



Contact Parents

PUBLICATION DE LA FONDATION POUR ENFANTS DIABÉTIQUES



6 476 MÈTRES POUR LE DIABÈTE

ANDRÉ BESNER –
ASCENSION DU MONT MERA



RECHERCHE
SUR LE PANCRÉAS
ARTIFICIEL EXTERNE





ON SIMPLIFIE L'ESSENTIEL

NOUVEAU GLYCOMÈTRE

Voici le nouveau glycomètre
Accu-Chek Aviva, aux lignes pures
et aux fonctionnalités améliorées :



- ▶ Aucun étalonnage
- ▶ Bandelettes faciles à manipuler
- ▶ Précision avancée

Obtenez votre GLYCOMÈTRE
GRATUIT* à avivagrattuit.ca



Vivez toutes les possibilités.



Suivez-nous
sur facebook

* À l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva.
ACCU-CHEK et ACCU-CHEK AVIVA sont des marques de commerce de Roche.
© 2014 Roche Diagnostics. Tous droits réservés.
accu-chek.ca

ACCU-CHEK®

SOMMAIRE

| | |
|--------------------------------------|----|
| DE NOUVEAUX VISAGES À LA FONDATION | 4 |
| RECHERCHE PANCRÉAS ARTIFICIEL | 5 |
| MESSAGE DE DANIELLE D. BRIEN, DG | 6 |
| UN TOUR AU SOMMET AVEC JUSTIN VÉZINA | 7 |
| 6 CONSEILS POUR LE TEMPS DES FÊTES | 8 |
| LES AS DE 2014 | 8 |
| RÉTROSPECTIVE DE L'ANNÉE | 10 |

Contact Parents Automne 2014 | Vol. 40 | Numéro 2

PUBLIÉ PAR LA FONDATION POUR ENFANTS DIABÉTIQUES

306, rue St-Zotique Est, suite 100
Montréal (Québec) H2S 1L6

Téléphone : 514 731-9683 ou 1-800-731-9683

Télécopieur : 514 731-2683

www.diabete-enfants.ca

Rédaction : Nancy Jetté

Impression : Impression Paragraph

Graphisme : Les éditions TruLev

Traduction : Anthony Blain, Lucie Brisebois

Envois de publication canadienne Contrat #40050215

Dépôt légal : Bibliothèque Nationale du Québec

ÉQUIPE - FONDATION POUR ENFANTS DIABÉTIQUES

Danielle D. Brien, Directrice générale
dbrien@diabete-enfants.ca

Marie Binette, Chargée de projets
mbinette@diabete-enfants.ca

Lucie Brisebois, Directrice, Levées de fonds et développement
lbrisebois@diabete-enfants.ca

Rachel Brunet, Comptabilité
rbrunet@diabete-enfants.ca

Marie-Ève Cadieux, Chargée de projets
mecadieux@diabete-enfants.ca

Louise Caron, Adjointe à la direction
lcaron@diabete-enfants.ca

Nancy Jetté, Directrice, Communications et marketing
njette@diabete-enfants.ca

ÉQUIPE - CAMP CAROWANIS

Danielle D. Brien, Directrice générale

Marie Binette, Directrice

Marie-Ève Cadieux, Directrice administrative

Janie Lépine-Bédard, Assistante administrative

Andréane Vanasse, Infirmière-chef

Les produits annoncés et les services offerts dans cette publication ne sont pas nécessairement recommandés par **La Fondation pour enfants diabétiques**. Toute reproduction de **Contact Parents** est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

MEMBRES DU C.A. DE LA FED

LA DIRECTION

Harvey J. Guyda, M.D. - Président

Professeur Dodds émérite, Université McGill

Marcel Proulx - Président du c.a et président
du Comité de collecte de fonds

Pharmacien propriétaire affilié au Groupe Jean Coutu

André G. Plourde - Vice-président

Président- Groupe Immobilier de Montréal

Patrice Vézina, FPAA, C.R.M. - Vice-président

Président du conseil et Chef de la direction - Vézina assurances inc.

Jean-Charles Angers - Secrétaire et trésorier

Directeur général - Groupe Immobilier RBC Marchés des Capitaux

Patricia Curadeau Grou - Présidente du
Comité des finances

Conseillère stratégique au PDG - Banque Nationale du Canada

LES ADMINISTRATEURS

Stéphane Arsenault - Président du Comité de nomination

Arsenault Lemay Arpenteurs-Géomètres

Luc de Laboursodière

Directeur, Gestion immobilière - Magil Laurentienne

Philippe Grubert

Associé responsable, Audit - KPMG

Michel Lacasse

Président - Komutel

Meranda Nakhla, M.D. - Présidente du Comité
scientifique et d'éducation

L'Hôpital de Montréal pour enfants

Charles Porteous - Président du Comité de
communications et marketing

Président - Seefeld Marketing International

HONNEUR

Mimi M. Belmonte, M.D.

Présidente sortante

Sylvia Cruess, M.D.

Vice-Présidente sortante

Alan J. Turner

Président honoraire

DE NOUVEAUX VISAGES À LA FONDATION

Lucie Brisebois

Directrice, levées de fonds et développement



Forte d'une impressionnante expérience en entrepreneuriat, Lucie a travaillé pendant 17 ans à titre de gestionnaire d'un restaurant haut de gamme à Montréal. Bachelière en commerce de l'Université Concordia, elle a acquis de solides aptitudes en administration dans le domaine juridique et cumule plusieurs expériences d'engagement communautaires. À la Fondation depuis mai, c'est elle qui explore les nouveaux terrains et va à la recherche des possibilités d'activités de financement, de partenariat et d'événements. Son objectif: innover dans les façons d'attirer et de retenir les alliés à la cause du diabète pédiatrique.



Nancy Jetté

Directrice, Communications et marketing



Bachelière en communications de l'Université du Québec à Montréal et en cours de maîtrise en pratiques rédactionnelles, elle a œuvré près de 5 ans dans le domaine des communications et du marketing dans le secteur privé. Nancy est une dynamique touche à tout. À la Fondation depuis octobre, elle ne laisse rien au hasard: refonte du site web, création de matériel imprimé - dont le Contact Parents, mise en place d'outils de diffusion, animation des réseaux sociaux, etc. Son objectif: entretenir un contact avec le maximum de jeunes diabétiques, parents, alliés et professionnels afin d'offrir des services les mieux adaptés.

La Fondation est fière de souhaiter la bienvenue à Lucie, Louise, Nancy et Janie, qui se sont jointes à l'équipe au cours des derniers mois. Elles contribuent à l'essor de la Fondation et de Camp Carowanis et savent mettre leurs compétences respectives au service des jeunes et familles d'enfants diabétiques du Québec.



Louise Caron

Adjointe de direction



Diplômée en secrétariat médical, Louise cumule plus de 25 ans d'expérience à titre d'adjointe administrative principale dans le secteur privé et à la Direction générale du Collège des médecins. Elle a un intérêt prononcé pour tout ce qui touche la santé, le bien-être et la relation d'aide. Depuis le mois de mai, c'est avec un enthousiasme évident que Louise collabore aux activités de la Fondation. Son objectif: veiller au suivi auprès des familles tout en épaulant la directrice générale, Danielle Brien, et en mettant en oeuvre les meilleures pratiques en administration.



Janie Lépine-Bédard

Assistante administrative de Camp Carowanis



Fidèle campeuse au Camp Carowanis, puis leader, monitrice, chef des programmes et ensuite chef des voyages, Janie, aussi appelée Shamane, ajoute maintenant un autre poste à son bagage. Étant diplômée en journalisme à l'université d'Ottawa, avec mineure en Histoire, Janie a travaillé deux ans à la Ville de Montréal. À compter de janvier 2015, elle sera les bras droit et gauche de la directrice du Camp, Marie Binette. Son objectif: redonner ce que le Camp et la Fondation lui ont offert.





Zaccary Boudreault,
au Camp en juillet 2014.

LE PROJET DE RECHERCHE SUR LE PANCRÉAS ARTIFICIEL EXTERNE

LA FONDATION POUR
ENFANTS DIABÉTIQUES ET CAMP
CAROWANIS : PARTIES PRENANTES
DE CETTE ÉTUDE D'ENVERGURE

Les résultats de la phase de l'étude sur le pancréas artificiel tenue au Camp Carowanis à l'été 2014 sont maintenant connus : le dispositif testé par l'équipe de Dr Rémi Rabasa-Lhoret et Dr Laurent Legault de l'Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM) est un moyen efficace de contrôle de glycémie. Ceci représente une avancée considérable pour la recherche et un souffle d'espoir tangible pour les jeunes diabétiques de type 1.

La technologie du pancréas artificiel est en effet une bonne nouvelle pour la prévention des complications liées au diabète puisqu'elle vise un meilleur contrôle du diabète de type 1 tout en réduisant de façon significative les risques d'hyperglycémies et d'hypoglycémies nocturnes.

Depuis 2011, l'équipe de l'IRCM a travaillé avec acharnement pour développer et tester ce dispositif. L'objectif de la recherche consistait à comparer l'efficacité de trois stratégies de prévention d'hypoglycémies durant la nuit, soit:

- 1) le traitement à la pompe;
- 2) le pancréas artificiel avec insuline seulement;
- 3) le pancréas artificiel avec insuline et glucagon.

Une portion de la recherche s'est déroulée au Camp Carowanis l'été dernier. Éthique, rigueur et transparence ont été les piliers tout au long de la présence de l'équipe sur les lieux, dans un souci primordial du bien-être des jeunes campeurs. Une trentaine d'enfants et d'adolescents diabétiques de

type 1 ont choisi de participer à l'étude, à la discrétion et avec l'autorisation de leurs parents.

Un souffle d'espoir tangible pour les jeunes diabétiques de type 1.

Les tests étaient effectués durant la nuit, donc les objectifs premiers du séjour au Camp (plaisir, amitiés, plein

air, sécurité, apprentissages, etc.) n'étaient pas compromis. Pendant neuf nuits consécutives, les 33 participants étaient reliés à un lecteur de glycémie en continu et soumis à l'une ou l'autre des trois stratégies de contrôle. Les taux de glycémie étaient enregistrés toutes les cinq minutes afin que les chercheurs puissent ultérieurement analyser et mesurer le rendement.

Le 27 novembre dernier, l'équipe a fièrement révélé ses résultats en signant un article dans le journal médical spécialisé en diabète et endocrinologie The Lancet Diabetes & Endocrinology. Le 3 décembre, l'équipe a également présenté ses résultats lors d'une conférence spéciale à l'IRCM. Nous suivrons les prochaines étapes de cette étude avec beaucoup d'intérêt. ■

MESSAGE DE DANIELLE D. BRIEN DIRECTRICE GÉNÉRALE

J'aimerais dédier quelques mots aux parents nouvellement confrontés au diagnostic du diabète type 1 de leur enfant, petit ou grand.

Soyons honnêtes: rien ne nous prépare à cette situation qui nous tombe dessus. Avec le diagnostic viennent une tonne d'inquiétudes, de peine, de colère et un grand sentiment d'impuissance. J'ai toujours rejeté l'idée « d'accepter la maladie ». Si vous le permettez, je vous suggère plutôt d'accepter de « vivre avec la maladie ». Pour moi, cela veut dire faire tout ce qu'il faut pour que les obstacles du diabète ne soient pas des contraintes aux projets, ambitions, sports, plaisirs et bonheurs.

Oui, le diabète vient avec son lot de discipline, d'apprentissage, d'essais et d'erreurs. Mais sachez que votre enfant vous épatera par sa résilience, sa capacité d'ajustement, parce qu'il aura eu les meilleurs modèles: vous. Pour les moments plus difficiles, il y a le soutien de toute une communauté de familles qui relèvent le défi chaque jour, comme vous. Il y a près de 1 800 familles du Québec qui sont membres de la Fondation pour enfants diabétiques.

C'est aussi pour vous accompagner qu'il y a Camp Carowanis, le Symposium Parents à chaque année, les cafés-rencontres dans votre région et que nous travaillons fort pour développer

des outils qui répondent à vos besoins, dont un nouveau site internet convivial et dynamique qui sera une référence en DT1.

" Nous travaillons fort pour développer des outils qui répondent à vos besoins, dont un nouveau site internet convivial et dynamique qui sera une référence en DT1."

Un forum de discussion sera aussi offert pour nous permettre d'échanger, peu importe où nous sommes au Québec. Nous parlons tous le même langage, celui des parents soucieux du bien-être de leurs enfants, et nous saurons en bénéficier.

Aux parents qui relèvent le défi du diabète depuis quelques années: chapeau! Pour ces jours et ces nuits passés à traiter les hypo et les hyper, à sensibiliser les voisins, les amis, les enseignants et les entraîneurs, vous pavez la voie et êtes des modèles pour les familles.

La nouvelle année fournira plusieurs occasions d'échanges et de partage. Nous travaillerons de tout cœur en pensant à vous et à vos enfants. L'équipe de la Fondation pour enfants diabétiques et de Camp Carowanis se joint à moi pour vous offrir nos meilleurs vœux. Que cette période de fêtes soit une source de réconfort, de bonheur et de plaisirs! ■

PROFITER DE SA JOURNÉE, ÇA COMPTE.



OBTENEZ LE SEUL GLYCOMÈTRE TOUT-EN-UN AU CANADA*.

Si vous vous testez souvent, voici le glycomètre qu'il vous faut. Avec Accu-Chek Mobile, les gens qui se testent fréquemment peuvent facilement gérer l'autosurveillance de la glycémie, et se concentrer sur ce qui importe vraiment.

Commandez votre **GLYCOMÈTRE ACCU-CHEK MOBILE** gratuit* à **SANSBANDELETTES.CA**

- Aucune manipulation de bandelette
- L'autopiqueur le moins douloureux†
- Précision avancée

* D'après un examen du marché canadien en date du 31 janvier 2014, Accu-Chek Mobile est le seul glycomètre sur le marché qui offre un glycomètre, une cassette de 50 tests et un autopiqueur dans un seul et même appareil. † Données fichées.

* Jusqu'à épuisement des stocks.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK MOBILE et ACCU-CHEK FASTCLIX MOBILE sont des marques de commerce de Roche.

© 2014 Roche Diagnostics. Tous droits réservés.

ACCU-CHEK®

UN TOUR AU SOMMET

SUIVEZ JUSTIN VÉZINA
DANS SON ASCENSION
DU KILIMANDJARO

Justin Vézina à Machu Picchu
en 2011

Justin Vézina, 16 ans, diabétique de type 1, entreprendra le 24 juillet 2015 la montée du plus haut sommet d'Afrique accompagné de sa mère et de sa sœur.

Il y a de ces individus qui sèment la joie autour d'eux et qui inspirent par leur détermination et leur force de caractère. Justin Vézina est une de ces personnes d'exception. Après un périple de cinq jours au Machu Picchu en 2011, puis inspiré par les succès de son oncle André Besner qui a récemment gravi son 3e sommet, dont deux pour la cause des enfants diabétiques, Justin se lance un nouveau défi. Et il vous invite à le relever en sa compagnie, au profit de la Fondation.

Justin se lance un nouveau défi. Et il vous invite à le relever en sa compagnie.

Suivez Justin, sa mère Christine Robillard et sa sœur Maude sur le toit de l'Afrique, à 5 895 mètres, pour une aventure où vous pourrez poser le pied sur les neiges éternelles et côtoyer girafes et zébus, au cœur d'un parc national protégé de Tanzanie. Parents, amis, randonneurs, passionnés de nature: voilà une épreuve qui vous

rapprochera du quotidien des enfants diabétiques, qui vont au bout d'eux-mêmes jour après jour.

L'expédition est organisée par les Karavaniens, une équipe de professionnels québécois du trekking. Le voyage inclut quatre jours de randonnée d'acclimatation au mont Meru suivi de l'ascension du Kilimandjaro et de ses trois sommets.

L'aventure est pour vous? C'est l'occasion! ■

DATES: de 24 juillet au 8 août 2015

DURÉE DU VOYAGE : 16 jours

COÛT: 5 495 \$ (Excluant les billets d'avion.)

Le prix peut varier selon le nombre de participants.

Dépôt non remboursable de 600\$.)

COLLECTE DE FONDS MINIMUM : 3 000 \$

Toutes les sommes recueillies seront remises à la Fondation.

POUR INFORMATION

Lucie Brisebois

514-731-9683, poste 225

lbrisebois@diabete-enfants.ca



6 CONSEILS POUR PASSER UN TEMPS DES FÊTES RÉELLEMENT JOYEUX

Votre sapin est décoré, vos lumières sont installées et vos cadeaux sont emballés; le temps des Fêtes est bien là. Pour plusieurs, il est synonyme de rencontres familiales, de tempêtes de neige et de repas copieux. Pour les parents d'enfants diabétiques, le temps des Fêtes peut aussi résonner comme un défi supplémentaire. Pour que les réjouissances ne se transforment pas en casse-tête, voici quelques conseils :

1 **Ce moment de l'année demande une adaptation** puisque la routine de l'enfant – et la vôtre – est modifiée, comme lors des vacances d'été. Les repas et les heures du coucher sont différents, sans compter l'excitation qui est souvent à son comble chez les jeunes. Afin de rester vigilant aux fluctuations, il est conseillé de faire des tests de glycémie plus fréquemment.

2 **Expliquez la situation à votre enfant**, parlez-lui, donnez-lui l'occasion de faire des choix, sur la nourriture par exemple. En comprenant bien ce qui se passe, votre enfant pourra mieux apprivoiser son diabète et être plus rapidement capable d'être autonome.

3 Malgré un horaire de repas parfois ébranlé, **essayez le plus possible de ne pas sauter de repas.**

4 **Lors des repas familiaux à l'extérieur de la maison**, informez-vous du menu afin de prévoir les ajustements. Ne vous gênez pas d'apporter une portion pour votre enfant si le menu ne convient pas.

5 **Lors des journées de sports hivernaux**, pensez vous munir de collations nutritives, comme des noix, des barres, des fruits séchés, etc.

6 **Soyez plus flexible qu'à l'ordinaire avec les enfants.** Et ne vous en mettez pas trop sur les épaules. Après tout, le temps des Fêtes ne dure que deux semaines ! ■

LES AS DE 2014

Les alliés de la Fondation sont nombreux et leurs gestes témoignent de leur dévouement envers la cause des enfants diabétiques. Voici quelques-uns des fidèles qui, tantôt grâce à leur détermination et leur courage, tantôt grâce à leur sens des affaires et leurs qualités artistiques, deviennent des modèles inspirants de persévérance. La Fondation, ses enfants et les familles remercient ces alliés et saluent leur générosité.

C'est en décembre que la majorité des Canadiens font des dons aux organismes de bienfaisance. En 2013, 61% des Québécois de 18 ans et plus ont effectué un don. La moyenne de ces dons était de 222\$, comparativement à 519\$ pour les Canadiens hors Québec. Les secteurs de la santé et de l'enfance sont ceux privilégiés par les Québécois de tous les groupes d'âge.

Le saviez-vous?

Sources:
Étude sur les tendances en philanthropie au Québec en 2014 (Épisode)
Institut de la statistique du Québec





André Besner
– Ascension du Mont Mera

Dans la liste des moments forts de l'année se trouve l'exploit d'André Besner, lui qui a atteint les 6 476 mètres du Mont Mera au Népal le 18 octobre 2014. Après l'Aconcagua et le Kilimandjaro, c'était dans l'Himalaya cette fois que le grimpeur a relevé le défi, en soutien aux jeunes diabétiques et à son neveu Justin, diabétique de type 1 depuis l'âge de 10 ans. André et les généreux supporteurs ont amassé plus de 32 000 \$!



Étienne Masse
– Marathon de Montréal

Courir 42 km : c'est le défi que s'est donné Étienne Masse, 21 ans, diabétique de type 1, en début d'année. Grâce au précieux soutien de son entourage, il a accompli l'exploit en septembre dernier tout en amassant des fonds pour la Fondation. Il se dit même prêt à recommencer l'an prochain. Bravo Étienne!



Alexa MacLeod
– Des bracelets qui rendent fiers

La petite Alexa, 10 ans et demi, a déjà l'âme d'une entrepreneure! Diabétique de type 1 depuis l'âge de 5 ans et plus récemment diagnostiquée coeliaque, elle a tenu à concevoir et à vendre des bracelets au profit de la Fondation pour enfants diabétiques. Avec elle, l'expression « donner au suivant » prend tout son sens.

Sébastien Sasseville
– Traversée du Canada à la course

Sébastien Sasseville est un vrai fonceur. Avec lui, tout semble possible, même courir d'un bout à l'autre du pays. Diabétique de type 1 depuis 2002, il a franchi les 7 500 km séparant Saint-Jean à Terre-Neuve et Vancouver en Colombie-Britannique entre le 2 février et le 14 novembre 2014. Ses exploits lui valent une reconnaissance mondiale, et plusieurs admirateurs, dont nous faisons partie.

Jacob Cadieux du groupe In Saïgon
– Spectacle-bénéfice *Insuline Rock*

Le diabète, ça rocke. Jacob Cadieux, lui-même diabétique de type 1, l'a compris. Le 23 mai 2014 au Cabaret Underworld de Montréal a eu lieu un spectacle au profit de la Fondation. Les groupes In Saïgon, The Alibi, Those Trees et Lazy Lee ont fait résonner leur musique afin d'amasser des dons pour les enfants diabétiques de type 1. ■

2014: LE RÉSUMÉ DE L'ANNÉE

QUELS MOMENTS ONT FAIT BRILLER LES CŒURS - LE VÔTRE, CEUX DES ENFANTS ET DE LA FONDATION - CETTE ANNÉE? RÉTROSPECTIVE 2014.



4^e symposium parents Une satisfaction unanime

Lorsque le taux de satisfaction d'un événement est de 100 %, on peut l'appeler sans exagération un réel succès. Plus de 200 participants, parents, enfants et professionnels, étaient réunis au Centre des sciences de Montréal le 24 mai 2014 afin de prendre part à une journée de conférences, de discussions et de partage de connaissances sur des thèmes liés au diabète de type 1, tels que les chiens d'assistance, la nutrition 2.0, le diabète à l'école, la transition des soins de l'enfance à l'âge adulte, la santé au quotidien. Les enfants avaient quant à eux accès aux différents ateliers et activités offerts au Centre.

Un taux de satisfaction de 100% = un réel succès

Jean Paré, psychologue, Chris Jarvis, conférencier et athlète, de même que Dr Rémi Rabasa-Lhoret, chercheur à l'IRCM, étaient au nombre des spécialistes invités. Les participants ont dit avoir grandement apprécié le choix de conférenciers et de thèmes abordés, de même que la possibilité de discussion entre participants, le lieu de l'événement et son organisation générale.

Merci aux généreux partenaires du Symposium :

ONETOUCH | Animas
Partenaires en performance



ACCUCHEK

Lilly

Financière Sun Life

Merci aux bénévoles dévoués lors du symposium :

Le comité organisateur de parents

Martin Frappier
Ginette Gougeon
Johanna Griffith
Anne McIsaac
Christine Robillard

L'équipe d'infirmières

Andréane Vanasse, infirmière-chef
Jennifer Paré
Sarah T. Filliatrault
Jade St-Germain
Rachel Meunier

Les moniteurs de Camp Carowanis

Judith Beaudry
Chrétien
Jade Boivin Racicot
Mathieu Carrière
Frédérique Gagnon
Emmanuel Gendron
Reyana Hadeif
Sonia Langlois
Janie Lépine-Bédard
Timothy Parr
Maude Prud'homme
Zachary Wilson
Boulanger

Défi Banque Scotia 21k de Montréal et 5k

La course du 27 avril 2014 a attiré des centaines de sportifs de tous les niveaux, dont 32 participants qui soutenaient les enfants diabétiques. Ils ont amassé un montant de 16 200 \$, qui sera redistribué l'été prochain au Camp Carowanis.

Joignez notre équipe pour le défi du 26 avril 2015!

Bravo et merci à l'équipe du Défi Banque Scotia :

Annie Angers
Blanche Audet
Charles Audet
Émile Audet
Xavier Audet
Elyse Beauregard
Christina Bégin
Annie Bouchard
Amélie Champeau
Karine Champeau
Renée Houle
Champeau

Ginette Claveau
Hélène Claveau
Guillaume Cormier
Sylvie Couture
Julie Desjardins
Xavier Désy
Félix Gagnon
Alan Gauthier
Kyndra Gauthier
Genevieve Gingras
Silvia Goncalves

Michel Lacasse
Marie Landreville
Binette
Valérie Martineau
Chantale Michaud
Nicole Pelletier
Virginie Ratté
Éric Robitaille
Roxanne Ducharme
Caroline Trinh
Sylvain Yelle



Camp Carowanis

Un 57^e été de plaisirs, en toute sécurité

La saison 2014 du Camp sera une fois encore gravée dans les souvenirs de centaines de jeunes, bénévoles et moniteurs, des 68 nouveaux campeurs et des dizaines de parents présents lors de la fin de semaine familiale.

Les inscriptions pour 2015 débiteront dès février!

Séjour 1 : du 29 juin au 10 juillet 2015

Séjour 2 : du 13 au 24 juillet 2015

Séjour 3 : de 27 juillet au 8 août 2015

Fin de semaine familiale : 14, 15 et 16 août

Golf et cyclisme

Une tradition renouvelée

Le tournoi de golf annuel de la Fondation a eu lieu le 18 août au Club de Golf de la Vallée-du-Richelieu, avec un nouveau volet cyclisme qui a fait plus d'un heureux. L'événement a regroupé 226 golfeurs, 31 cyclistes et une vingtaine de bénévoles et a permis d'amasser des profits nets de plus de 290 000 \$. Le repas gastronomique, l'encan silencieux suivi de l'encan crié animé par nul autre que Yvon Lambert ont ajouté au succès de la journée.

La Fondation remercie les organisateurs et membres du conseil d'administration, messieurs Jean-Charles Angers, André Plourde, Marcel Proulx et Patrice Vézina, fidèles de la Fondation et de la cause des enfants diabétiques, pour cette journée mémorable.

À inscrire dès maintenant à l'agenda : 17 août 2015

Tirelires d'Halloween

Des petits sous avec de grandes ambitions

En octobre 2014, les enfants de 34 établissements scolaires et garderies du Québec ont amassé plus de 25 000 \$ le soir de l'Halloween. L'argent amassé dans les tirelires permettra à des enfants de séjourner à Camp Carowanis, et ce, peu importe leur situation. L'école de votre enfant participera-t-elle à cette collecte l'an prochain? Contactez-nous pour les détails à info@diabete-enfants.ca.

Journée mondiale du diabète

Démystifier le diabète

Le 14 novembre 2014, afin de rencontrer le public et de faire la lumière sur les principaux mythes qui persistent concernant le diabète, la Fondation était présente dans le hall de la Tour de la Bourse de Montréal. Des centaines de personnes ont rencontré les infirmières, membres de l'équipe et l'échassier qui était sur place, et près de 100 personnes courageuses ont volontairement fait un test de glycémie.

À l'an prochain! ■



JOUER DEHORS À PEU DE FRAIS PENDANT L'HIVER

Pour plusieurs d'entre nous, les mois d'hiver sont synonymes de bonne soupe chaude et de paysages que l'on admire de l'intérieur. Il existe un choix plus sain : sortez, et profitez à plein de notre hiver! Allez hop pour une randonnée en raquettes! Voici quelques idées pour profiter de l'hiver en famille sans dépenser une fortune :

Dévaler des pentes est une expérience grisante à tout âge, que vous choisissiez la glissade sur tube, le ski ou la planche à neige. Ces activités peuvent vous sembler coûteuses, mais faites quelques recherches, vous trouverez de bonnes aubaines qui rendent les sports d'hiver plus abordables.

Gardez l'œil ouvert pour profiter des tarifs spéciaux offerts par certains centres de glisse. Les sites de couponnage présentent aussi des escapades d'hiver à rabais.

Courez les aubaines et pensez à la location pour couper les coûts d'achat d'équipement. Consultez des sites comme Kijiji où vous pourriez trouver, à moindre coût, de l'équipement à peine utilisé et bien entretenu. Et rien de plus facile aussi que de louer des skis de fond ou des raquettes pour la journée. Pour réduire encore la facture, vérifiez si le parc national ou provincial près de chez vous permet d'y faire des randonnées gratuitement.

Amusez-vous en ville, les parcs et les sentiers n'attendent qu'à être explorés. Il y en a peut-être un tout près de chez vous. Sortez le traîneau et planifiez un après-midi de plaisir. Aussi, de



nombreuses patinoires publiques sont gratuites, et il est possible dans certains cas d'y louer des patins à peu de frais. Consultez le site des parcs et loisirs de votre ville pour la liste des patinoires abordables.

Jouez dans votre cour, pas besoin d'aller bien loin pour avoir du plaisir. Si votre budget ne vous permet pas d'acheter ou de louer de l'équipement sportif, pourquoi ne pas proposer aux enfants de construire un fort ou un iglou? Ça ne coûte pas un sou et les souvenirs seront impérissables!

Ces idées ne sont que quelques suggestions pour vous aider à mener une vie saine et active pendant la saison froide. L'hiver ne doit pas nécessairement être une saison qu'on essaie à tout prix d'éviter!

Extrait de l'article *Allez jouer dehors à peu de frais pendant l'hiver*, par SimplementBrillant.ca

Pour d'autres articles, visitez



simplement  *brillant.ca*

Présenté par

Financière 
Sun Life

Votre doigt a quelque chose à vous dire

Comme les deux doigts de la main, la Financière Sun Life est fière de s'associer à la Fondation pour enfants diabétiques.

Nous souhaitons avoir un impact réel dans la vie des gens. C'est la raison pour laquelle nous avons choisi de faire du diabète et ses complications notre cause au Québec.

Prenez part à la conversation: #actiondiabète

La vie est plus radieuse sous le soleil
sunlife.ca/diabete

Financière 
Sun Life