



LE DIAB-LIONS Club Lions Québec-Diabète

ET VOILÀ, C'EST L'ÉTÉ !

Au Québec, l'été c'est sacré. Chaque année, on traverse le rude hiver en songeant à la promesse des chaleurs estivales. Le voici enfin arrivé pour notre plus grand bonheur, comme une récompense que l'on attendait avec impatience. Le mois de juin marque le début d'une période de douce insouciance, de liberté et de légèreté collective. Au revoir routine. C'est le temps de prendre des vacances bien méritées et de profiter de ces belles journées pour faire des activités qui nous apportent de la joie et nous font du bien. Il est temps d'avoir le cœur léger. L'été est aussi synonyme de bonne humeur et de moments partagés avec ses proches. Baigné de soleil, le Québec s'enivre des nombreux plaisirs l'été. On profite de la chaleur, sur terre et sur l'eau. On se déhanche aux sons des nombreux festivals, les terrasses sont remplies, on pique-nique dans les parcs, bref, on s'amuse du matin au soir. Tous nos sens sont éveillés. L'odorat, avec les parfums de l'été, l'ouïe au rythme des festivités, le regard face à nos paysages devenus verdoyants et bien sûr, le goût des fraises, du maïs et d'autres délices de saison de nos producteurs locaux. L'été c'est profiter de l'instant et du temps : **le beau temps**. Oubliez votre montre dans votre tiroir pour



mieux lâcher prise et ressentir le temps qui passe. Laissez-vous vivre au rythme du soleil, dont nous avons tant besoin et profitez bien de ces 92 jours d'été !

SOLEIL ET VITAMINE D3

La vitamine D3, beaucoup moins connue que la vitamine D, est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme et joue de nombreux rôles. Il s'agit d'une forme de la vitamine D, que notre corps est capable de synthétiser grâce aux rayons du soleil, en particulier les UVB. Le soleil, par le biais de la vitamine D, permet de nous prémunir non seulement des rhumes et autres petits microbes, mais pourrait réduire également les risques de contracter des maladies cardiovasculaires et certains cancers. Il réduirait également les symptômes et la progression de certaines maladies auto-immunes comme le diabète, la sclérose en plaques ou encore la polyarthrite rhumatoïde. La vitamine D3 contribue à la bonne minéralisation du squelette, des articulations et de la dentition. Elle aide à renforcer les défenses immunitaires. La vitamine D3 permet aussi de favoriser l'action de l'insuline et donc de stabiliser plus facilement le diabète. La vitamine D3 agit aussi sur la sérotonine (*hormone du bonheur*). Une carence peut donc avoir un lien sur l'humeur et notamment la dépression. Alors, le soleil, ami ou ennemi ? A condition de ne pas en abuser et de prendre les précautions nécessaires, le soleil est bénéfique pour la santé. Une exposition de 15 à 30 minutes par jour, 2 à 3 fois par semaine, suffit à faire le plein de vitamine D3.



SOURCE; www.passeportsante.net
Vitamine D3; quels sont ses bienfaits?



DIABÈTE ET CANICULE

Lorsqu'il fait très chaud pendant plusieurs jours, on parle de canicule. Dans ces circonstances, le corps déclenche des mécanismes d'adaptation comme la transpiration.



Toutefois, certains individus demeurent plus fragiles face à ces épisodes de forte chaleur (*personnes âgées, malades, enfants, nourrissons, etc.*) Pour les personnes diabétiques l'exposition à ces températures élevées constitue un risque de coup de chaleur, d'insolation mais surtout de déshydratation qui peut avoir des conséquences sur l'équilibre de leur diabète. Chez les personnes dont l'équilibre du diabète est fragile, une déshydratation peut accentuer le déséquilibre glycémique déjà existant. Dans les cas extrêmes, elle peut favoriser un coma diabétique en particulier chez les personnes âgées et les enfants. Afin de limiter les désagréments des fortes chaleurs et les complications, voici un bref survol des différentes situations de chaleur intense et des moyens de s'en préserver.

COMMENT LE CORPS RÉAGIT-IL EN CAS DE FORTES CHALEURS ?

L'organisme cherche à s'adapter à la canicule. Ainsi, dès que la température corporelle dépasse 37 °C, le corps met en action des mécanismes de régulation thermique :

- le corps se met à transpirer et la respiration s'accélère (*la chaleur est alors éliminée via l'eau et la vapeur d'eau rejetées*) ;
- les vaisseaux sanguins situés à la surface de la peau augmentent de diamètre (*vasodilatation*) pour refroidir le sang.

Ce processus vise à éviter l'apparition de problèmes de santé liés aux températures élevées.

Afin qu'il puisse jouer pleinement son rôle :

- l'organisme doit être régulièrement hydraté, pour permettre la production de sueur ;
- l'air ambiant doit de préférence être brassé (*par un ventilateur, par exemple*), pour favoriser l'évaporation de la sueur présente sur la peau

VAGUE DE CHALEUR ET CANICULE : QUELLES DIFFÉRENCES ?

L'expression « vague de chaleur » peut être défini par plusieurs situations.

Le pic de chaleur

La chaleur est intense, mais ne dure qu'un ou deux jours. Les nuits sont généralement plus fraîches.

L'épisode de chaleur persistante

Les températures sont élevées pendant plus de trois jours, mais ne dépassent pas les seuils d'alerte (*combinaison des températures minimales de nuit et maximales de jour, avec moyenne sur trois jours*).



La canicule

En météorologie, les critères pour décréter qu'il s'agit d'une canicule peuvent varier selon les pays. Au Canada, par exemple, pour qu'on puisse parler de canicule,

- la température minimale doit être de 30 °C
- dure au moins trois jours consécutifs;
- reste constante jour et nuit (*la température nocturne est presque identique à celle de la journée, ou baisse très peu*).
- peut devenir extrême par sa durée et son intensité.

Ces conditions météorologiques peuvent être difficiles à supporter, en particulier :

- au début de la période, car le corps n'est pas encore habitué aux températures élevées ;
- quand la canicule s'accompagne d'humidité, d'une absence de vent et/ou d'une pollution atmosphérique. charge de maintenir cet équilibre.



SOURCE; www.santeestrie.qc.ca



SE PRESERVER EN CAS DE FORTE CHALEUR

Pour éviter une hypoglycémie et d'autres difficultés qui pourraient déséquilibrer le diabète, voici une liste d'astuces pour les périodes de fortes chaleurs :

Buvez de l'eau régulièrement et ce, sans attendre d'avoir soif :

- gardez de l'eau à température ambiante à portée de main ;
- évitez les boissons sucrées et/ou caféinées ;
- limitez l'alcool ;
- consommez des aliments riches en eau, comme des fruits ou des crudités ;
- Pour une hydratation efficace, privilégiez également les eaux ou les aliments riches en minéraux



Adapter son alimentation :

Lorsque les températures dépassent les 30 °C, l'appétit diminue chez certaines personnes. Pour limiter les risques d'hypoglycémie, une alimentation équilibrée reste toujours de rigueur. Vous pouvez consommer en quantité suffisante des plats légers, équilibrés et riches en eau (*fruits et légumes*), par exemple, des salades composées, en n'oubliant pas de maintenir des apports suffisants en glucides complexes (*riz, pâtes, pommes de terre légumineuses...*) !

Se rafraîchir régulièrement

Pensez à vous rafraîchir et vous mouillez plusieurs fois par jour (*au moins le visage, la nuque et les avant-bras*). Le brumisateur d'eau minérale à portée de main et le ventilateur ou un linge humide sont également vos alliés !

Évitez les efforts physiques aux heures les plus chaudes de la journée, préférez le petit matin et la fin de journée. Si vous pouvez vous offrir une sieste au moment le plus chaud de la journée, n'hésitez pas !

SOURCE; www.federationdesdiabetiques.org

Dehors

Protégez votre tête avec un chapeau ou une casquette et préférez des vêtements légers et clairs. Pensez à protéger votre peau du soleil en appliquant une crème solaire adaptée en fonction de votre type de peau.

Eviter l'exposition au soleil

- Limitez vos déplacements et évitez de sortir aux heures les plus chaudes
- adaptez au besoin, vos apports en glucides et votre traitement.
- Pensez à contrôler votre glycémie plus souvent et particulièrement avant, pendant et après un effort physique.

Dans votre logement:

- fermez dès le matin les rideaux et les stores des fenêtres exposées au soleil, pour préserver la fraîcheur de l'intérieur
- vous pouvez aussi suspendre des serviettes éponges humides à vos fenêtres, elles rafraîchiront l'atmosphère
- veillez à éteindre les appareils électriques non utilisés, qui dégagent encore davantage de chaleur (*ordinateur, télévision, lampes...*)

Profitez des lieux climatisés

Dans les salles de cinéma, centres commerciaux ou encore musées... dès que vous en avez l'occasion.

Protéger ses médicaments et son matériel

Si vos médicaments présentent des mentions de conservation particulières, soyez particulièrement vigilant en période de fortes chaleurs ou de canicule. Pour rappel, les réserves d'insuline doivent être conservées au réfrigérateur, mais pas au congélateur, afin de maintenir son efficacité. Après l'ouverture, elles doivent être conservées à une température ambiante ne dépassant pas 30 °, au-delà, il est recommandé d'utiliser une pochette isotherme pour conserver votre stylo d'insuline. Les lecteurs de glycémie, les bandelettes ainsi que les solutions de contrôle doivent être conservés dans un endroit frais et sec et être utilisés dans un intervalle de température défini, sous peine de fausser les résultats ou de provoquer un dysfonctionnement du matériel. En cas de doute, référez-vous manuels d'utilisation de vos traitements.



OSEZ BOUGER...EN DOUCEUR!

Les bienfaits du plein air

L'été est la saison idéale pour profiter du plein air : que ce soit pour une randonnée en montagne, un pique-nique au parc, jardiner dans votre cour ou simplement pour vous prélasser sous le soleil, une dose d'air frais en nature permet à votre corps et votre esprit de prendre une pause bien méritée. Il a été prouvé que d'être dans un environnement verdoyant (*forêts, jardins et parcs*) permet de réduire significativement le niveau de cortisol (*l'hormone du stress*), le rythme cardiaque et la pression artérielle (*effet de votre corps en détente*), ainsi que d'augmenter la production de dopamine et d'endorphine, hormones qui aident à la sensation du « bonheur ». En plus de profiter d'une meilleure qualité d'air, l'exposition à la lumière naturelle vous aidera à régulariser votre cycle de sommeil. Les espaces verts favorisent également l'exercice physique, ce qui aide à oxygéner le cerveau, à améliorer la confiance et l'estime de soi, à réduire le stress et l'anxiété pour ainsi profiter d'une meilleure qualité de vie en général

Voici 4 astuces pour profiter pleinement des bienfaits du plein air :

1. Saisissez toutes les opportunités



Pour un pique-nique sur l'heure du midi, pour une balade entre ami(e)s, pour sortir votre chien, ou simplement pour prendre du temps pour vous : il a été

prouvé que le fait d'être au milieu d'un espace vert procure un effet de bien-être instantané. Mieux encore, trouvez votre coin de verdure préféré à proximité pour vous y détendre plus souvent. **Astuce : apportez un livre, allez méditer ou faites une activité physique pour une pause optimale.*

2. Allez camper

Le crépitement d'un feu, le chant des huards, le coucher du soleil qui se reflète sur un lac ; il n'y a rien de mieux pour se relaxer qu'une fin de semaine (ou plus !) de camping.



Que ce soit sous la tente ou en chalet, vous pouvez maintenant relâcher votre stress et prendre une bonne dose d'air frais selon vos goûts. **Astuce : pour une déconnexion totale, mettez votre téléphone en mode avion.*

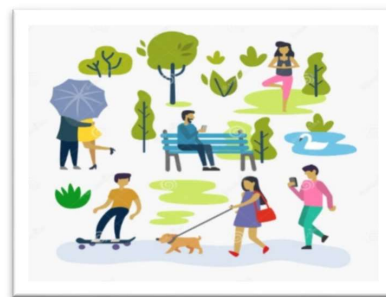
3. Un jardin fleuri est bon pour l'esprit

Que ce soit dans votre cour arrière ou au jardin communautaire, le fait de prendre soin des plantes vous aidera à libérer votre esprit de toute pensée négative, de socialiser avec des ami(e)s, bouger et être en meilleure connexion avec la nature. En plus, vous pourrez récolter le fruit de votre labeur.



4. Découvrez de nouveaux horizons

Vous avez toujours voulu visiter le parc de votre région et vous aimeriez vous en mettre plein la vue ? Partir à l'aventure en découvrant de nouveaux endroits aide à améliorer la confiance et l'estime de soi. Et nous avons la chance d'habiter dans un des pays les plus riches en espaces verts.



EN CONCLUSION

En d'autres mots, passer du temps en nature cet été, est une façon efficace d'assurer votre bien-être psychologique et physique. Selon le **Dr Scott Lear**, un éminent chercheur de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'hôpital St. Paul's de Vancouver « *Il suffit de deux heures en nature par semaine pour améliorer son état de santé* ». Cet été, c'est le temps de pratiquer votre activité favorite en plein air, qu'elle soit sportive ou contemplative. La formule est simple : ***cet été on bouge en plein air!***



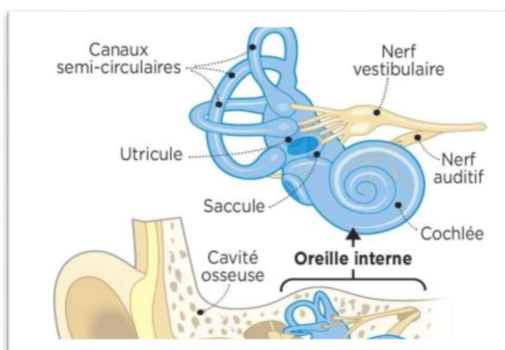
COMPLICATIONS LIÉES AU DIABÈTE

La neuropathie auditive

Depuis plusieurs années, des chercheurs étudient le lien entre la perte auditive et le diabète. En effet, plusieurs auteurs ont observé une proportion plus élevée de perte auditive chez les sujets diabétiques comparativement à ceux n'ayant pas ce diagnostic. Même si tous les chercheurs n'abondent pas précisément dans le même sens, la littérature scientifique suggère globalement que le diabète, particulièrement lorsque la glycémie est mal contrôlée, serait un facteur de risque à la perte auditive. Bien que l'association entre les deux pathologies soit de mieux en mieux documentée statistiquement, le mécanisme qui les lie demeure inconnu.

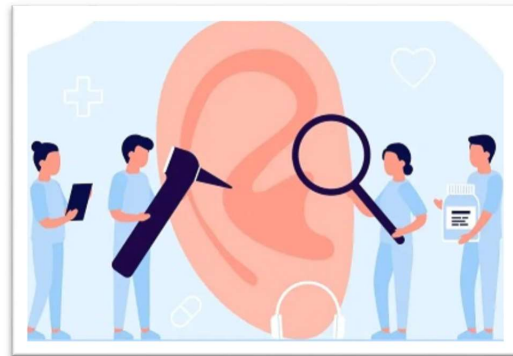
EXISTE-T-IL UN LIEN ENTRE PERTE AUDITIVE ET DIABÈTE ?

Une récente étude, rapportée par *l'Association Américaine du diabète*, le suggère. Déjà, plusieurs études s'étaient penchées ces dernières années sur le lien potentiel entre le diabète et la perte d'audition, sans parvenir à un consensus scientifique sur la question. Le diabète, qu'il soit de type 1 ou de type 2 est associé à de multiples risques de complications à moyen et long terme. Le diabète est une maladie dans laquelle le sucre (*glucose*) apporté par les aliments reste dans le sang au lieu de pénétrer dans les cellules pour y être transformé en énergie ou stocké. Ceci entraîne un excès de sucre dans le sang (*hyperglycémie*) qui peut, à long terme, entraîner des complications au niveau de divers organes.



Ces complications sont principalement dues à une atteinte de la paroi des vaisseaux sanguins qui apportent le sang vers les organes. Les petits vaisseaux du corps sont particulièrement vulnérables, ce qui porte à croire qu'un mécanisme semblable pourrait toucher l'oreille interne. Le lien entre le diabète et la perte auditive serait particulièrement difficile à démontrer avec l'âge. Selon certains chercheurs, la perte progressive de l'audition liée à l'âge pourrait camoufler les complications du diabète sur l'oreille interne. En effet, des chercheurs ont observé qu'au fil du temps, la microcirculation sanguine *de la cochlée* serait altérée et les tissus seraient moins bien alimentés. Ce mécanisme serait similaire à l'effet du diabète sur l'oreille interne.

La perte auditive typique observée chez les personnes diabétiques serait progressive, bilatérale et neurosensorielle, et elle toucherait principalement les hautes fréquences. Selon certains auteurs, **le traitement auditif** (*ce qu'on fait avec ce qu'on entend*) pourrait également être altéré, ce qui pourrait occasionner notamment des difficultés d'écoute dans le bruit, malgré une acuité auditive globalement normale.



La perte auditive, surtout si elle est bilatérale et progressive, est bien sournoise et peut facilement passer inaperçue. Il serait donc pertinent pour les personnes diabétiques de consulter un audiolgiste, qui pourra mesurer l'acuité auditive et faire les recommandations appropriées.

SOURCE; www.lobe.ca/fr



ÉDITORIAL.

Amis Lions,

En 2023, les membres des clubs Lions ont senti un renouveau, un réveil, une renaissance qui influe sur la fondation de club LÉO.

Petit à petit comme l’oiseau fait son nid, les informations et la documentation que les clubs reçoivent, les incitent à voir les choses autrement.

Il reste encore quelques mois pour y penser.

Amis Lions, mettez-vous à l’œuvre, 2024 devrait être l’année des fondations de club LÉO’, un moyen pour assurer la pérennité de vos clubs.



Bernadette-Roy-Couture, PDG. Éditorialiste.



NOUS SERVONS



Éditrice de la Revue LÉO L’ACTION

Lion Bernadette Roy-Couture, PDG.

Montage

Lion Gilles Fournel, Club Lions de Charlesbourg.

Traduction

Lion Michel Nicolas Haddad, PDG.

Président de la Commission Jeunesse / Léo

Lion Claude Gilbert.



PROCHAINE ACTIVITÉ – LE SAMEDI 8 JUILLET 2023



CLUB LIONS
QUÉBEC-DIABÈTE



Sur la piste des
Lions...

RALLYE PÉDESTRE

Apprenez à connaître le diabète !

*Sentiers du Domaine Taschereau, Ste-Marie-de-Beauce,
entrée sur rue Notre-Dame près de la chapelle*

Souper au Club de golf Ste-Marie, 1425, rang St-Étienne Nord, Sainte-Marie, (Québec), G6E 3M6

Au profit du Club Lions Québec-Diabète .



8 JUILLET 2023

À PARTIR 12H00



DINER ET RALLYE: 25\$

13-17 ANS: 10\$

ENFANT -12ANS: GRATUIT

SOUPER: 50\$

*Diner formule "boite à lunch" inclus pour
chaque participant inscrit au rallye.
Souper formule buffet chaud et remise de
prix au club de golf Ste-Marie offert
séparément.*

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

lions.quebec.diabete@gmail.com



438-763-7949



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



LE CLUB LIONS QUÉBEC-DIABÈTE ÉTAIT PRÉSENT...

AU CONGRÈS DISTRICT U-2, MAI 2023
ALMA, LAC ST-JEAN



Kiosque Club Lions Québec-Diabète avec Lion Robert Bacon, président et Lion Isabelle Paré, comité diabète



De gauche à droite, Lion Robert Bacon, Lion Lorraine Joannette, Lion Francis Verreault et nos 3 amis du Club Lions Ville St-Georges

À LA REMISE DE PLAQUE, VISITE INTER-CLUB ZONE 44 SUD



De la présidente du Club Lions St-Elzéar, Lion Manon Gilbert au président Club Lions Québec-Diabète, Lion Robert Bacon



Du président du Club Lions Québec Diabète au président du Club Lions de Ste-Marie, Lion François Vachon



AU TOURNOI DE GOLF AMICAL, CLUB LIONS DE CHARLESBOURG



**AU SOUPER MÉCHOUI LCIF DE ZONE
POUR LA TURQUIE**



**À LA « JOURNÉE PORTE OUVERTE AUX LIONS » AU CEDEQ
(camp pour enfants diabétiques de l'Est du Québec)**





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 . Nous serons très heureux de répondre à toutes vos questions et d’appuyer vos projets d’activités.



Tous unis contre le diabète !