



## LE DIAB-LIONS Club Lions Québec-Diabète

### PLACE À L'AUTOMNE !



L'été s'est peu à peu effacé pour laisser place à l'automne. C'est un changement de saison unique en son genre : du café glacé au cidre chaud,

de la tenue de plage aux lainages et des feuillages verts aux feuilles rouges, jaunes et orangées. L'automne est une saison qui ne laisse personne indifférent et qui transforme notre paysage. L'air se rafraîchit. C'est le moment de goûter aux saveurs réconfortantes des récoltes de l'automne. Cet « entre-saison » peut parfois être dur pour le moral avec le changement d'heure, la luminosité qui baisse et la température qui chute... Malgré tout, il est possible de contrer la monotonie et la déprime saisonnière en savourant différents plaisirs automnaux. Ce n'est pas parce que les longues journées ensoleillées de l'été viennent de s'achever que nous devrions forcément renoncer à profiter au mieux de cette nouvelle saison rafraîchissante. En effet, il ne tient qu'à nous de redécouvrir et de profiter pleinement de l'automne.

*Le bonheur n'existe pas que dans une seule saison !*

### ACCUEILLIR L'AUTOMNE

Ah l'automne! Cette saison qui divise! Cette saison qu'on adore ou... qu'on déteste. Pour accueillir l'automne de bonne humeur une petite adaptation est parfois nécessaire. C'est un des changements de saison clé de l'année. Nous changeons bien souvent de rythme en été et nos organismes n'ont pas tellement envie de rentrer dans le froid de l'automne. L'important est de commencer par ralentir; la transition vers l'automne va nous amener vers une douce hibernation en hiver. Vous avez donc un très bon alibi pour vous poser et vous reposer. L'automne c'est aussi le temps de profiter de la beauté nature. Il ne fait pas encore vraiment froid et franchement la nature en automne est juste superbe!

Alors, sortez pour marcher ou simplement boire le thé dehors en pleine nature, prenez le temps d'observer tous ces beaux décors. Aussi, après une cueillette de pommes astronomique, c'est le temps de sortir les recettes de grand-maman; tartes, croustades, compote, gelée... à cuisiner spécialement les jours plus gris de l'automne. Honnêtement, quoi de plus efficace qu'un parfum de tarte aux pommes, de cannelle et de muscade pour transformer la maison en une tanière réconfortante où se blottir en famille.

### PROFITER DE L'AUTOMNE POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Plus propice à l'étude, l'automne est la saison idéale pour ajouter une nouvelle compétence à votre vie. Pas besoin d'une salle de classe pour développer une nouvelle compétence. À la maison ou dans sa communauté, il y a toujours moyen d'ajouter une nouvelle corde à son arc.

#### *Apprenez une nouvelle langue*

L'apprentissage (ou le perfectionnement) d'une nouvelle langue renforce la confiance en soi. De plus, l'apprentissage d'une langue favorise les nouvelles connexions dans votre cerveau et peut même retarder l'apparition de maladies neurodégénératives.

#### *Apprenez à jouer d'un instrument de musique*

À l'instar du langage, la musique éveille nos sens d'une nouvelle façon. La musique contribue à aiguïser la concentration, à améliorer les fonctions cognitives et à combattre la dépression.

#### *Apprenez par le bénévolat*

S'impliquer auprès d'un organisme pour une bonne cause peut être un excellent moyen pour acquérir de nouvelles compétences. Faire du bénévolat c'est avoir du plaisir tout en développant des capacités nouvelles et variées.



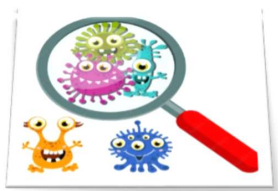
## LE DIABÈTE À L'AUTOMNE



Les températures baissent, les feuilles se colorent et les jours raccourcissent : l'automne est là et amène avec lui le brunissement des feuilles et les températures fraîches. Durant cette période, le risque général de rhume ou d'autres maladies infectieuses augmente. Les personnes souffrant d'une maladie chronique telle que le diabète y sont particulièrement sensibles. Voyons ici comment se protéger pour traverser l'automne en toute sécurité et en bonne santé.

### GLYCÉMIE VS VIRUS

Une glycémie élevée interfère avec le travail des globules blancs, qui sont responsables de la défense contre les vilains virus, microbes et bactéries. C'est pourquoi les personnes diabétiques sont plus exposées aux infections pendant les mois les plus froids de l'année, leur système immunitaire est déjà affaibli. De plus, chez les personnes vivant avec le diabète, **le risque de développer des complications liées à la grippe ou au rhume**, par exemple une bronchite ou une pneumonie, **est trois fois plus élevé que dans la population en général**. Voici quelques conseils pour vous aider à rester en forme et en bonne santé pendant l'automne.



### COMMENT PRÉVENIR

Bon, il est parfois difficile d'éviter les gens qui toussent, les poignées de main et les becs sur les joues. Mais on peut tout de même prendre des précautions élémentaires pour limiter les risques d'attraper le rhume ou la grippe:

- On ne vous apprend rien en vous disant qu'il est important de se laver les mains régulièrement
- Prévenez la propagation des germes en évitant de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.
- Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien pour savoir quoi faire en cas d'épisode de rhume ou de grippe, et comment adapter votre traitement habituel.
- **Le plus important: faites-vous vacciner** contre la grippe saisonnière. Le vaccin est recommandé à tous, mais particulièrement aux personnes à risque de développer des complications.

### Prenez soin de votre système immunitaire



Accordez-lui une attention particulière, surtout pendant la saison fraîche. Ne surchargez pas votre corps. **Cela inclut, avant tout, de dormir suffisamment**. Il s'agit d'un élément simple mais vital qui fait beaucoup de bien à votre système immunitaire. **L'exercice est également évident**, mais souvent négligé. Sortez à l'air frais, bravez les températures plus basses et bougez en plein air. Qu'il s'agisse d'une promenade ou d'un jogging dans la forêt automnale, l'exercice physique aide et revigore le corps, augmente le bien-être personnel et renforce le système immunitaire. S'il fait trop froid dehors, il est possible de s'entraîner à la maison avec un tapis de yoga, bien au chaud. L'important est que vous bougiez.

### Saine alimentation

De nombreuses personnes atteintes de diabète ont déjà un régime alimentaire sain et équilibré. Cependant, vous devez vous assurer de **continuer à avoir une alimentation saine** pendant les mois d'automne et d'hiver. Une alimentation saine et équilibrée peut avoir une influence positive sur votre équilibre en sucre - et vous vous sentirez en même temps plus en forme et en meilleure santé.



### Gestion du stress

Le stress a également un effet négatif sur votre bien-être. En automne, lorsque les jours raccourcissent et que le soleil ne brille pas aussi souvent qu'en été, nous sommes plus susceptibles d'être déprimés, ce qui peut affecter le contrôle du diabète. Par conséquent, **essayez de lutter contre le stress dès le début, trouvez des stratégies de relaxation** pour vous-même et reposez-vous consciemment. Respirez profondément plusieurs fois par jour pour vous détendre. Une visite dans un bain thermal ou un bain chaud à domicile est également recommandé.



SOURCE : NOVO NORDISK

[www.diabete.fr/bien-gerer-son-diabete-en-toutes-saisons/](http://www.diabete.fr/bien-gerer-son-diabete-en-toutes-saisons/)



## COMPLICATIONS LIÉES AU DIABÈTE Octobre...mois de la santé visuelle

**À quand remonte votre dernier examen de la vue ?**  
Pour la Journée mondiale de la vue, soulignée le 12 octobre cette année, les ophtalmologistes encouragent les personnes à faire de leur santé oculaire une priorité. Un sondage national révèle que les Canadiens ignorent les risques pour la santé oculaire associés au diabète. Que ce soit pour voir grandir ses petits-enfants ou pour mieux apprécier les merveilles du monde, la santé des yeux, c'est du sérieux.

*Le Mois de la vue met en lumière l'importance de soins oculaires réguliers pour prévenir la perte de vision*

### LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

La Société canadienne d'ophtalmologie (SCO) souhaite sensibiliser les gens aux différentes **complications associées au diabète**, plus précisément la **rétinopathie diabétique**, une maladie oculaire pouvant mener à une perte de vision. Environ 5,7 millions de Canadiens sont touchés par le diabète à l'heure actuelle. Pourtant selon un sondage récent réalisé par la SCO, seulement 6 % des Canadiens se préoccupant de leur santé oculaire ont affirmé avoir passé un examen de la vue en raison du diabète au cours de la dernière année. « **À ce jour, un tiers des Canadiens sont atteints de diabète ou de prédiabète, ce qui signifie qu'ils présentent un risque d'être atteints de rétinopathie diabétique, l'une des principales causes de cécité chez les Canadiens** », affirme le Dr Phil Hooper, président de la Société canadienne d'ophtalmologie. Pour les personnes diabétiques, la détection précoce constitue la meilleure façon de se protéger contre une perte de vision. Un récent sondage national réalisé par la SCO, en partenariat avec l'Association canadienne des optométristes ont révélé que de nombreux Canadiens ignorent les risques associés pour la santé oculaire associés au diabète, et seuls 31 % des Canadiens sont en mesure de mentionner la rétinopathie diabétique comme étant l'une des principales causes de cécité.

### FAIRE DES EXAMENS RÉGULIERS DE LA VUE

### Essentiels pour les personnes diabétiques

Le diabète peut endommager les vaisseaux sanguins de la rétine avec le temps, ce qui provoque la rétinopathie diabétique et peut avoir différents stades et degrés de gravité. **Les symptômes ne se manifestent que lorsque la maladie est présente depuis un certain temps, et le traitement à ce stade est plus difficile.** C'est pourquoi des examens réguliers de la vue sont essentiels pour les personnes diabétiques.



Si vous avez le diabète, la détection précoce de la rétinopathie diabétique est la meilleure protection contre la perte de vision. Pour prévenir la progression de la rétinopathie diabétique et réduire le risque de perte de vision, les personnes qui ont le diabète doivent contrôler avec rigueur leur glycémie, leur tension artérielle et leur cholestérol. **Il existe des preuves abondantes démontrant qu'un contrôle rigoureux de la glycémie atténue le risque de développer une rétinopathie diabétique proliférante grave.** Les personnes atteintes de diabète devraient consulter leur ophtalmologiste régulièrement.



SOURCE; Société canadienne d'ophtalmologie



## NOVEMBRE MOIS DU DIABÈTE CAMPAGNE « ILLUMINATION EN BLEU »

Mettre le diabète en lumière !

Depuis l'intégration du cercle bleu (*couleur du diabète*) en 2006, de partout dans le monde, des monuments, bâtiments, des maisons s'illuminent en bleu en novembre pour signifier leur appui à la campagne mondiale de sensibilisation à la cause du diabète. Poursuivez cette tradition en éclairant en bleu un bâtiment de votre localité en novembre. Qu'il s'agisse de votre lieu de travail, du bureau, de votre maison, d'un repère local ou édifice municipal, dans votre jardin ou chambre à coucher....

Chaque éclairage compte !

**Campagne  
illumination en bleu  
2023**



**Commandez  
dès  
maintenant !**

**Supporter la cause du diabète...**  
comme des millions de personnes à travers le monde !  
**Offrez la à tous, faites la briller  
tout le mois de novembre...**  
**À la maison, à l'extérieur, au bureau, au Club lors  
de vos réunions... partout !**

**14 NOVEMBRE**  
JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

**Club Lions Québec-Diabète**  
lions.quebec.diabete@gmail.com

\*des frais de livraison peuvent s'appliquer.





## SERVICE EN LIGNE POUR MIEUX COMPRENDRE ET VIVRE LE DIABÈTE

Ce service est offert par le Club Lions Québec-Diabète et concerne toutes personnes, Lions et non Lions, désireuses d'en connaître un peu plus sur le diabète ou pour mieux comprendre sa gestion. Notre infirmière clinicienne spécialisée en diabète, se fera un plaisir d'échanger avec vous et vous référer au besoin. Pour prendre un rendez-vous, vous n'avez qu'à suivre le lien suivant ;

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

NOUVEAU SERVICE EN VIGUEUR DEPUIS LE 1ER MAI



### CONSULTATION ET ENSEIGNEMENT EN LIGNE !

DANS LE CONFORT DE VOTRE  
FOYER, CONSULTER UNE INFIRMIÈRE  
CLINICIENNE SPÉCIALISÉE EN  
DIABÈTE ! \*\*

## Ouvert à tous et sans frais



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

\*\* session gratuite de 20 minutes, consultez la plage horaire.

**Nous servons !**

Tous droits réservés, Club Lions Québec-Diabète 2023







## FICHE RECETTE

Voici deux recettes réconfortantes qui sauront vous réconcilier avec l'automne. D'abord, une soupe-repas rassasiant et savoureuse. Cette soupe crémeuse aux tomates peut être congelée pour un repas tout chaud prêt en un rien de temps quand le cafard vous prend. Ensuite, pour un repas entre amis, sortez des sentiers battus avec cette pizza garnie de courge Butternut, de bacon et de mozzarella : un mélange de saveurs et de textures dont vous ne vous lasserez pas.

BON APPÉTIT !

		<b>SOUPE CRÉMEUSE AUX TOMATES, GNOCCHIS ET BACON A CONGELER</b> VALEURS NUTRITIVES; Par portion (4): calories 564; protéines 16 g; M.G. 30 g; glucides 67 g; fibres 9 g; fer 6 mg; calcium 279 mg; sodium 1 328 mg	
<b>INGRÉDIENTS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 tranches de bacon coupées en morceaux</li> <li>• 1 paquet de gnocchis à poêler de 300 g</li> <li>• 1 oignon haché</li> <li>• 1 carotte coupée en petits dés</li> <li>• 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché</li> <li>• 60 ml (1/4 de tasse) de pâte de tomates</li> <li>• 1 boîte de tomates broyées de 798 ml</li> <li>• 1 boîte de tomates en dés de 398 ml</li> <li>• 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes italiennes séchées</li> <li>• 375 ml (1 1/2 tasse) de crème à cuisson 15%</li> <li>• Sel et poivre au goût</li> </ul>		<b>PRÉPARATION</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans une grande casserole chauffée à feu moyen, cuire le bacon et les gnocchis de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Déposer le bacon et les gnocchis sur du papier absorbant et retirer l'excédent de gras de la casserole, en prenant soin d'en conserver 15 ml (1 c. à soupe).</li> <li>2. Ajouter l'oignon, la carotte et l'ail. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter la pâte de tomates et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.</li> <li>3. Ajouter les tomates broyées, les tomates en dés et les herbes italiennes. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux. Ajouter la crème, le bacon et les gnocchis. Saler, poivrer et remuer.</li> <li>4. Répartir la soupe dans des contenants hermétiques. Laisser tiédir, puis couvrir et refroidir au réfrigérateur. Placer les contenants hermétiques au congélateur.</li> <li>5. Au moment du repas, réchauffer la soupe dans une casserole ou au micro-ondes.</li> <li>6. Si désiré, garnir de bacon et d'oignons verts.</li> </ol>	
		<b>PIZZA À LA COURGE ET AU BACON</b> VALEURS NUTRITIVES; Par portion (4): calories 496; protéines 21 g; matières grasses 22 g; glucides 53 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 278 mg; sodium 1 011 mg	
<b>INGRÉDIENTS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 375 ml (1 1/2 tasse) de courges Butternut, pelée et coupée en petits dés</li> <li>• 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements italiens</li> <li>• 1 pâte à pizza, pré-cuite</li> <li>• 4 tranches de bacon cuit, coupées en morceaux</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée</li> <li>• 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive</li> <li>• 30 ml (2 c. à soupe), hachés d'oignons verts (facultatif)</li> </ul>		<b>PRÉPARATION</b> Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les dés de courge de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais encore croquants. Égoutter et assécher sur du papier absorbant.</li> <li>2. Dans un bol, mélanger les assaisonnements italiens avec l'huile d'olive. Badigeonner la croûte à pizza d'huile parfumée. Garnir de dés de courge, de bacon et de mozzarella.</li> <li>3. Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.</li> <li>4. Si désiré, garnir d'oignons verts au moment de servir.</li> </ol>	

SOURCE ; [www.recettesjecuisine.com/fr/recettes](http://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes)



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 !*