes vitamines et minéraux et tous deux contiennent des antioxydants. Tout est une question de goût. Selon certaines études, le sirop d'érable serait préférable pour les personnes diabétiques, à cause de son faible indice glycémique, mais il reste un produit sucrant à consommer avec parcimonie.

### Et les « édulcorants »?

Les édulcorants artificiels, aussi appelés « faux-sucres », donnent un goût sucré aux aliments, mais sans calories ajoutées. Parmi eux, les plus populaires sont le sucralose, l'aspartame, la saccharine et l'acésulfame-potassium. Ils sont présents dans de nombreux produits; *les yogourts, les boissons gazeuses diètes, les sauces et vinaigrettes, les gommages à mâcher* et bien d'autres. On a longtemps pensé que les substituts de sucre pouvaient faire partie de la solution à l'épidémie d'obésité mondiale. Cependant, même s'ils sont considérés comme sécuritaires par Santé Canada, on découvre peu à peu que la consommation régulière d'édulcorants est associée à un gain de poids et à un risque accru de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2. Les édulcorants sont donc loin de faire l'unanimité. On commence tout juste à rassembler les pièces du casse-tête et à comprendre les multiples effets qu'ont les édulcorants sur notre corps et notre cerveau. Puisqu'on ne connaît pas leurs effets à long terme, mieux vaut en réduire considérablement la consommation. Par exemple, se désensibiliser au sucre est une bonne stratégie. On s'habitue à manger de moins en moins sucré et ce ne peut qu'être bénéfique pour notre santé globale.

SOURCE; <https://sugar.ca/sugar-basics/>



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelques faits au sujet du sucre



### LE SAVIEZ-VOUS?

**Il est important de consommer suffisamment de glucides pour répondre à nos besoins nutritionnels quotidiens ainsi que pour optimiser les performances chez les gens qui sont actifs physiquement.**

### LE SAVIEZ-VOUS?



**Le terme « sucre » dans la liste d'ingrédients peut indiquer seulement le sucre venant de la canne à sucre ou de la betterave à sucre.**

### LE SAVIEZ-VOUS?



**Les régimes faibles en glucides peuvent ne pas être efficaces pour vous faire perdre du poids puisqu'ils peuvent contenir plus de matières grasses et de calories.**



### LE SAVIEZ-VOUS?

**Que le sucre soit ajouté aux aliments ou consommé dans les fruits et légumes, il est transformé par le corps de la même façon.**



### LE SAVIEZ-VOUS?

**Les produits étiquetés « réduits en sucre » ou « plus faibles en sucre » peuvent être trompeurs car ces produits n'ont pas nécessairement une teneur réduite en glucides ou calories.**



### LE SAVIEZ-VOUS?

**Le sucre granulé, la cassonade, le miel et le sirop d'érable contiennent tous 4 calories par gramme et ont une valeur nutritive semblable.**

SOURCE; <https://sugar.ca/sugar-basics/>



### OSEZ BOUGER...EN DOUCEUR!

#### La natation, une activité physique complète

À quel point pensez-vous que la natation est bénéfique pour tous, jeunes ou vieux ? Si vous pensez que la natation n'est qu'une activité amusante à faire en famille ou entre amis le week-end, vous avez tort. Depuis des années, la natation est considérée comme l'exercice parfait. Pourquoi ? Elle ne cible pas seulement le corps, mais fait aussi des merveilles sur l'esprit. Les avantages de la natation sont nombreux, significatifs et indéniables. Alors, prenez vos lunettes de natation et plongez dans les raisons de cette pratique.

#### POURQUOI LA NATATION EST UN SI BON EXERCICE?

Un passe-temps relaxant et joyeux, la natation est immanquablement qualifiée d'exercice parfait. L'immersion dans l'eau, qui n'entraîne pas d'impact et



favorise la flottaison, peut être bénéfique pour les personnes de tous âges et de toutes capacités : des plus jeunes aux plus âgés, des personnes souffrant de blessures ou

d'affections dégénératives, aux débutants et aux amateurs de conditionnement physique. La natation est une activité physique qui nécessite peu d'équipement et qui est accessible à faible coût ou gratuitement dans plusieurs piscines municipales. Elle convient à la plupart des personnes, quels que soient leur âge et leur condition physique. Un des grands avantages de la natation est que la gravité est réduite dans l'eau. C'est donc une activité à faible impact sur les articulations. Les personnes souffrant d'arthrose, d'arthrite ou de maux de dos ont tout intérêt à l'essayer.

#### La natation...bonne pour le moral

Tout d'abord, sachez que la natation a un effet antidépresseur sur l'organisme. En nageant, vous sécrétiez des endorphines, l'hormone du bonheur, et vous vous sentez plus en forme et plus heureux. La natation est bonne aussi pour contrer le stress. D'abord, parce que l'eau a des vertus apaisantes et relaxantes. Avec l'immersion, la sensation de flottaison et d'apesanteur, vos muscles sont plus relâchés, plus détendus. Et quand vos muscles sont détendus, votre esprit aussi est plus détendu !

S'ajoute à ça, les similitudes entre natation et méditation : des mouvements à la façon régulière et profonde de respirer quand on nage. Même la couleur de l'eau aurait un impact positif sur nos humeurs et notre capacité à méditer. Le simple fait de s'immerger dans l'eau augmente le flux sanguin vers le cerveau. Cela améliore la mémoire, l'humeur, la concentration et les fonctions cognitives en général. La natation peut également contribuer à réparer les dommages causés par le stress et à forger de nouvelles connexions neuronales dans le cerveau. Aussi bon à savoir, la natation améliore le sommeil. Et un sommeil de qualité, c'est tout bon pour l'équilibre psychologique.

#### La natation...bonne pour le cœur et les articulations

Comme pour toute forme d'exercice cardiovasculaire, la natation régulière présente des avantages considérables pour votre santé à long terme. Un cœur plus fort pompe le sang plus efficacement, ce qui améliore la circulation dans tout le corps (même dans le cerveau !). Il a été démontré que des activités aérobiques régulières comme la natation réduisent le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Vous sentez-vous raide au réveil le matin ? La plupart des gens perdent un peu d'amplitude de mouvement en prenant de l'âge. Bonne nouvelle ! La flottabilité de l'eau permet aux nageurs de déplacer plus facilement leurs membres dans toute l'amplitude de leurs mouvements. Le fait de le faire régulièrement permet de garder les articulations souples et d'améliorer la flexibilité, un facteur important pour la santé et le bien-être des aînés. Pour les aînés dont l'amplitude de mouvement est limitée sur terre, les étirements dans l'eau sont un bon moyen d'améliorer la souplesse.



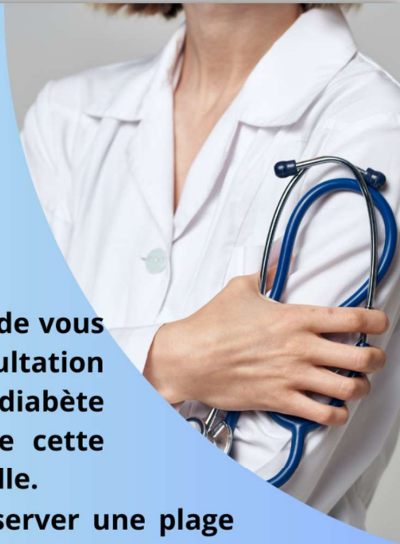
#### EN CONCLUSION

Pour profiter de tous les avantages de la natation, pas besoin d'avoir un niveau de professionnel ! L'idéal est de nager deux fois par semaine à raison de 30 à 45 minutes par séance. Si cela vous semble difficile au début, commencez par des séances plus courtes (de 15 ou 20 minutes par exemple) et augmentez de 5 minutes par semaine. Soyez toujours à l'écoute de votre corps et sortez de l'eau dès la moindre sensation de fatigue. Il existe très peu de contre-indications en natation mais passé un certain âge, il est préférable de demander un avis médical avant de vous lancer à l'eau.





Nouveauté – Primeur – Nouveau service



## Nouveau service !

Le club Lions Québec-Diabète est heureux de vous annoncer la création d'un service de consultation et d'enseignement en ligne en lien avec le diabète qui s'adresse aux personnes atteintes de cette maladie ainsi qu'aux membres de leur famille.


Ce service en ligne vous permettra de réserver une plage horaire de 20 minutes sans frais pour une rencontre virtuelle avec une infirmière clinicienne spécialisée en diabète. Vous pourrez ainsi obtenir un échange selon vos besoins précis.

La prise de rendez-vous se fait via la plate-forme de prise de rendez-vous en ligne. Vous pourrez discuter de vos préoccupations et poser toutes vos questions en lien avec le diabète dans le but de vous aider à mieux comprendre cette maladie.

Notre objectif est de vous aider à vivre pleinement malgré votre diabète, en vous donnant les outils et les connaissances nécessaires pour gérer votre maladie de manière efficace et en toute sécurité.

Nous croyons que l'éducation est la clé pour prendre en charge votre santé, et nous sommes heureux de pouvoir offrir ce service pratique et accessible à tous ceux et celles qui cherchent à mieux comprendre et gérer leur diabète.

<https://calendly.com/club-lions-quebec-diabete/20min>  
<https://www.facebook.com/ClubLionsQuebecDiabete>



### Nous servons...

Tous droits réservés, Club Lions Québec-Diabète 2023



**KIOSQUE CLUB LIONS QUÉBEC-DIABÈTE  
CONGRÈS DISTRICT-U2**

**5-6-7 MAI À L'HÔTEL UNIVERSEL D'ALMA**

Nous serons présents au Congrès du District U-2 à Alma. Venez visiter notre kiosque et profitez-en pour approfondir vos connaissances sur le diabète. Vous aurez aussi l'occasion de vous procurer la peluche DIABLION accompagné d'un certificat de mérite attestant de votre soutien à la cause du diabète et signé de la « patte même » de DIABLION!!!

[www.facebook.com/ClubLionsQuebecDiabete](http://www.facebook.com/ClubLionsQuebecDiabete)  
[lions.quebec.diabete@gmail.com](mailto:lions.quebec.diabete@gmail.com)

**PROCEUREZ VOUS... 15\$  
DIABLION &  
SON CERTIFICAT !**

**AU PROFIT DE CLUB LIONS  
QUÉBEC-DIABÈTE**



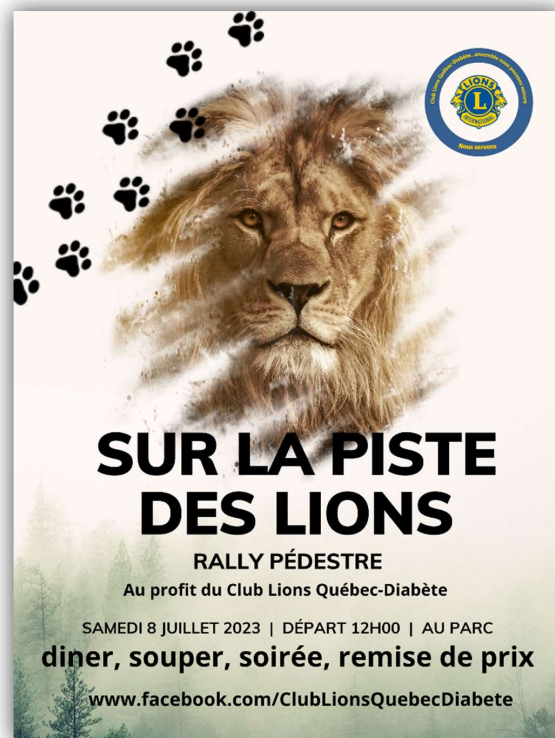
hauteur: 8 pouces (21cm)

Commander immédiatement et prenez-en possession au Congrès du U2 de Alma ou recevez-le par la poste moyennant des frais. Tous les profits seront versés au Club Lions Québec-Diabète et sa cause.

Par votre soutien vous aider le Club Lions Québec-Diabète à développer ses services et par le fait même, à travailler à réduire la prévalence du diabète de type 2 et à améliorer la qualité de vie des personnes diagnostiquées avec un diabète, tout type confondu. Au nom de tous les membres du Club Lions Québec-Diabète, nous tenons à vous transmettre nos plus sincères remerciements pour votre soutien, aussi minime soit-il, à la cause du diabète.

**ACTIVITÉ EN DÉVELOPPEMENT  
« SUR LA PISTE DES LIONS »**

Au moment d'écrire ces lignes, le lieu et la date de présentation de notre activité n'était pas encore finalisé. Donc, sous réserve, nous travaillons présentement à la première édition de notre événement STRIDE « SUR LA PISTE DES LIONS ». Préparez vous à venir marcher avec nous et à participer à ce rally pédestre hors de l'ordinaire. La date retenue (à confirmer) est le samedi 8 juillet prochain. Nous vous ferons part des détails de l'activité d'ici quelques semaines, dès la confirmation du lieu. En gros, cet événement consiste en un rally pédestre axé sur le diabète en général. Partez à la recherche des pistes de Lions tout en profitant d'une belle randonnée pédestre en famille ou avec les amis. Un souper conviviale viendra clôturer ce bel événement.



**SUR LA PISTE  
DES LIONS**

**RALLY PÉDESTRE**

Au profit du Club Lions Québec-Diabète

SAMEDI 8 JUILLET 2023 | DÉPART 12H00 | AU PARC

**dîner, souper, soirée, remise de prix**

[www.facebook.com/ClubLionsQuebecDiabete](http://www.facebook.com/ClubLionsQuebecDiabete)

*(affiche à titre d'exemple seulement, détails à venir)*



Le Club Lions Québec-Diabète a pour mission d’offrir du soutien aux personnes et aux familles touchées par le diabète, de fournir de l’information de qualité au grand public, d’appuyer les organismes regroupant des personnes vivant avec cette maladie et promouvoir les saines habitudes de vie afin de réduire la prévalence du diabète. Il est évident que le diabète sera toujours la cause principale supportée par les Œuvres du Club Lions Québec-Diabète. Cela n’exclut pas cependant, l’engagement du Club à supporter les quatre (4) autres causes mondiales prioritaires aux Lions :

- La vue; 
- La lutte contre la faim; 
- Le cancer infantile; 
- L’environnement; 

### NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS !

*Vous souhaitez développer une activité de service liée au « diabète » au sein de votre club ...*

Le club Lions Québec-Diabète est un club « spécialisé » dans son domaine. Dans son cadre d’activité, le club Lions Québec-Diabète regroupe des personnes directement touchées par cette maladie et s’assure la collaboration de professionnels de la santé au besoin. Nos membres ont par conséquent l’expérience et la compétence pour vous accompagner dans votre projet, de la phase d’étude jusqu’à son terme.

A cet effet, nous nous tenons à votre disposition pour vous aider à mener à bonnes fins toute activité que vous souhaitez réaliser.

Pour plus d’informations ou pour un besoin d’assistance, n’hésitez pas à nous écrire; [lions.quebec.diabete@gmail.com](mailto:lions.quebec.diabete@gmail.com) . Nous serons très heureux de répondre à toutes vos questions et d’appuyer vos projets d’activités.



*Tous unis contre le diabète !*