



Comité d'accessibilité de Hearst

Compte-rendu de la rencontre publique du 19 avril 2017

Place du marché de la scierie patrimoniale

Présents

Anne-Marie Portelance
Julie Lanoix
Jean-Paul Grondin
Aline Morissette
Claire Forcier
Christiane Groleau
Line Lamarche
Fanny Roy
Jocelyn Roy

Michelle Côté
Claude Portelance
Pierrette Côté
Nicole Charette
Léo Blais
Huguette Blais
Céline B. Lacroix
Yvonne Bélanger
Roger Bélanger

Thérèse Vachon
Denise Lehoux
Victor Granholm
Francine Gratton
Donald Gratton
Valère Dion
Solange Sibert
Janine Drouin
Lévis Bergeron

1. Propos d'ouverture

La présidente Anne-Marie Portelance souhaite la bienvenue à l'assistance. Elle explique qu'elle commencera la rencontre par une mise à jour des affaires du comité. L'invitée de la soirée, Christiane Groleau du Centre d'éducation sur le diabète Nord-Aski, se joindra ensuite au groupe et procédera à sa présentation sur la "maladie du diabète".

2. Affaires nouvelles

- A.M. Portelance annonce qu'un des membres de l'exécutif, Marcel Dillon, a récemment pris sa retraite. Marc Dufresne le remplace en tant que représentant de la municipalité.
- La présidente mentionne que le Comité d'accessibilité de Hearst en sera à sa dixième année d'existence en décembre prochain. Dans le but de souligner cet anniversaire, il fut suggéré que le nom du comité ainsi que le nom des membres de la direction figurent sur un article qui représente bien "l'accessibilité". Une des suggestions recueillies consisterait à installer une table de pique-nique accessible dans l'espace vert qui est prévu où se trouvait autrefois l'Hôtel Queen.
- Anne-Marie Portelance indique qu'elle participera au Forum communautaire sur l'accessibilité 2017 à Thunder Bay le 14 juin 2017. Le thème de ce forum sera: Accessibilité : hommage au passé, mise en valeur du présent et inspiration pour les générations futures.

- La présidente informe les participants-es qu'au cours de l'été, le comité continuera d'évaluer l'accessibilité des parcs de la municipalité. Une évaluation sera également effectuée dans les locaux de l'Équipe de santé familiale Nord-Aski.

A.M. Portelance rappelle aux gens que le mandat du présent comité touche principalement le secteur municipal, par contre, les membres et bénévoles du comité effectuent gratuitement des évaluations du côté du secteur privé **sur invitation**.

3. Les trouvailles du mois :

Bourse canadienne servant à l'achat d'équipement et de services pour étudiants ayant une incapacité permanente

Cette bourse contribue à payer les services ou équipements liés directement à leur handicap dont ils ont besoin pour suivre des études postsecondaires, par exemple les services de tuteurs, de preneurs de notes ou d'interprètes, les appareils de transcription en braille et les aides techniques. Le montant maximal offert dans le cadre de cette bourse est de 8 000 \$ par année.

<https://osap.gov.on.ca/prodconsumption/groups/forms/documents/forms/prdr015231.pdf>

4. Présentation : Christiane Groleau du Centre d'éducation sur le diabète Nord-Aski

- Le **diabète** est une maladie qui survient lorsque la quantité de sucre (glucose) dans le sang est trop élevée. On dit alors que la glycémie est trop haute. Le problème est relié à l'insuline. Produite par le pancréas, l'insuline permet au glucose présent dans le sang d'entrer dans les cellules de notre corps. Le glucose est alors utilisé comme carburant pour que le corps puisse bien fonctionner. Quand le pancréas ne fabrique pas assez d'insuline ou que l'insuline ne joue plus son rôle efficacement, le glucose s'accumule dans le sang. 1 adulte sur 10 au Canada est atteint de diabète.
- Il existe deux **formes de diabète** : le **Type 1** et le **Type 2**.
Le Type 1 se déclare généralement avant l'âge de 40 ans, et le plus souvent chez des jeunes. Il touche environ 10 % des personnes diabétiques. Dans ce type de diabète, le pancréas ne produit plus d'insuline. Des injections d'insuline deviennent alors essentielles.
Le Type 2 est de loin la forme la plus fréquente de diabète. Elle touche 90 % des personnes diabétiques. Ce diabète apparaît lorsque le pancréas ne fabrique pas assez d'insuline ou lorsque les cellules développent une résistance à l'action de l'insuline. Ce type de diabète se traite par des changements dans les habitudes de vie, combinés ou pas, avec des médicaments oraux ou des injections d'insuline.
Les personnes à risque au diabète de type 2 présentent généralement au moins une des caractéristiques suivantes : âgé plus de 40 ans, diabète dans leur famille proche, surplus de poids, surtout au niveau de l'abdomen, l'inactivité physique, histoire personnelle de diabète de grossesse et appartenance à un groupe ethnique de descendance autochtone, latino-américaine, africaine ou asiatique.

- **L'hypoglycémie** peut être causée par diverses situations : dose trop élevée de médicaments pour le diabète, consommation insuffisante de nourriture, augmentation de l'activité physique, prise d'alcool sans avoir mangé. L'hypoglycémie ne laisse généralement aucune séquelle sur la santé contrairement à **l'hyperglycémie** qui cause surnoisement des dommages à long terme.
- **Quelques complications** du diabète : troubles de **la vue** pouvant même mener à la cécité, **mauvais fonctionnement des reins** pouvant mener à la dialyse (rein artificiel) ou à la transplantation, **infections** plus fréquentes et **cicatrisation plus lente**, **engourdissements**, **picotements**, **douleur** et **perte de sensibilité** aux mains et aux pieds et possibilité de **problèmes d'érection**.
- Afin de mieux contrôler son diabète et d'éviter ou de réduire la médication, il suffit de **bien manger**, de **bouger 30 minutes** la plupart des jours, **de maintenir ou réduire son poids** et de **ne pas fumer**.
- Petits conseils : **mesurer votre glycémie** à l'aide d'un lecteur de glycémie, prenez l'habitude d'**examiner vos pieds** quotidiennement pour déceler la présence de petites blessures et **ne négligez pas vos suivis médicaux**.

Après la présentation, Christiane Groleau invite les gens à venir mesurer leur glycémie à l'aide de son lecteur de glycémie.

4. Prochaine rencontre des membres : 2 juin 2017
Prochaine rencontre publique : octobre 2017

5. Levée de la séance :
 La présidente lève la séance à 20 h 45.

Anne-Marie Portelance, Présidente