



Pour mieux vivre avec le diabète



Rapport d'activités

2020-2021

Table des matières

Mot de la présidente et du président-directeur général	3
Notre mission et nos valeurs	4
Notre équipe	5
Merci à nos membres et nos bénévoles	6
Les services aux membres	7
Nouveaux outils d'information en nutrition	9
Les communications avec nos membres	13
Les activités de financement	15
Agrandissement	16
Formation aux professionnels de la santé	17
Merci aux professionnels de la santé	18



Mot de la présidente et du président-directeur général

L'année 2020-2021 a marqué l'histoire de l'Association. Un changement de nom, de signature et d'énoncé de positionnement auront pour effet de propulser Diavie vers un avenir des plus prometteurs.

En même temps, Diavie a vécu et vit encore, tout comme vous, un moment historique rempli de défis et de situations nous forçant à revoir nos façons d'être et de faire. Vous aurez deviné que nous parlons ici de la Covid-19. Avec le recul et un regard positif, la Covid-19 nous a permis de présenter différemment nos services de proximité en misant sur le mode virtuel. Ainsi, les consultations individuelles, les cours de groupe en nutrition, les visites en épiceries virtuelles et les conférences présentées par des professionnels de la santé ont été maintenus.



L'année 2020-2021 a été l'occasion d'amorcer la refonte de notre site Internet qui vous sera dévoilé en juin 2021.

Diavie a profité du Mois de la nutrition (mars) pour développer six (6) nouveaux outils d'enseignement en nutrition. Nous remercions notre nutritionniste, Madame Julia Morin, d'avoir conçu ces outils qui seront accessibles à nos membres lors des consultations individuelles et des cours de groupe en nutrition.



La Covid-19 nous a également amené à revoir la façon de présenter notre congrès en diabète présenté aux professionnels de la santé. La version présentielle a été remplacée par une édition entièrement virtuelle offrant plus de souplesse aux participants en leur permettant de visionner les présentations et de compléter les examens entre le 15 et le 22 janvier 2021. 265 professionnels de la santé provenant des quatre coins du Québec et du Nouveau-Brunswick ont participé à l'édition 2021.

Un merci spécial à vous, membres de Diavie, pour votre confiance et votre loyauté à l'égard de notre Association. Votre participation à nos services et à nos activités est notre raison d'être et d'exister. Nous travaillons actuellement au développement de nouveaux services qui seront disponibles à compter de juin 2021. Nous avons hâte de vous les présenter!

Pour terminer, nous remercions les artisans qui ont contribué au succès de cette année : le conseil d'administration, l'équipe de la permanence, nos bénévoles, nos partenaires et les professionnels de la santé qui offrent des services de qualité aux membres de Diavie.

Merci de votre précieux soutien et à bientôt !

Dominique Bérubé
Présidente du conseil d'administration

Denis Martineau
Président-directeur général



devient



Pour mieux vivre avec le diabète

Notre mission et nos valeurs

En novembre 2020, l'association Les Diabétiques de Québec fait peau neuve et devient **Diavie**. Un nouveau nom, un nouveau logo et un nouvel énoncé de positionnement.

Diavie est née de la contraction entre les mots « **diabète** » et « **vie** » parce que cette nouvelle signature marque comme jamais les valeurs et la vision de notre organisme.

Le nouvel énoncé **Pour mieux vivre avec le diabète**, est une promesse que nous faisons à tous nos membres. Mais, ce que nous souhaitons par-dessus tout, c'est de continuer d'offrir un soutien de première qualité et de proximité à un nombre toujours grandissant de personnes diabétiques, tout en développant de nouveaux services pour répondre aux besoins de chacun de nos membres.

Notre mission

Offrir à la personne diabétique ainsi qu'à ses proches, les informations, le support et les outils qui leur permettent de bien comprendre la maladie et de poser les gestes adéquats qui les aideront à mieux vivre avec celle-ci.

Nos valeurs

Être proche.
Être compétent.
Aider.
Supporter.

Notre équipe

Le conseil d'administration

**Dominique
Bérubé**
présidente

Conseillère en sécurité
financière et représentante
en épargne collective
Guidance Conseils

**André
Carpentier**
secrétaire

Ingénieur à la retraite

**André
Légaré**

Président
André Légaré & Associés

**Céline
Gauthier**

Retraitée et représentante
des Clubs Lions à Diavie

**Jean
Perreault**

Président
Jean Perreault Graphisme et
communication publicitaire

**Éric
Trudel**

Vice-président exécutif
et leader,
Assurance collective
Beneva

L'équipe de la permanence



**Denis
Martineau**
Président-directeur
général



**Chantale
Fontaine**
Agente administrative
et au service à la clientèle



**Monique
Paradis**
Adjointe aux activités,
aux communications
et à l'administration

Merci à nos membres et bénévoles!



Nos membres

Nos membres sont notre raison d'être!

Nous déployons tous les efforts à développer des services de proximité répondant aux besoins de nos membres.

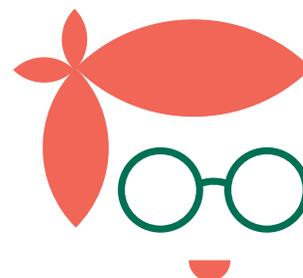
Nos membres regroupent les personnes diabétiques, prédiabétiques, leurs proches ainsi que des professionnels de la santé.

En 2020-2021, 89 de nos membres ont été référés par des GMF, cliniques médicales, CLSC et centres d'enseignement en diabète, permettant à ces personnes diabétiques d'obtenir notre carte de membre gratuitement pour une année afin de bénéficier de tous nos services.

Au 30 avril 2021, Diavie comptait 1005 membres.

Nos bénévoles

La Covid-19 n'a pas empêché nos bénévoles de prêter main forte et être présents pour aider l'équipe de la permanence dans certaines tâches, notamment la campagne postale annuelle.



Les services aux membres

Diavie a le souci constant d'offrir des services de qualité à ses membres qui répondent à leurs besoins. Diavie a présenté plusieurs conférences et ateliers touchant de près le quotidien et la réalité de la personne diabétique.

La Covid-19 a contribué à revoir les façons de présenter les conférences. Avant la pandémie, le mode virtuel était inexistant. Depuis mars 2020, nous avons proposé à nos membres plusieurs thèmes :



Les conférences

DÉCEMBRE 2020

- **Les nouveautés dans le traitement du diabète de type 1 et 2 (Zoom)**
Conférencier : Dr Claude Garceau, interniste à l'IUCPQ

FÉVRIER 2021

- **Visite en épicerie en virtuelle (Zoom)**
Conférencière : Julia Morin, Dt.P., nutritionniste à Diavie
- **Lecture des étiquettes (Zoom)**
Conférencière : Julia Morin, Dt.P., nutritionniste à Diavie

MARS 2021 (mois de la nutrition)

- **L'activité physique, un allié de premier choix lorsqu'on vit avec le diabète (Zoom)**
Conférencière : Léonie Côté, kinésiologue à Diavie
- **20 mythes en nutrition démystifiés!**
Conférencière : Julia Morin, Dt.P., nutritionniste à Diavie
- **Séance d'activité physique de groupe en Zoom (Nouveau!)**
Conférencière : Léonie Côté, kinésiologue à Diavie

Bilan de participation

Type d'activité	Nombre de participants
Les conférences	119



Les services aux membres

Programme d'intervention en nutrition

Le programme d'intervention en nutrition regroupe six (6) volets et offre aux membres de précieux conseils leur permettant de faire de meilleurs choix alimentaires qui auront un impact positif sur la gestion de leurs glycémies.

Les consultations individuelles

Animées par notre nutritionniste, les consultations individuelles ont pour but de transmettre à la personne diabétique membre de Diavie, l'information pertinente et adaptée à sa condition et de l'amener à adopter de saines habitudes alimentaires. En période de Covid-19, Diavie a proposé à ses membres les consultations individuelles virtuelles. Le service a été apprécié et la formule sera maintenue même lorsque la Covid-19 sera derrière nous.

Les visites en épicerie

Toujours en raison de la Covid-19, la visite en épicerie a été interrompue dans sa formule présentielle. Afin d'innover et de maintenir le service, Diavie a développé avec la collaboration de sa nutritionniste, la visite en épicerie virtuelle présentée en trois (3) capsules :

- Les quatre règles d'or pour faire une bonne épicerie
- Les glucides, les légumes, la viande, les produits céréaliers et laitiers
- Lire les étiquettes nutritionnelles, les matières grasses et l'assiette santé

En complément, une fiche d'information a été développée comme aide-mémoire pour les participants des visites en épicerie.

Diavie remercie **Cina Productions** pour le montage des capsules vidéos.

Les cours de groupe

D'une durée de cinq (5) semaines, les cours de groupe en nutrition ont été proposés uniquement en mode virtuel. Le cours de groupe aborde les composantes alimentaires importantes chez la personne diabétique afin de l'aider à mieux gérer ses glycémies. En 2020-2021, trois sessions de cours ont été présentées par Julia Morin, Dt.P., nutritionniste chez Diavie.

Les ateliers de cuisine avec un chef et les dîners «Je calcule mes glucides au restaurant»

Aucun atelier et dîner n'ont eu lieu en raison de la Covid-19.

Bilan de participation en nutrition

Catégorie	Nombre de participants
Consultations présentielles	47
Consultations virtuelles	5
Cours de groupe en nutrition	17



Nous remercions Julia Morin, Dt.P., nutritionniste qui a accompagné nos membres en 2020-2021 dans les différents volets du programme en nutrition.

Les services aux membres

Nouveaux outils d'information en nutrition

Diavie offre six (6) nouveaux outils d'information en nutrition développés par Julia Morin, Dt.P., nutritionniste à Diavie.



L'assiette équilibrée

Au recto du document, les trois sections composant l'assiette équilibrée du nouveau guide alimentaire canadien sont expliquées. Au verso, le nombre de glucides est identifié pour plusieurs aliments dans la catégorie des féculents, des fruits et produits laitiers. De plus, des exemples de déjeuners équilibrés sont présentés ainsi que des conseils pour mieux contrôler la glycémie.

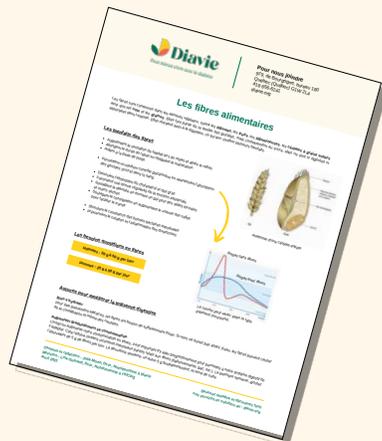


Les collations

Ce nouvel outil offert aux membres de Diavie propose six(6) collations à moins de 15 grammes de glucides et 15 collations à environ 15 grammes de glucides pour la personne vivant avec le diabète.

Les protéines, les fibres et les gras

Trois nouvelles fiches d'information ont été développées sous les thèmes des protéines, des fibres et des gras.



Recueil de 20 fiches-recettes équilibrées

Le recueil présente 20 recettes en quatre catégories : trois recettes de déjeuners, neuf recettes de repas, quatre recettes de collations et six recettes de desserts. Merci aux membres de Diavie qui ont soumis leur recette ainsi qu'à Julia Morin, Dt.P., nutritionniste de Diavie pour les recettes et le montage des fiches-recettes.



Les services aux membres

Programme en activité physique

La pratique régulière de l'activité physique aide à prévenir les complications associées au diabète et peut même prévenir un diagnostic de diabète de type 2. L'activité physique occupe une place importante dans le coffre à outils des services de Diavie.

Diaction

Diaction est un cours de groupe cardiovasculaire-musculation proposé en 8 cours de 60 minutes. La version extérieure est offerte à l'automne et au printemps. 7 membres ont participé en 2020-2021.

Programme personnalisé en activité physique

Sous la supervision de Léonie Côté, kinésologue, le programme personnalisé en activité physique permet à la personne diabétique de bénéficier de conseils personnalisés qui lui permettront d'atteindre ses objectifs. Le programme est proposé en 4 étapes :

- Rencontre initiale
- Remise du programme et démonstration des exercices
- Suivi et ajustement du programme
- Bilan

5 membres ont utilisé le service en 2020-2021.

Nous remercions nos kinésologues, Mesdames **Annabel Asselin** et **Léonie Côté** qui ont accompagné nos membres dans les différents services d'activité physique.



Annabel Asselin,
kinésologue

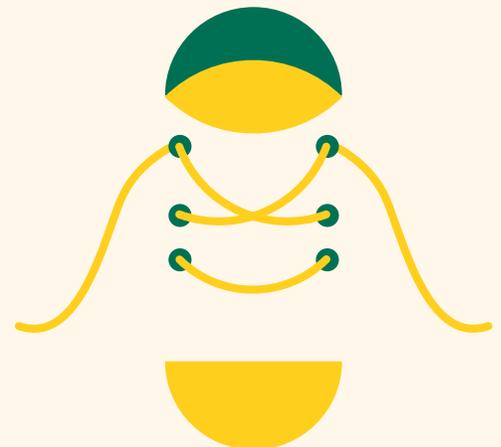


Léonie Côté,
kinésologue

Club de marche extérieur

Le club de marche extérieur se regroupe les lundis de 19h à 20h. Différents parcours sécuritaires sont proposés par les bénévoles impliqués. Le club tient compte du niveau de chaque marcheur en proposant un groupe lent et un groupe plus rapide.

Le Club a dû interrompre ses activités à différents moments en raison de la Covid-19. Malgré tout, une dizaine de membres ont participé occasionnellement au club de marche extérieur en 2020-2021.



Les services aux membres

Diabète - Le plus beau cours de ma vie ! (nouveau !)

Diabète - Le plus beau cours de ma vie est un nouveau service offert à Diavie qui se veut ludique tout en traitant de sujets scientifiques. Cette formation en ligne vise à répondre aux besoins des personnes vivant avec le diabète en parcourant les six thèmes narrés :

1. Qu'est-ce que le diabète?
2. Le contrôle de la glycémie et l'équilibre à atteindre
3. Les saines habitudes de vie
4. Les médicaments oraux, injectables et l'insuline
5. La prévention et le traitement des complications à long terme du diabète
6. Le suivi avec votre équipe de soins

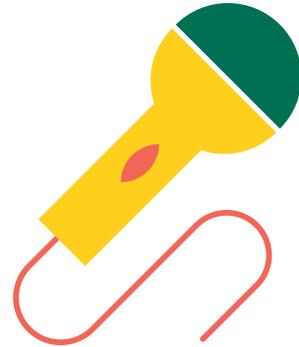
Cette formation en ligne présente l'avantage de se faire au rythme de chacun sous différents types de plateformes numériques, ordinateur de table, tablette ou téléphone intelligent. Cette formation virtuelle devient donc une importante bibliothèque de contenu. Il est possible de consulter des sources scientifiques, des vidéos ou baladodiffusions d'experts cliniques en diabète qui sont proposés au fil du déroulement des visionnements.

En plus des six principaux thèmes, d'autres sujets ont été développés de façon individuelle :

1. L'hypoglycémie
2. L'hypoglycémie sévère et le glucagon sous-cutané ou par voie nasale
3. L'hyperglycémie
4. Comment dois-je gérer les journées de maladie?
5. Quelles sont les urgences hyperglycémiques?

Il est possible de visionner les thèmes narrés sur le site Internet de Diavie à www.diavie.org

Diavie remercie Madame Hélène Gagné, infirmière clinicienne, conseillère en éducation et technologies et auteure de **Diabète – Le plus beau cours de ma vie !**





Les services aux membres

La Fête de Noël 2020 en virtuel

Le 6 décembre dernier, Diavie a organisé sa traditionnelle Fête de Noël en mode virtuel pour les enfants de 2 à 7 ans vivant avec le diabète. Le Père Noël a animé l'activité et remis aux enfants leur cadeau choisi avec soin par les lutins de Diavie. Une douzaine de familles pour un total de 48 personnes étaient de la Fête.

Pour les enfants de 8 à 15 ans, Diavie a acheminé par la poste, quelques jours précédant Noël, une carte cadeau des Galeries de la Capitale accompagnée d'un message de l'équipe de Diavie. Plusieurs parents nous ont manifesté leur gratitude pour le geste.

Programme de remboursement de soins podologiques

Le diabète peut causer des problèmes de circulation sanguine et mener à une diminution de sensibilité aux pieds. Ainsi, une blessure ou une plaie peut passer inaperçue, se détériorer et mener à des complications plus sévères. Dans le but de faciliter l'accès à une consultation avec un professionnel de la santé reconnu en soins podologiques, Diavie offre un remboursement annuel de 20 \$, sur présentation d'une facture émise par un professionnel en soins podologiques reconnu à condition que le membre ait participé à au moins une activité ou un service de Diavie dans la dernière année avant d'effectuer sa demande de remboursement.

Dix (10) membres ont utilisé le service en 2020-2021.

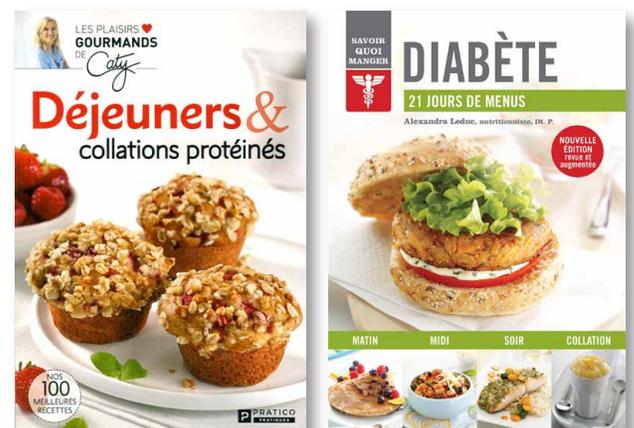


ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC
Mes pieds. Ma santé. Mon podiatre.

Vente de livres de recettes

Diavie offre à ses membres l'opportunité de se procurer des livres de recettes afin de découvrir de nouvelles idées de menus adaptées à leur condition.

Voici quelques exemples : Le livre de recettes Diabète : 21 jours de menus est offert aux membres à un tarif réduit. Le livre Sans gluten : 21 jours de menus est aussi disponible pour les personnes vivant avec une intolérance au gluten. Le livre Déjeuners & collations protéinés est vraiment apprécié de notre clientèle.



Nos communications avec les membres

L'Infolettre Le Tournesol Express

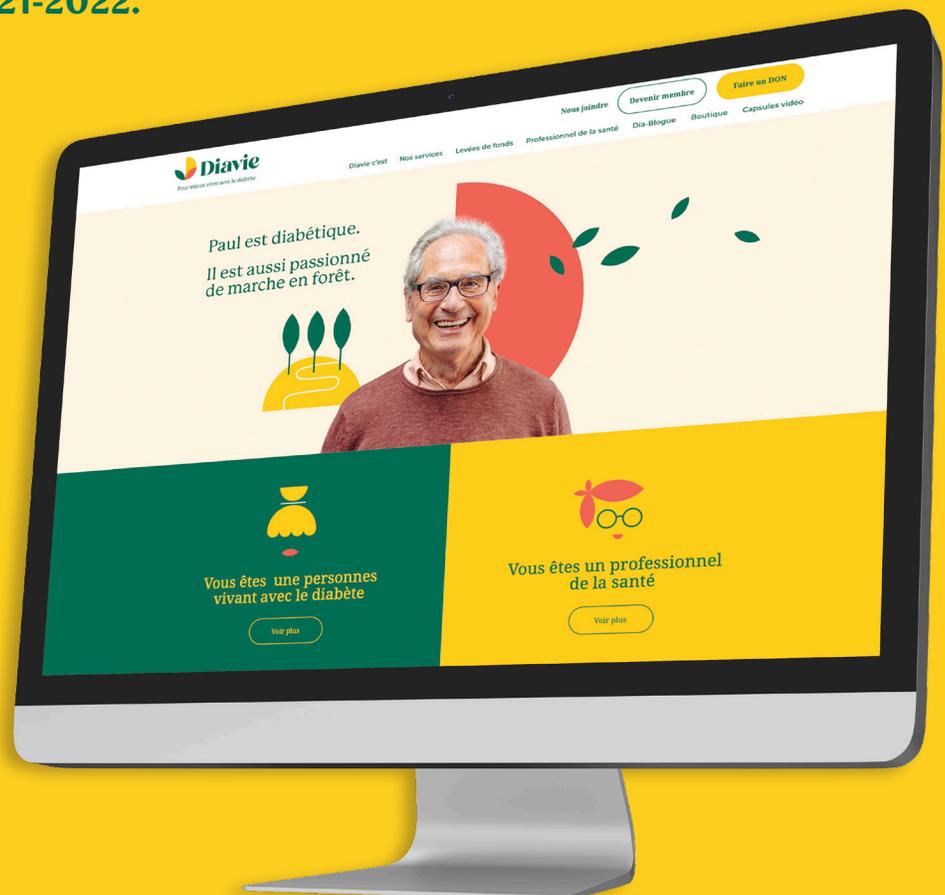
Envoyée par courriel aux membres de Diavie, l'infolettre présente nos services, activités et autres informations pertinentes pour la personne vivant avec le diabète. Au cours de la dernière année, nous avons envoyé 12 infolettres.

Notre page Facebook

Notre page Facebook regroupe 1162 abonnés soit 77 de plus que l'année dernière. Régulièrement, nous publions des actualités en lien avec nos événements, conférences et services.

Le site Internet

Le site Internet de Diavie se fait présentement une beauté. Un tout nouveau site sera disponible en 2021-2022.



Nos activités de financement

1^{er} encan virtuel

(en remplacement de la soirée-bénéfice)

En raison de la Covid-19, Diavie a dû annuler la tenue de la 36^e soirée-bénéfice qui devait être présentée le jeudi 13 novembre. L'événement a été remplacé par un encan virtuel présenté du 30 octobre au 14 novembre 2020, à l'occasion de la Journée mondiale du diabète. Une centaine de lots ont été proposés et plus de 100 personnes ont misé ce qui a permis d'amasser un peu plus de 16 000\$.

Nous remercions tous les donateurs, partenaires et bénévoles qui ont contribué au succès de cette première édition.

Campagne des fraises de l'Île d'Orléans

Diavie souligne pour une quatrième année consécutive, l'appui de Monsieur André Gosselin, président de Les Fraises de l'Île d'Orléans et père d'un enfant diabétique de type 1. Monsieur Gosselin a proposé que, pour chaque panier de fraises identifié aux couleurs de l'Association vendu dans différentes chaînes d'épicerie du Québec, un sou soit remis à l'Association. C'est ainsi qu'en 2020-2021, Monsieur Gosselin a remis un don de 5 000 \$. Nous le remercions pour sa générosité et son implication !



Campagne des huiles d'olive et vinaigres balsamiques

Depuis 2019, Diavie propose l'huile d'olive Les Trilles de Monsieur Rafael et, depuis 2020, les vinaigres balsamiques.

En 2020-2021, Diavie a vendu différents forfaits d'huile d'olive et de vinaigres balsamiques. Au total, 8 caisses de 12 bouteilles ainsi que 25 bouteilles de vinaigres balsamiques ont été vendus à des clients provenant des quatre coins du Québec.



Nos autres campagnes annuelles

Diavie compte sur le généreux appui de donateurs à travers différentes campagnes de financement.

La campagne postale annuelle lancée en décembre a été l'occasion de présenter la nouvelle image de Diavie. Près de 180 donateurs ont fait un don entre décembre 2020 et avril 2021.

En 2020-2021, les dons généraux ont plus que doublé comparative-ment à 2019-2020. Comme la soirée-bénéfice n'a pu avoir lieu en novembre 2020 en raison de la Covid-19, les donateurs habitués à faire leur don à cet événement ont plutôt opté de supporter Diavie par un don général en soutien à notre mission et nos services.



Campagne postale annuelle	2020-2021
Dons amassés	6 804,34 \$
Nombre de donateurs	177
Dons généraux	2020-2021
Dons amassés	38 209,96 \$
Nombre de donateurs	286
Dons <i>In Memoriam</i>	2020-2021
Dons amassés	3 423 \$
Nombre de donateurs	75

Merci spécial à tous les donateurs pour leur générosité !

Agrandissement du local

Diavie a profité de la disponibilité d'un local adjacent de 900 pi² pour agrandir ses locaux actuels. Cette salle à multiples vocations permettra de présenter les conférences, les activités de groupe et l'assemblée générale annuelle. Ce nouvel espace dispose également d'un bureau permettant aux professionnels de la santé de Diavie de faire les consultations individuelles dans le respect de la confidentialité.

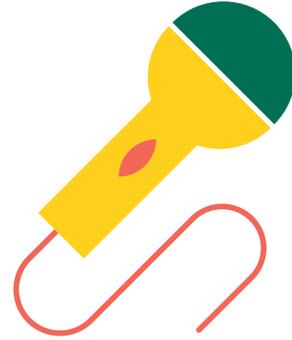


Formation aux professionnels de la santé

Depuis 2015, Diavie est membre de la Société de formation et d'éducation continue (SOFEDUC), ce qui lui permet d'accréditer des formations et d'émettre des unités d'enseignement continu (UEC) reconnus par certains ordres professionnels dont l'OIIQ.

Nous tenons à remercier les conférenciers du congrès 2021 de même que les compagnies pharmaceutiques partenaires de l'événement.

Un merci spécial à Madame Hélène Gagné, infirmière clinicienne technopédagogue ainsi que Dr Claude Garceau, interniste à l'IUCPQ pour leur collaboration dans l'organisation du congrès.



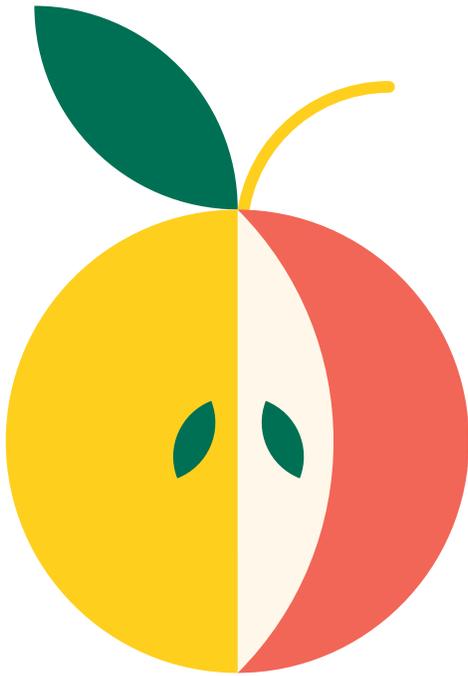



Formation accréditée
SOFEDUC 0,7 UEC (7 heures)



Du 15 au 22 janvier 2021

« Adapter la pratique à la réalité clinique et sociale de la personne atteinte de diabète »



Nous tenons à remercier

Nutritionnistes

Lina Guérard, Dt.P., nutritionniste à l'IUCPQ
Anne-Marie Pelletier, Dt.P. nutritionniste à Diavie
Julia Morin, Dt.P., nutritionniste à Diavie

Infirmières

Hélène Gagné, infirmière clinicienne technopédagogue
Priscilla St-Laurent, infirmière clinicienne, Clinique de diabète de l'Enfant-Jésus
Émilie Vigneault-Simard, IPS à l'IUCPQ

Médecins

Dr Claude Garceau, interniste à l'IUCPQ
Dr Charles Desjardins, MD, IUCPQ
Dr John Weisnagel, endocrinologue et chercheur au CHU de Québec (CHUL)

Kinésiologues

Thierry Gaudet-Savard, kinésiologue au PPMC de l'IUCPQ
Annabel Asselin, kinésiologue à Diavie
Léonie Côté, kinésiologue à Diavie



418 656-6241 | diavie.org | info@diavie.org
979, de Bourgogne Local 180
Québec (Québec) G1W 2L4

 **Diavie**
Pour mieux vivre avec le diabète