



Prochaines activités.

12 mars atelier culinaire

26 mars conférences sur les médicament de diabète.

23 avril atelier culinaire.

Les inscriptions sont obligatoire et les détails en annexe

Funspiel 2026

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants qui ont pris part à notre Funspiel. Votre présence, votre enthousiasme et votre esprit de camaraderie ont grandement contribué au succès de cette belle activité.

Au plaisir de vous retrouver lors de nos prochains événements !



Nous sommes ouvert du lundi au vendredi de 8h30 - 16h

Appel à candidatures – Conseil d'administration

Notre association est actuellement à la recherche de personnes engagées et motivées pour rejoindre son **Conseil d'administration**.

Si vous croyez en l'importance de notre mission et souhaitez contribuer activement au développement et à la bonne gouvernance de l'association, nous vous invitons à soumettre votre candidature.

Le Conseil d'administration joue un rôle essentiel dans l'orientation stratégique, la prise de décisions et le soutien aux activités de l'association. C'est une excellente occasion de mettre vos compétences au service de la communauté et de participer à l'impact positif de notre organisation.

Les personnes intéressées sont invitées à nous contacter par courriel afin d'obtenir plus d'informations sur les postes disponibles et le processus de candidature.

✉ Courriel : [**info@diabeteoutaouais.com**](mailto:info@diabeteoutaouais.com)

Nous comptons sur l'engagement de personnes passionnées pour continuer à faire avancer la mission de l'association.

Le jeudi 26 mars, nous vous invitons à prendre part à **une conférence sur les médicaments du diabète**, qui sera animée par **Martin Payer**, éducateur en diabète, pharmacien et propriétaire chez Accès Pharma.

Cette rencontre sera une belle occasion d'en apprendre davantage sur les traitements du diabète et de poser vos questions à un professionnel du domaine.

Pour vous inscrire, veuillez nous écrire par courriel ou nous appeler au bureau.

Nous serons heureux de vous compter parmi nous.



Notre bureau est ouvert

Du lundi au vendredi, de 8h30 - 16h00.

Courriel : info@diabeteoutaouais.com

Téléphone: (819) 770-0442

10 Rue Noel, local 109
Gatineau, Qc

Grand merci à Manon Lafrenière

Le mercredi 25 février, nous avons eu l'honneur d'accueillir la thérapeute en relation d'aide **Manon Lafrenière** pour une conférence portant sur le thème : « **Les fausses croyances et comment prendre soin de soi** »

Le message a été très apprécié par les membres qui ont pris part à cette belle soirée d'échanges et de réflexion.

Nous avons prévu pour vous plusieurs activités de ce genre au cours de l'année afin de nous rapprocher encore davantage de notre mission, qui est de vous **informer, sensibiliser et prévenir**.

Aperçus sur nos ateliers

Pour plus d'informations sur nos activités et nos services, nous vous invitons à visiter notre site Web : <https://diabeteoutaouais.com/>

Un diabétique de l'Outaouais au Nunavik

C'est dans le cadre d'un petit contrat de travail pour une agence gouvernementale que j'ai eu le privilège de me rendre au Nunavik, c'est à dire le territoire québécois au nord du 55e parallèle. Détail important, ce voyage d'affaire avait lieu en février-mars, alors que la température moyenne est plus souvent de -30 C que du -15 C qui est courant chez nous. Je me suis donc retrouvé au 61 parallèle dans le village de Kangiqsujuaq et ses 821 habitants.

Quels sont les défis pour un diabétique dans un tel environnement? Bien entendu, je dirais que la surveillance de la glycémie est importante. Une collègue utilisait les bandelettes mais pour ma part je me fie à un système de type flash relié à mon téléphone. Par expérience j'amène toujours avec moi un capteur de réserve lorsque que je suis en voyage et défaut il m'a été utile puisque mon cateur a cessé de fonctionner sans raisons apparente. Le manufacturier l'a remplacé mais tout de même. A ma grande surprise, j'ai fait quelques hypoglycémies, alors que je suis du genre à faire des hyper-, comme quoi un environnement difficile (froid intense, un peu plus d'exercice physique, alimentation différente). Ce qui est plus sérieux, c'est que lors de l'une de ces hypo, j'ai confondu les symptômes avec ceux liés à une plus grande quantité d'exercice physique. J'ai donc pris l'habitude de vérifier régulièrement les données liées à ma glycémie sur mon téléphone. Par contre, enlever ses mitaines alors que le facteur de refroidissement du vent est en bas de -30 C, c'est contre-intuitif. On apprend à faire ça vite! C'est pareil pour prendre des photos.

Travailler au froid m'a fait comprendre pourquoi les bûcherons avaient une diète si riche. Je me suis adapté: rien de tel que du bacon pour accompagner mon yaourt à 0% !

Dans chacun de ces villages nordiques, il y a 1 ou 2 magasin-général (des chaînes Coop et Northern) et il n'y a aucun restaurant ou bistro ou café. A l'hôtel il y a une petite cuisine commune pour préparer sa propre nourriture. Comme vous vous en doutez, le prix du panier d'épicerie est plus élevé que dans l'Outaouais même si certains aliments sont subventionnés. La disponibilité et la variété des aliments, frais ou non, est ce qui frappe le plus. Toutes les viandes sont vendues congelées sauf les viandes froides préparées.

Peut-être vous êtes-vous demandé comment faire pour nos médicaments, que l'on soit un habitant ou un visiteur, quand il n'y a pas de pharmacie dans le village ? La réponse est le Centre de santé Tulattavik de l'Ungava, basé à Kuujuaq. C'est le CLSC du Nunavik, et chaque village a une succursale qui lui est rattaché. Tout les médicaments sont obtenus via eux. Les rendez-vous médicaux et dentaires aussi. Une de mes collègues qui n'avait pas d'eau distillée pour son appareil CPAP a pu s'en procurer via le centre de santé. Au besoin, ils entrent en communication avec notre pharmacie pour vérifier la prescription mais ils sont très efficaces.

J'ai aimé mon expérience au Nunavik et il ne faut pas se laisser décourager par le froid. Après tout, les inuits ont survécus ici depuis plus de 3000 ans! "





Notre association a tenu avec succès son premier atelier culinaire de l'année 2026. Dans une ambiance conviviale et enrichissante, les participants ont pu découvrir la préparation de recettes savoureuses tout en apprenant de nouvelles stratégies pour adopter une alimentation saine et équilibrée.

**10 Rue Noel, local 109
Gatineau, Qc**

Grand merci à Arianne St-laurent et Estephanie

Le jeudi 12 mars, nous avons tenu notre premier atelier culinaire de l'année 2026, et ce fut un véritable succès.

La nourriture était délicieuse et toutes les étapes de préparation ont été démontrées pendant la séance.

Les participants ont eu l'occasion de poser leurs questions et nos nutritionnistes ont pu répondre à leurs différentes préoccupations.

Rendez-vous le 23 avril pour le prochain atelier !

Si vous souhaitez y participer, n'hésitez pas à nous écrire pour vous inscrire.

Merci aux participants



Merci à la direction du Provigo Aylmer pour le cadre mis à notre disposition.

Mot de remerciement

Nous souhaitons remercier chaleureusement **tous nos membres** pour leur confiance, leur participation et leur engagement envers les activités de l'association. Votre présence et votre implication contribuent grandement à la vitalité de notre communauté.

Nous profitons également de l'occasion pour vous rappeler de **vérifier le renouvellement de votre cotisation annuelle**, dont l'échéance est prévue pour **le mois de mai 2026**. Votre contribution est essentielle pour nous permettre de poursuivre nos activités, nos programmes de sensibilisation et nos services auprès de la communauté.

Enfin, nous désirons exprimer notre **sincère gratitude à nos partenaires** pour leur soutien et leur collaboration. Grâce à leur appui, nous pouvons continuer à réaliser notre mission d'**informer, sensibiliser et prévenir** autour des enjeux liés au diabète.

Merci à tous de faire partie de cette belle communauté.

