



Vous êtes fait fort.

Mais les virus aussi.

Faites-vous vacciner gratuitement
contre la **grippe** et la **COVID-19**.

**Vous êtes plus à risque de complications
si vous avez une maladie des reins.**

La vaccination,
la meilleure protection

Informez-vous et prenez rendez-vous.
Québec.ca/CampagneVaccination

Votre
gouvernement

Québec 

Sommaire

Le bulletin A.G.I.R. est l'organe officiel d'information de l'Association Générale des Insuffisants Rénaux, association sans but lucratif vouée au mieux-être des personnes souffrant de maladies rénales, étant en protections rénales, dialysées, greffées. L'organisme compte également sur les membres sympathisants, bienfaiteurs, annonceurs dans le bulletin et autres pour dispenser des services généraux et personnalisés à ses membres à travers la province.

Dotée d'une structure démocratique, l'association est reconnue officiellement par l'Office des Personnes Handicapées du Québec. Elle est, de plus, autorisée à émettre des reçus pour fins d'impôt aux donateurs.

Pour devenir membre d'A.G.I.R. ou lui venir en aide, il suffit de remplir le formulaire imprimé à la page 20 et le retourner à l'adresse indiquée. Les membres, les sympathisants et bienfaiteurs reçoivent automatiquement le « Bulletin A.G.I.R. ».

COLLABORATEURS

Membres de la profession médicale, membres et sympathisants.

DISTRIBUTION

A.G.I.R. paraît quatre fois par an. Il est distribué à tous les membres sympathisants, ainsi qu'aux professionnels de la santé. Ceux et celles qui désirent collaborer au bulletin n'ont qu'à faire parvenir leurs textes au secrétariat. La rédaction laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. Merci !

La rédaction peut, en tout temps, éliminer certaines phrases sans préjudice.

Il est permis de reproduire les textes, en tout ou en partie, à condition de nommer l'auteur et de citer la source.

Dépôt légal:

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN: 1180-4939.

Infographie et impression:

Les Publicités A. Campeau Ltée.

Mot du président	4-5
Livre de recettes	5
Mot du D.G.	6
Chronique Plus	7
Parcours d'insuffisants rénaux	8
Jeu.....	9
Stratégies	10
Qu'est-ce qu'on mange ?	11
Répît vacances	13-18
D'un centre à l'autre	19-20
Informations	21
Guichet Unique Échange/Déplacements.....	22
Baxter	23
Formulaire d'adhésion	24



Association Générale des Insuffisants Rénaux

4865, boulevard Gouin Est
Montréal-Nord (Québec) H1G 1A1
Tél. : 514 852-9297 ou 1 888 852-9297
Téléc : 514 323-1231
Site web : www.agir.ca
Courriel : reins@agir.ca
Déplacement Guichet Unique : 514 329-1178
ou 1 888 329-1178

Heures de bureau : 9h00 à 16h00 du lundi au vendredi.

Mot du président

Bonjour à toutes et à tous !

Je me présente, Denis R. Gauthier, et si je prends un moment pour vous écrire aujourd'hui, c'est avec beaucoup de passion et d'espoir. Depuis 4 années, je vis avec la maladie rénale et quelques autres petites surprises, qui font que ma vie n'est pas tout à fait celle que j'avais imaginée étant enfant. Mais vous savez quoi ? Chaque jour est une nouvelle occasion d'apprendre, de s'adapter et surtout... de vivre pleinement !

Bien que la maladie rénale soit un défi constant, je refuse de laisser cela m'empêcher de profiter pleinement de la vie. Plutôt que de se demander « Pourquoi ? »... Je préfère créer mes propres réponses et de me concentrer sur la joie, les rires et l'amour que j'ai connus tout au long de ma vie. Je m'émerveille par les avancées technologiques actuelles, comparant mon enfance à un film de science-fiction, et je suis convaincu que l'avenir sera encore plus impressionnant !

Si j'ai décidé de devenir Président de l'Association, c'est parce que je crois fermement en sa mission et en ce que nous pouvons accomplir ensemble. Le monde est rempli de beauté, mais il y a encore tant à faire pour améliorer la vie des personnes atteintes de maladies rénales. Que ce soit pour mieux faire connaître la maladie, ou pour obtenir les services essentiels dont nous avons tous besoin, il y a encore du chemin à parcourir. Mais ensemble, nous allons y arriver ! Un exemple tout simple : les déplacements. AUCUNE personne vivant avec une maladie rénale ne devrait se voir refuser un déplacement médical ! C'est inacceptable ! Chez AGIR, nous cherchons à comprendre d'où vient le problème, à collaborer avec les centres hospitaliers, et à trouver des solutions. Nous ne pointons personne du doigt. C'est un défi, mais c'est un défi que nous relevons avec enthousiasme, car, comme vous le savez, la vie avance toujours... alors autant la suivre avec détermination et optimisme !

J'ai eu la chance de rencontrer certains d'entre vous lors de notre dernier colloque en Juin 2024, et je dois vous dire... quelle belle rencontre ! J'ai hâte de continuer à échanger, à vous écouter, et surtout à AGIR ensemble pour des avancées concrètes. Je veux que ces prochaines années soient mémorables, pleines de progrès et de succès, tant pour nous que pour toutes les personnes touchées par cette maladie.



Denis R. Gauthier
Président

D'ailleurs, vous l'aurez peut-être déjà remarqué, nous avons commencé à introduire quelques petites nouveautés dans ce bulletin, et ce n'est que le début ! Beaucoup d'autres surprises vous attendent, et je travaille de près avec notre équipe pour vous offrir un accompagnement à la hauteur de vos attentes.

Alors, restez connectés, et profitons ensemble de ce chemin incroyable que nous parcourons !

À très bientôt et bon bulletin à tous !

Denis R. Gauthier
Président

Hello everyone!

My name is Denis R. Gauthier, and if I'm taking a moment to write to you today, it's with a lot of passion and hope. For the past 4 years, I've been living with kidney disease and a few other little surprises, which have made my life quite different from what I had imagined as a child. But you know what? Every day is a new opportunity to learn, adapt, and most importantly... to live fully!

Although kidney disease is a constant challenge, I refuse to let it stop me from enjoying life to the fullest. Instead of asking "Why?"... I prefer to create my own answers and focus on the joy, laughter, and love that I have experienced throughout my life. I am amazed by the current technological advancements, comparing my childhood to a science fiction movie, and I am convinced the future will be even more impressive!

The reason I decided to become President of the Association is because I firmly believe in its mission and in what we can accomplish together. The world is full of beauty, but there's still so much to be done to improve the lives of people with kidney disease. Whether it's raising awareness about the illness or securing the essential services we all need, there is still a long way to go. But together, we'll get there!

Here's a simple example: transportation. NO person living with kidney disease should be denied medical transportation! It's unacceptable! At AGIR, we are working to understand where the problem lies, collaborating with hospitals, and finding solutions. We aren't pointing fingers. It's a challenge, but one we face with enthusiasm, because, as you know, life always moves forward... so we might as well follow it with determination and optimism!

I had the pleasure of meeting some of you at our last conference in June 2024, and I must say... what a wonderful meeting it was! I look forward to continuing our exchanges,

to listening to you, and above all, to ACTING together for concrete progress. I want these coming years to be memorable, full of progress and success, both for us and for all those affected by this disease.

By the way, you may have already noticed, we've started introducing a few little changes in this newsletter, and this is just the beginning! Many more surprises are coming, and I'm working closely with our team to offer you support that meets your expectations.

So, stay connected, and let's enjoy this incredible journey together!

See you soon and enjoy the newsletter!

Denis R. Gauthier
President

Livre de recettes



Veuillez remplir ce formulaire pour commander le livre de recettes en français au coût de 20\$ pour les membres ou 25\$ pour les non membres.

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____



Je joins à ma demande un chèque ou un mandat poste de _____ \$

Envoyer à : **A.G.I.R.**

4865, boulevard Gouin Est, Montréal-Nord (Québec) H1G 1A1

Tél. : 514 852-9297 • Sans frais 1 888 852-9297 • reins@agir.ca

Vous pouvez aussi passer le prendre à nos bureau au coût de 20\$ pour les membres ou 25\$ pour les non membres. La manutention par poste est incluse.

Les virements Interacs sont acceptés avec : reins@agir.ca

(Veuillez indiquer la ou les raisons, le montant, vos coordonnées et mot de passe)



Mot du D.G.

Bonjour à vous tous!

Il se passe beaucoup de choses chez AGIR ces temps-ci et, cela m'inclut moi-même. J'ai commis une « erreur intéressante » il y a quelques mois qui m'est profitable. Cette erreur illustre un point TRÈS important de la maladie rénale. Monsieur Gauthier, notre Président de l'Association et moi-même devons aller à la banque pour régler des choses. À la suite, nous avons décidé de faire un arrêt au McDonald's pour discuter un peu d'AGIR. Je suis allé à la caisse chercher deux cafés. À mon retour, Monsieur Gauthier avait un petit sourire narquois. J'avais ramené deux GROS café. Je n'ai jamais arrêté un instant pour réfléchir à la limite liquidienne. Ceci illustre tellement bien comment la personne « moyenne » est dans un autre univers! Vous comprendrez que je parle de la maladie rénale du matin au coucher – les gens ont beaucoup d'empathie mais, ils ne savent pas. Ne savent pas comment cette maladie est tout un « contrat ».

Un bon nombre de personnes ont l'impression que les gens qui n'ont pas de greffe n'ont pas pris le temps d'aller pour la greffe. C'est comme s'il y avait 500 millions de reins en attente dans une glacière. Ce n'est pas le cas. Mais, encore là, la personne « moyenne » pense que la greffe est LA solution. Le rein greffé demande que des conditions particulières soient respectées – éviter les bains de foule, porter le masque, éviter les choses en vrac – et davantage. Il y a aussi une certaine crainte psychologique. Le rein greffé a une durée de vie indéterminée. Il peut « décider » de cesser de fonctionner à tout moment. Bien sûr, si vous en prenez soin, les chances sont de votre côté mais, il peut quand même cesser de fonctionner. Les anti-rejets à vie, diminuent le système immunitaire et la protection naturelle et les risques d'attraper d'autres maladie est plus grand.

En « prime » ... La personne greffé (ou hémodialyse/péritonéale) est sujette aux mêmes maladies que la personne « moyenne ». Pour être bien clair – une personne qui souffre de la maladie rénale peut très bien avoir PLUSIEURS autres maladies ou conditions et d'ailleurs, elle est PLUS à risque que la personne « moyenne ». Pourquoi? Tous les systèmes du corps humain sont reliés. Si une pièce de votre voiture ne fonctionne plus – à court ou moyen terme – votre véhicule aura des problèmes.

Puis-je vous demander une faveur? Ce petit article que vous venez de lire... Demandez à quelqu'un de votre entourage de le lire...

Mon épouse est en protection rénale – et parfois cela à la légère. Sa fonction rénale n'est pas du tout assez basse pour avoir des symptômes apparents. Vous devriez me voir



Pierre Viau
Directeur général

« japper » quand elle met du sel dans la nourriture! Cela est même devenu une blague récurrente mais, quoi qu'il en soit – nous avons de beaucoup coupé le sel. J'ai une phrase magique que j'ai « inventé » et bien souvent utilisé dans ma vie : il est préférable de prendre une décision que d'être obligé de prendre une décision. Si vous êtes en protection rénale – faites attention à la nourriture AVANT d'être obligé de faire attention à la nourriture.

J'ai un point qui est contestable mais, que je mentionne à l'occasion – nous sommes tous en protection rénale. Si votre système rénal est à 90% et que votre style de vie fait que le pourcentage chute rapidement – des ennuis vous attendent au « tournant de la rue ». À l'inverse – si votre système rénal est à 50% et que vous en prenez soin – les ennuis peuvent ne jamais se pointer. D'autres facteurs entrent en ligne de compte mais, vous devez mettre toutes les chances de votre côté. Pour l'amour des reins, protégez-vous!

Je vous disais qu'il se passe beaucoup de chose chez AGIR au début. Au moment où j'écris cela – notre nouveau site web AGIR va être en ligne sous peu. Nous cherchons des partenaires qui vont vous offrir des rabais – pour vous, nos membres, car nous savons que votre dollar ne va pas aussi loin que la personne sans la maladie rénale. Nous allons aussi mettre un/des jeu/x dans notre bulletin avec des prix. Il est important que vous sachiez, que nous sommes là pour vous et voulons faire des gestes concrets!

Finalement, si vous n'avez pas reçu d'appel pour votre carte de membre 2025 – contactez-nous! Cette année, nous allons mettre l'emphasis sur le besoin que chaque membre nous amène un sympathisant. Nous voulons voir le bassin de membre croître. Nous serons en bien meilleure position de négocier avec nos partenaires, nous faire entendre au gouvernement. Rien en ce monde n'est parfait mais, au Québec (à moins d'une exception que je ne peux imaginer) vous aurez toujours des soins – nous avons des hôpitaux exceptionnels. Mais, la santé n'est pas assez. Il vous faut avoir une vie heureuse, une vie qui favorise votre autonomie et confiance en soi.

Pierre Viau
Directeur général



Jean Lacroix

Chronique Plus

Par Jean Lacroix

LA RECHERCHE EN NÉPHRO !

Où en sommes nous à ce sujet? En effet, y as-tu quelqu'un qui a des nouvelles en ce domaine, soit au sujet des nouvelles technologies du domaine de l'hémodialyse. On s'attend, comme patients et patientes, à ce que le temps de dialyse soit revu à la baisse, ou que le nombre de traitement par semaine, soit revu à la baisse également.

On peut supposer n'importe quoi et s'imaginer des grands changements quand on n'a pas de nouvelles des chercheurs ou des chercheuses.

Y a-t-il des nouveaux filtres de dialyse qui pourraient générer ces changements ou des nouveaux appareils dialyseurs qui pourraient nous faire rêver?

Pouvons-nous penser à améliorer les temps et les façons d'effectuer la dialyse péritonéale? N'est-ce-pas que ce sont des avancées qui nous font espérer améliorer notre sort en tant que patients/patientes du domaine de la dialyse.

Aussi, qu'en est-il de la recherche au niveau des médicaments qui peuvent assouplir notre relation avec la nutrition comme tel.

On a tous entendu des histoires au sujet des reins de porc. Y a-t-il des progrès concernant cet élément pour de futures greffes, lesquelles nous font rêvasser.

Ce sont tous des sujets pour lesquels on se questionne, sans réponse, parce qu'on a pas de nouvelles du milieu de la recherche. Quel dommage!!

Entre vous et moi, je pense que nous vivons un deuil de la recherche comme tel.

Je reste sur mon appétit, en tant que patient/patiente de la néphrologie.



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau 2.53
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription
5879, boulevard Henri-Bourassa Est
Bureau 305
Montréal-Nord (Québec) H1G 2V1
Tél. 514 328-6006
Madwa-Nika.Cadet.BOSA@assnat.qc.ca

Madwa-Nika Cadet
Députée de Bourassa-Sauvé
Porte-parole de l'opposition officielle
en matière d'emploi, de langue française,
de travail et pour la jeunesse



Les Publicités A. Campeau Ltée

Imprimerie offset et numérique
Articles promotionnels
Vêtements corporatifs

Alain Campeau
Président

5160, rue Saint-Patrick
Montréal (Québec) H4E 4N5

alain@pubcampeau.com 514 768-2424
www.pubcampeau.com



Jean Coutu

Heng-Mui Chang
Pharmacienne propriétaire

PJC # 057 5333, Henri-Bourassa Est, Montréal-Nord (Québec) H1G 2T1
Tél.: (514) 322-7000 • Fax: (514) 940-0260

PJC # 225 6075, Henri-Bourassa Est, Montréal-Nord (Québec) H1G 2V2
Tél.: (514) 324-0700 • Fax: (514) 940-1910



FONDATION FMSQ

*Fière d'avoir apporté son soutien financier
pour donner du répit aux aidants naturels*

Parcours des insuffisants rénaux ou de leurs proches

Voyager malgré la dialyse

Je m'appelle Normand Blouin j'ai 68 ans et je suis traité au centre d'Hémodialyse de Saint-Jérôme depuis un peu plus d'un an. La qualité des soins fournis par les infirmières et infirmiers du centre Hospitalier de Saint-Jérôme est absolument fantastique.

L'atmosphère est détendue et sous contrôle, on se sent presque à la maison tout le monde dans le service connaît votre nom. Bien entendu, l'obligation de se présenter 2 et 3 fois par semaine pour certains, apportent son lot de contraintes mais comme il faut faire avec et qu'on n'a pas le choix aussi bien l'accepter sans chialer.

Dans mon cas, la contrainte qui m'affecte le plus, est la difficulté de voyager. J'ai fait une carrière de photojournaliste qui m'a mené aux quatre coins du monde et les voyages ont façonné ma vie en me faisant connaître le monde et ces habitants.

J'entends à gauche à droite que malgré la dialyse, certaines personnes voyagent à l'étranger mais les informations ne sont pas très claires. Alors je me suis dit qu'il serait intéressant de créer un fichier accessible à tous le dialysés qui contiendrait les coordonnées de tous les endroits dans le monde qui offrent un service de dialyse. Cela permettrait aux personnes impactées par cette maladie de voyager.

J'ai une autre idée un peu folle qui serait la création d'un mini centre de dialyse avec 2 ou trois appareils dans une destination soleil. Je pense à Cuba, la République Dominicaine, le Costa Rica ou encore le Mexique. Un endroit exclusivement pour les patients québécois qui serait opéré par des québécois et par des infirmières du Québec. Bien entendu il y a un coût et il faudrait penser au financement et j'ai plein d'idée là-dessus, je suis convaincu que ça pourrait marcher.

Normand Blouin

Souper de Noël

Oh Oh Oh ! Noël approche et tu ne veux surtout pas manquer ça !

Mes chers amis, Le temps des fêtes est presque là, et nous avons préparé une soirée INCROYABLE que tu ne veux pas manquer !

Imagine ça...

Un souper chaleureux avec des amis

Des surprises venues tout droit du Pôle Nord

Un délicieux repas préparé avec soin, avec des options pour tous les goûts

Des breuvages offerts à volonté (non alcoolisés)

Un cocktail spécial dès votre arrivée, inclus avec la soirée

Et peut-être même la visite surprise de Père Noël en personne !

Mais attention

Si tu ne viens pas, ce serait comme manquer la plus belle fête de l'année !

Tu ne veux pas être celui ou celle qui écoute les histoires magiques du souper et se dit : "J'aurais dû y être !"

Date: Dimanche, 17 novembre 2024

Lieu: Rôtisserie St-Hubert, 10495 Bd. Pie-IX, Montréal-Nord

Heure: 16h pour le cocktail de bienvenue et 17h-17h30 pour le début du souper

C'est super simple pour réserver ta place !

Il te suffit de payer 5\$, et devine quoi ? Cette somme te sera remise à ton arrivée ! **Pourquoi 5\$?** On veut s'assurer que tous ceux qui réservent soient bien là, car il n'y a rien de plus triste que des places vides à une table de Noël...

Les places sont limitées à 50 personnes, alors fais vite ! Seuls les premiers à payer seront avec nous pour cette soirée MAGIQUE ! Viens avec ton plus beau sourire, ton amour des fêtes et ta bonne humeur ! **On a hâte de partager ce moment festif avec toi !**

« 3 prix à gagner, dont un 50\$ - vous pouvez envoyer la solution par courrier ou par courriel -
Les 3 premières bonnes solutions choisies au hasard seront les gagnants/es »

Qu'est-ce qu'un jeu de mots cachés ?

Les mots peuvent être cachés dans n'importe quelle direction, y compris en diagonale, horizontalement et verticalement.

Les mots peuvent être cachés dans n'importe quelle direction, y compris en diagonale, horizontalement et verticalement.

Qu'est-ce qui fait la particularité du jeu de mots cachés à un seul mot ?

La grille du puzzle ne comporte que les lettres du mot. Le mot est correctement orthographié à un seul endroit.

Le mot à trouver est: DOULEUR

L	E	R	L	D	U	U	D	U	D	E	O	U	U	L
U	D	O	E	O	L	E	U	E	O	E	D	R	R	D
U	L	O	U	U	U	R	R	R	O	O	D	D	D	E
D	O	E	U	O	L	D	R	E	R	D	O	L	E	L
U	L	D	U	O	U	O	U	O	E	U	D	R	L	R
R	O	E	O	R	O	E	R	L	L	U	U	D	D	E
D	D	L	D	R	D	O	U	E	R	U	D	O	R	E
O	E	D	E	O	U	L	U	U	E	E	D	R	L	O
R	E	L	E	D	D	R	R	R	R	E	R	L	U	E
D	O	L	E	R	L	U	R	O	L	U	R	D	L	L
L	L	U	R	U	D	R	D	O	D	U	D	R	L	L
E	E	E	L	O	D	O	O	E	E	R	O	U	U	R
D	O	O	D	R	D	R	E	U	O	O	R	R	E	D
U	D	O	U	E	D	D	D	U	U	U	O	D	D	U
R	D	E	E	R	O	L	U	E	D	U	U	L	U	E

Stratégies pour protéger la Fonction Rénale

– par Chantal B!

La fonction rénale joue un rôle crucial dans notre santé globale. Les reins filtrent les déchets et l'excès de fluides du sang, régulent la pression artérielle, équilibrent les électrolytes et produisent des hormones importantes. Maintenir la santé rénale est essentiel pour éviter des complications graves de l'insuffisance rénale. Voici quelques stratégies pour protéger la fonction rénale.

1. Hydratation Adéquate

L'eau est essentielle pour les reins. Elle aide à éliminer les toxines et les déchets du corps. Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée, en visant environ 1,5 à 2 litres par jour, sauf indication contraire de votre médecin.

2. Alimentation Équilibrée

Une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers et faible en sodium aide à maintenir la fonction rénale. Limitez les aliments transformés, les viandes rouges et les produits riches en graisses saturées. Consommez des sources de protéines maigres comme le poisson, le poulet et les légumineuses. Contrôler les apports en protéines selon votre stade de maladie rénale.

3. Contrôle de la Pression Artérielle

L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur pour les maladies rénales. Maintenez une pression artérielle normale grâce à une alimentation saine, une activité physique régulière et, si nécessaire, des médicaments prescrits par votre médecin. Visez en bas de 130/80.

4. Gestion du Diabète

Le diabète est une cause fréquente de maladie rénale chronique. Contrôler votre glycémie avec un régime alimentaire approprié, des médicaments et une surveillance régulière peut prévenir les dommages rénaux.

5. Exercice Régulier

L'activité physique aide à contrôler la pression artérielle et le diabète, favorisant ainsi la santé rénale. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré, comme la marche, la natation ou le vélo, la plupart des jours de la semaine.

6. Éviter les Substances Toxiques

Limitez la consommation d'alcool et évitez le tabac. Ces substances peuvent endommager les reins à long terme. Soyez également prudent avec les médicaments en vente libre comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), qui peuvent affecter la fonction rénale.

7. Surveillance Médicale Régulière

Des examens réguliers permettent de détecter les problèmes rénaux à un stade précoce. Si vous avez des facteurs de risque comme l'hypertension, le diabète ou des antécédents familiaux de maladie rénale, faites vérifier votre fonction rénale régulièrement.

8. Gestion du Poids

Maintenir un poids santé réduit le risque de développer des conditions qui endommagent les reins, comme l'hypertension et le diabète. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont essentielles pour un contrôle efficace du poids.

9. Limitation du Sel

Une consommation excessive de sel peut augmenter la pression artérielle et endommager les reins. Limitez votre consommation de sel à moins de 1500 mg à 2000 MPG par jour. Une cuillère à thé contient 2300 mg de sodium.

10. Utilisation Prudente des Suppléments et des Produits à Base de Plantes.

Certains suppléments et produits à base de plantes peuvent être néfastes pour les reins, surtout s'ils sont pris à des doses élevées ou sur une longue période. Consultez toujours votre médecin avant de prendre des suppléments.

11. Gestion du stress.

Il existe plusieurs outils de gestion de stress. Trouvez celui qui vous convient le mieux parmi ceux-ci : Méditation, cohérence cardiaque, marche en nature, yoga, autohypnose, ...

12. Infections rénales.

Les infections rénales récurrentes peuvent endommager les reins. Faites-les traiter rapidement.

13. Adoptez une démarche pro-active, en vous informant sur votre médication, vos traitements et vos résultats d'examens.

Conclusion

Protéger vos reins nécessite une approche globale de la santé. En adoptant ces stratégies, vous pouvez favoriser une fonction rénale optimale. Si vous avez des préoccupations spécifiques concernant votre santé rénale, n'hésitez pas à consulter votre équipe médicale.

Chantal Bellemare, inf.



Services offerts aux

MEMBRES D'AGIR

Bonjour chers membres d'AGIR, je suis fier de vous offrir mes services en tant que conseiller en sécurité financière. Vous trouverez ci-contre tous les services que mes partenaires et moi pouvons vous offrir ainsi qu'aux membres de votre famille et à votre entreprise afin de bien vous conseiller, vous protéger et prendre soin de votre patrimoine.



Je demeure à votre entière disposition afin de répondre à vos questions.

Cordialement,

Dany Cormier

CONSEILLER EN SÉCURITÉ FINANCIÈRE

Fier partenaire d'AGIR et greffé depuis 2018



514 436-7565



dcormier@enmission.ca



Laval (Québec)

Volet personnel

- Assurance vie
- Assurance vie avec acceptation garantie
- Assurance invalidité
- Assurance maladie grave
- Assurance santé (médicament, dentiste, lunette, physiothérapeute, etc.)
- Assurance frais funéraires
- Placement
- Stratégie afin de rendre déductible d'impôt les intérêts de votre hypothèque
- Stratégie pour gens fortunés

Nos partenaires

- Assurance auto et habitation
- Assurance voyage
- Comptabilité
- Hypothèque (achat, renouvellement ou refinancement)
- Services funéraires

Volet entreprise

- Assurance vie
- Assurance invalidité
- Assurance maladie grave
- Assurance frais généraux
- Stratégie fiscale afin de faire économiser de l'impôt aux entreprises

Nos partenaires

- Assurance auto et habitation
- Assurance collective
- Assurance responsabilité entreprise
- Assurance voyage
- Achat fonds de roulement
- Comptabilité
- Financement d'équipement
- Hypothèque
- Tenue de livre

Qu'est-ce qu'on mange ?

Chronique nutrition

PAIN DE VIANDE AVEC SAUCE À L'OIGNON

Rendement : 8 portions

Référence : Cuisiner à meilleur goût; AGIR; septembre 2001

Valeur nutritive par portion : 105 g (3.5 oz) de viande

INGRÉDIENTS :

900 g (2 livres) bœuf haché maigre
2 (2 gousses) ail, écrasées et émincées
2 (2) œufs
5 ml (1 c. à thé) estragon
250 ml (1 tasse) lait 2%
375 ml (1 ½ tasse) chapelure
1 (1) oignon rouge, haché finement

SAUCE À L'OIGNON :

30 ml (2 c. à table) margarine non hydrogénée
1 (1) oignon d'Espagne, émincé
30 ml (2 c. à table) farine
500 ml (2 tasses) bouillon de bœuf sans sel, chaud
1 (1) feuille de laurier

Préparation :

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol. Assaisonner de poivre.

Graisser un moule 10 x 4 ½ (25cm x 12 cm), y placer le mélange et bien tasser. Mettre le moule rempli dans un plat à rôti qui contient 1 pouce d'eau chaude. Placer le pain de viande dans le four, et faire cuire, sans couvercle, pendant 1 ½ heures.

Sortir le moule et laisser refroidir pendant 3-4 minutes. Démouler le pain de viande. Trancher et servir avec la sauce à l'oignon.

Sauce à l'oignon :

Placer la margarine dans une casserole et y ajouter l'oignon émincé.

Couvrir et faire cuire sur le feu moyen pendant 8 minutes environ. Enlever le couvercle et incorporer la farine. Bien mélanger. Remettre à cuire pendant 2-3 minutes, sans couvercle. Ajouter le bouillon de bœuf et la feuille de laurier.

Augmenter la chaleur à vif et laisser cuire 5-6 minutes sans couvercle.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION :

Kcal (Kjoules) : 406 (1698)	Sodium : 14.3 mmol (320 mg)
Protéines : 27.3 g	Potassium : 12.5 mmol (487 mg)
Lipides : 23.3 g	Phosphore : 8.4 mmol (260 mg)
Glucides : 21.6 g	

MEATLOAF WITH ONION SAUCE

Yield: 8 portions

Reference: Tasty Cooking; AGIR; 2004

Nutritional value per serving: 105 g (3.5 oz) of meat.

INGREDIENTS :

900 g (2 lbs) lean minced beef.
2 cloves garlic crushed and minced.
2 Eggs
5 ml (1 tsp) tarragon
250 ml (1 cup) 2 % milk
375 ml (1 ½ cup) breadcrumbs
1 red onion, finely chopped.
To taste black pepper

ONION SAUCE :

30 ml (2 table S) non-hydrogenated margarine
1 Spanish onion thinly sliced.
30 ml (2 Table S) flour
500 ml (2 cups) hot, unsalted beef broth (stock)
1 bay leaf.

Preparation :

Preheat oven to 350°F (180°C). Place all the ingredients in a bowl and mix well. Season with pepper.

Grease a 10 inches x 4 ½ inches (25 cm x 12 cm) mold, add the mixture and press down firmly. Place the filled mold in a roasting pan containing 1 inch of hot water. Place the meatloaf in the oven, and cook, uncovered, for 1 ½ hours.

Remove the meatloaf from the oven and allow to cool for 3-4 minutes. Remove the meatloaf from the mold. Slice and serve with the onion sauce.

Onion sauce:

Place the margarine in a casserole and add the minced onion. Cover and cook over medium heat approximately 8 minutes. Uncover and add the flour; mix well. Continue cooking, uncovered, another 2 to 3 minutes; Add the beef broth and the bay leaf.

Increase the heat to high, and cook uncovered, 5-6 minutes.

NUTRITIVE VALUE PER PORTION :

kCal (kJ): 406 (1698)	
Protein: 27.3 g	Sodium: 14.3 mmol (320 mg)
Fat: 23.3 g	Potassium: 12.5 mmol (320 mg)
Carbohydrates: 21.6 g	Phosphorous: 8.4 mmol (260 mg)

Répit-Vacances *Gagnants Chalet Baie St-Paul*

Séjour d'une semaine au Chalet Cam 103, Baie St-Paul



Réal C., Sherbrooke
Thérèse B., St-Bruno-de-Montarville
Josée B., Laval
Johanne N., Longueuil
Sylvain L., St-Hyacinthe
Yves B., Ayer's Cliff

Myriam F., St-Lin-des-Laurentides
Alain S., Québec
Manon D., Bois-des-Filion
Martin O., Prévost
Normand T., Rouyn-Noranda
Soe N., Montréal

Bonjour,

Comme j'étais l'heureux gagnant d'une semaine à Baie-Saint-Paul, semaine du 17 au 24 août, je vous partage un peu notre séjour.

Sur notre route, on a profité pour aller voir la basilique à Ste-Anne-De-Beaupré et juste en face dans le parc, une exposition de vieilles voitures.

Arrivé au chalet, WOW très beau avec toutes les commodités, et à moins de 5 minutes des épiceries et magasin. Malgré la pluie qui était au rendez-vous (5 jours) on a fait une belle visite. Galerie d'art à Baie-Saint-Paul, petite bière à la microbrasserie Charlevoix.

On a visité l'île-aux-coudres avec ces moulins à farine, boulangerie et plusieurs boutiques. Quelques heures au casino de Charlevoix. On a profité de l'occasion pour aller voir la maison de Rose-Anna (le temps d'une paix)



Nous avons apprécié notre séjour dans cette région gigantesque.

Martin O.



Bonjour, je tenais à vous remercier infiniment pour la semaine de vacances au chalet de Baie St-Paul. Wow, quelle belle région j'ai adoré !

Depuis 2000 environ AGIR m'a offert plusieurs fois la chance d'aller passer des vacances dans la région de Magog Orford.

Des moments si précieux pour joindre l'utile à l'agréable. Mes traitements d'hémodialyse en région avec ma fille de 4 ans et des vacances dans un magnifique chalet. Et cette année, à Baie St Paul, toujours avec ma fille de 26 ans. Quels beaux moments et belles découvertes, tel que

Des randonnées en nature, se promener avec un Alpage en laisse, la plage de St Irénée, les galeries d'arts, Hydro miellerie, OMERTO, la maison du Bootleggers quelle belle page d'histoire etc...

Merci beaucoup ! Ce fut très apprécié

Manon Dionne



Merci beaucoup à toute l'équipe d'AGIR pour cette merveilleuse semaine au Chalet Cam-103 à Baie St-Paul. J'ai eu la chance de me relaxer, d'aller à la plage, de prendre des marches aux alentours du chalet. Je me suis aussi promené dans le village. C'est un endroit très tranquille.

Répit-Vacances *Gagnants Chalet Baie St-Paul*

Séjour d'une semaine au Chalet Cam 103, Baie St-Paul



Voici un petit compte rendu de la semaine passée au Chalet Cam-103. J'ai passé une belle semaine, profité de l'endroit. J'ai visité Baie St-Paul, allée au restaurant, brasserie Charlevoix, etc. La température n'était pas toujours au rendez-vous par contre, il y a tellement de choses à faire.

Concernant le chalet, confortable, assez d'espace pour 4 personnes, bien situé malgré la route à côté, pas très loin du village. Ça été très agréable. Merci à A.G.I.R. de nous donner l'opportunité de vivre de bons moments. **Johanne Noël**



Bonjour A.G.I.R
J'arrive d'un séjour à Baie St-Paul site que j'ai adoré pour ses restos, l'Île aux Coudres ses plages et L'oiseau Mécanique
Alain S.

Répit-Vacances *Gagnants Hôtel Lindbergh, Québec*

Weeks-ends répit Hôtel Lindbergh à Québec

Paul T., Montréal
Roger M., Sherbrooke
Sylvie M., Montréal
Loïc R.-C., Châteauguay
Pierre R., Mont-Laurier
Serge D., Caplan

Eric P., Ste-Thérèse
Fernand A., Stanbridge East
Jean-Claude L., St-Jérôme
Chantal G., Terrebonne
Paul S., St-Charles-sur-Richelieu
Line P., Cowansville

Robert O., Ile Perrot
Pierre S., Valleyfield
Sylvain F., Ste-Catherine
Claire D-G., l'Épiphanie
Camile L., Mascouche

Huguette B., Charlesbourg
Mario G., Wickham
Rémi Burton G.-T., Val d'Or
Carolle T., St-Lin-des-Laurentides

Un beau week-end à Québec. Merci à AGIR ça faisait longtemps qu'on était pas parti à 2. Nous sommes allés à l'île d'Orléans chez Monna et filles (vin de cassis et sangria excellente). Visite à Wendake musée, maison longue, les chutes Kabir Kouba, la place Onywahtehretsih et un détour aux épices du guerrier (ils en ont sans sel). **Eric P.**



Notre départ fût samedi, le 27 juillet de St-Jérôme. À notre arrivée à l'Hôtel Lindbergh à Québec, qui en passant était très bien, nous avons pris un moment de repos. Ensuite, nous nous sommes offerts le restaurant Le Saint-Amour pour souper, un régal pour les yeux et le palais, suivi d'une promenade dans le vieux Québec. Le lendemain, nous sommes allés à l'Hôtel-Musée Premières Nations à Wendake pour une visite guidée de deux heures, très intéressante. Ensuite, nous avons fait le tour de l'Île-d'Orléans par un temps splendide et fait quelques petits arrêts.

Quel beau cadeau, un gros merci à toute l'équipe d'AGIR qui nous a permis de vivre cette très belle escapade.

Jean-Claude et Nicole Lamothe



Bonjour, mon conjoint et moi avons bénéficié d'une belle fin de semaine en août dernier, à Québec.

Nous avons profité de ce séjour pour revoir le toujours beau Vieux-Québec, passer un peu de temps à la plage de la Baie de Beauport, visiter l'anneau de glace Intact et le marché public près de l'hôtel.

Merci A.G.I.R. pour ce bon répit, c'est très apprécié!

Line Périgny



Merci beaucoup AGIR pour cette belle fin de semaine à l'Hôtel Lindbergh à Québec. Ce fut très agréable et ça nous a fait le plus grand bien.

Huguette Boucher

Répit-Vacances *Gagnants Hôtel Lindbergh, Québec*

Weeks-ends répit Hôtel Lindbergh à Québec



J'ai passé une très belle fin de semaine à l'hôtel Linberg à Québec; la chambre était confortable, moderne et propre. Ma fille et moi avons visité le Campus universitaire, le Musée des Beaux Arts, Wendake avec ses installations touristiques et restaurants et l'Ile d'Orléans.

J'ai l'impression d'être partie une semaine! Et comme dit la chanson: "C'EST BON POUR LE MORAL"!

Merci à toute l'équipe de AGIR.

Claire D

Un gros merci à AGIR pour nous avoir permis de vivre un beau week-end à Québec. L'hôtel Lindbergh était très bien, autant pour l'accueil que la chambre.

Nous en avons profité pour visiter le lieu historique Grosse Île et le Mémorial des Irlandais. C'était en 1832 une station de quarantaine pour les immigrants venants d'Europe durant l'épidémie de choléra et de thymus. Visite très intéressante au point de vue historique.

C'est un lieu à visiter pour vos futures projet de vacances. Encore une fois merci à AGIR pour nous permettre un temps d'évasion de la routine quotidienne.

Fernand Archambault

Bonjour Mme Beaudet et Mr Viau ainsi que toute l'équipe d'Agir.

Un beau merci pour la fds que j'ai pu profiter grâce à votre association avec ma fille et mon petit fils.

Nous sommes à l'Aquarium de Québec, au musée de la Civilisation voir une très belle exposition.

J'ai aussi eu la chance de bruncher au magnifique Château Frontenac où ma famille a pu me rejoindre pour passer un tendre moment ensemble.

On a pu voir une belle exposition de lanternes dans la ville de Québec.

Encore merci pour la fds et d'être là quand on a besoin c'est très apprécié.

Carolle Tessier



Répit-Vacances *Gagnants Auberge du Grand Lac, Magog*

Moktar T., Montréal
Kevin D., Ste-Hélène-de-Bagot
Gilles M., St-Hyacinthe
Nicole P.-B., Longueuil
Marie-Christine B., Québec
Nathalie F., St-Jean-sur-Richelieu

Nathalie P., Ste-Marguerite-Lac-Masson
Normand B., Ste-Adèle
Claude B., Montréal
Mélanie V., Québec
Pierre R., St-Charles-Borromée

MERCI AGIR pour le répit Week-End 2024

Cher Monsieur Viau,

En premier lieu, mon épouse Florence, et moi, tenons à vous remercier, avec un grand R, de nous avoir accordé un Week-End de répit, en la ville de Magog.

Avec son grand lac, le lac Memphrémagog, nous avons bien apprécié notre séjour à l'Hôtel du Grand Lac, et son environnement immédiat.

On ne peut passer sous silence la qualité des restaurants, que l'on peut découvrir, à pied, de l'hôtel, et l'excellente cuisine que l'on a pu apprécier.

Quoi dire de plus aussi du sentier pédestre du Marais de la Rivière aux Cerises, qui dans un environnement exceptionnel, nous a conquis et fatigués.

On a bien chercher sur le grand lac le monstre qui y habite, Memphré, et nos recherches sont demeurées vaines, à notre plus grand malheur.

En terminant, nous crions sur tous les toits, que ce petit répit 2024, apporte d'énormes bienfaits et, Gratia ou Merci.

Jean Lacroix et Florence Potvin



Merci beaucoup pour ce week-end à Magog, nous avons pu nous reposer un peu et avons fait du vélo électrique, l'auberge était parfait et nous avons pu manger de l'asiatique au resto de la place, se fut très plaisant comme séjour, sa nous a fait grandement du bien en tant que tout nouveau parent.

Kevin D

Répit-Vacances *Gagnants Auberge du Grand Lac, Magog*

Week-ends répit Auberge du Grand Lac, Magog

Merci pour ce beau cadeau. Nous avons aimé L'auberge du grand Lac. Il a plu beaucoup. Nous sommes allés au parc longeant le lac. Visite en voiture de la ville. Ce fut très apprécié: endroit, la nourriture à leur resto, le service et beaucoup de repos. Merci beaucoup.

**Gilles Messier et
Denyse Cusson**



Merci à A.G.I.R. pour cette belle fin de semaine à Magog. 2 bons souper au restaurant ça faisait longtemps qu'ont s'était pas permis ça. Mon chum prend une marche pendant que je me repose. Sorti au cinéma et dîner avec notre fils à Sherbrooke. Merci pour cette pose du quotidien!!!

M-Christine J.



Jean-François A., Duhamel-Ouest
(Domaine Témi Kami, Duhamel-Ouest, 1 week-end)

D'un centre à l'autre

CHISASIBI

VERSION FRANCAISE

Gail Stewarts Je suis en dialyse depuis 2018, j'ai commencé à Montréal et j'ai ensuite eu une place très rapidement dans ma communauté à Chisasibi.

Josephine Jolly. Je suis en dialyse depuis 25 ans maintenant. J'ai déménagé de Chisasibi à Chibougamau pendant 10 ans, puis j'ai finalement décidé de revenir dans la communauté de mon mari à Chisasibi.

Il devient de plus en plus difficile pour nous de voir certains des aînés décéder. Les perdre, c'est aussi perdre des années et des années de sagesse. Ils connaissaient tant de choses et quand nous ne sommes pas prêts à les laisser partir, du jour au lendemain tous leurs conseils et leurs connaissances font maintenant partie de nous. Nous pouvons alors pratiquer ce qu'ils nous ont appris, et cela aide à se souvenir d'eux. Nous sommes également tristes de perdre des amis que nous nous faisons au fil du temps en hémodialyse. Vous vous asseyez sur une chaise pendant 4 heures, 3 fois par semaine, en face de quelqu'un. Cette personne deviendra rapidement un proche ami. Une fois, le père de mon meilleur ami était également dans la même unité d'hémodialyse que moi, et c'était vraiment difficile de le voir s'affaiblir. Il est ensuite décédé, et cela a créé un vide dans l'unité, mais aussi dans mon cœur (Gail). Quand ils partent, le deuil commence, et c'est douloureux. Une chose qui est également difficile parfois, c'est lorsque vous entendez que quelqu'un d'autre a reçu une transplantation rénale. Vous avez des sentiments mitigés. Vous êtes en effet heureux pour eux et leur nouvelle vie, mais triste que l'appel n'était pas pour vous cette fois-ci. Nous devons apprendre à l'accepter, à utiliser cela pour devenir plus forts et nous élever. Nous continuons, mais nous n'oublions jamais.

Un grand merci à Louisa Bobbish, Sarah Bearskin-Louttit, Lucie Shashemush-Neacappo & Irene Matches. Unité d'hémodialyse à Chisasibi, Territoire Cri de la Baie-James. Region 18.



ENGLISH VERSION

Josephine Jolly.

I have been on dialysis for 25 years now. I moved around from Chisasibi to Chibougamau for 10 years, and then finally decided to come back home to my husband home in Chisasibi.

Gail Stewarts

I have been on dialysis since 2018, started in Montreal and then had an early spot in Chisasibi.

It is now harder and harder for us to see some of the elderly passed. Losing them is also losing years and years of wisdom. They know so much and when we aren't prepared to let them go, it feels all of their tips and of their knowledge is now part of us. We can then practise what they have taught us, and this helps to remember them. We also get sad when losing friends that you make throughout the time on hemodialysis. You sit in a chair for 4 hours 3 times a week in front of someone. This person will quickly become a close friend of yours. One time, my best friend's dad was also in the same hemodialysis unit as me, and it was really hard to see him getting weaker. He then passed, and this created a void in the unit but also in my heart (Gail). When they leave, the grieving starts, and it's painful. One thing that is also hard sometimes is when you hear that someone else got a kidney transplantation. You have mixed feelings. You are indeed happy for them and their new life, but sad that it wasn't you this time. We have to learn to accept it, use this to get stronger and lift ourselves. We move on but we never forget.

A big thank you to the Louisa Bobbish, Sarah Bearskin-Louttit, Lucie Shashemush-Neacappo & Irene Matches. Chisasibi HD Unit on the Cree territory of James Bay. Region 18.

D'un centre à l'autre

RIVE-SUD

Une journée dans la vie des préposées aux bénéficiaires en hémodialyse

Entrevue réalisée par Madame Lyne Goulet

Pour le bien-être du client, voici les étapes que nous devons effectuer à chaque jour. Une journée en hémodialyse contient trois quarts de travail et trois groupes de patients. Il y a trois préposées aux bénéficiaires par quart de travail ainsi qu'environ 24 patients par groupe de patient.

Nous commençons notre journée avec le montage des machines de dialyse ainsi que les fauteuils. Ensuite, nous allons chercher les clients à tour de rôle dans la salle d'attente pour les installer à leur station de dialyse. En entrant, le client doit obligatoirement passer par la balance et nous prenons aussi la température au même moment. Avant la pesée, il retire son manteau, veste et chaussures. Ainsi, le client prend place au fauteuil pour la durée de son traitement. Une fois installé, nous mettons le brassard de pression artérielle au client, installons sa couverture et activons la chaleur au

plafond. Nous nous assurons que le client soit confortable pour toute la durée de son traitement.

Une fois le client bien installé, le traitement commencé, les préposées aux bénéficiaires effectuent les tâches quotidiennes comme le remplissage des chariots infirmières, de la lingerie et préparent le matériel nécessaire pour la prochaine dialyse des clients. Pendant leur traitement, s'ils ont un besoin, nous sommes à leur disposition.

Quand la dialyse se termine, nous plions les couvertures des clients et prenons la température de fin de dialyse. Une fois le client débranché de la machine de dialyse, nous enlevons la tubulure et désinfectons la machine ainsi que le fauteuil pour le prochain client qui se fera dialyser. Nous devons reprendre la pesée du client avant que ce dernier quitte, laissant ainsi sa place au prochain.

Vient la fin de notre quart de travail en hémodialyse.

Par l'équipe d'hémodialyse



Emmanuel Dubourg FCPA, EMBA
Député fédéral de Bourassa – MP for Bourassa

5835 Boulevard Léger, Bureau 203
Montréal-Nord, Québec
H1G 6E1

1-514-323-1212
Emmanuel.Dubourg@parl.gc.ca

Avèw Map Maché
À vos côtés – At your side – A tu lado – Al vostro fianco – Ana Mashwani

Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn icons

PHARMACIEN (NE)
12675, rue Sherbrooke
Pointe-aux-Trembles (Qc) H1A 3W7
Tél.: (514) 642-2251
Fax : (514) 642-4871

Pharmacie Catherine Bertrand & Jonathan Rouisse
Affiliée à
Jean Coutu



Sangita Patel

450 917-0236
Courtier immobilier résidentiel

EQUIPEPARADIS.CA
sangita@equipeparadis.ca

EFFICACE
EQUIPE PARADIS

Proprio Direct



Chantal Jutras et Gaétan Couillard
Pharmaciens-propriétaires

490, Boul. Sainte-Anne
Sainte-Anne-des-Plaines, QC J0N 1H0
T 450 478-1693
F 450 478-3626

Lun. au vend. : 9h à 21h
Samedi : 9h à 17h
Dimanche : 10h à 16h

LIVRAISON GRATUITE

membre affilié à **Proxim**

GROUPE DE SOUTIEN!

À tous les premiers vendredis du mois

Chers membres,

Nous vous invitons à nouveau à vous joindre au Groupe de Soutien. Votre santé nous tient à cœur et elle doit aussi vous tenir à cœur. Le Groupe de soutien « s'apporte lui-même » de l'aide en permettant aux membres d'échanger. Ne restez pas seul! Vous pouvez vous joindre à nous en personne ou bien en vidéo. Notre courriel est : reins@agir.ca

Voici les dates pour les prochains premiers vendredis du mois :

1er novembre 2024

6 décembre 2024

3 janvier 2025

7 février 2025

7 mars 2025

A quelle heure? De 13h15 à 15h15

Où, comment?

➤ Par visioconférence. Selon votre désir, nous vous enverrons le lien pour vous brancher à la conférence.

➤ En présence, la rencontre aura lieu au bureau d'AGIR – 4865, boul. Gouin Est (à noter, il y a un escalier à monter).

Merci de confirmer votre présence soit par téléphone, télécopieur ou courriel : Tél. : 514-852-9297

Téléc. : 514-323-1231 Courriel : reins@agir.ca

On vous attend, vous êtes tous les bienvenus!

L'équipe d'A.G.I.R.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Renouvellement des cotisations d'A.G.I.R.

Votre carte de membre est valide du 1er janvier au 31 décembre (de l'année courante). Vous pouvez devenir membre ou renouveler votre carte de membre en remplissant et nous renvoyant par la poste, le formulaire à la dernière page de ce bulletin. Vous pouvez également le trouver sur notre site internet au www.agir.ca, section formulaires.

SINCÈRES CONDOLÉANCES

Dans les tâches qui nous incombent, cette partie pour nous est la plus difficile. Nos sincères condoléances à la famille, aux proches :

Madame Louise Bégin décédée le 30 juin 2024, Madame Thérèse Bélec décédée le 29 juillet dernier, Monsieur Michel Comte, le 12 septembre, Monsieur Claude Leduc, ainsi qu'à toutes les familles qui ont perdu, au cours de l'année 2024, un être cher atteint de la maladie rénale.

À la suite de notre assemblée générale du 26 mai dernier, voici notre CONSEIL D'ADMINISTRATION pour l'année 2024-2025

Président :	Monsieur Denis R. Gauthier
Vice-présidente :	Madame Lyne Goulet
Secrétaire :	Madame Stella Burman-Anastasakis
Trésorier :	Monsieur Jean Lacroix
Administrateur :	Monsieur Martin Ouellette
Administrateur :	Monsieur Richard Didier
Administrateur :	Madame Sylvie McSween
Administrateur :	Monsieur Sylvain Levac
Administrateur :	Madame Chantal Bellemare
Directeur Général :	Monsieur Pierre Viau

Nous tenons à souligner l'inestimable contribution, mais surtout les qualités humaines sans égales de Monsieur Luc Gendron, notre ancien président, Monsieur Jean Lacroix, notre ancien trésorier qui ont pris leur « retraite ». Toujours membres, car AGIR, une association, MAIS SURTOUT UNE FAMILLE.

Vous pouvez également trouver cette information sur notre site internet au www.agir.ca sous l'onglet « DIRECTION DE A.G.I.R. 2024-2025 ».

GUICHET UNIQUE - 514 329-1178 ou sans frais 1 888 329-1178

DEMANDE D'ÉCHANGE ET DÉPLACEMENT DE SERVICES EN HÉMODIALYSE

Veuillez noter que vous devez avoir un bilan de santé stable depuis 3 mois.

Remplissez et retournez ou soumettre ce formulaire à:
guichet.unique@agir.ca ou par télécopie au (514) 323-1231

Heures de bureau : 9h00 à 16h00 du lundi au vendredi.

Vous voulez visiter le Québec cette année?

Remplissez ce formulaire ci-joint.

Veuillez noter que l'hébergement, le transport et les repas sont à vos frais.

REQUEST FOR EXCHANGE AND DISPLACEMENT OF HEMODIALYSIS SERVICES

Please note that you must have a stable health check for 3 months.

Complete and return or submit this form to:
guichet.unique@agir.ca or by fax at (514) 323-1231

Office hours: 9:00 AM to 4:00 PM Monday to Friday.

You want to visit Quebec this year?

Fill out this form.

Please note that accommodation, transportation and meals are at your own expense.

À REMPLIR EN LETTRES CARRÉES SVP / PLEASE WRITE IN CAPITAL LETTERS

Prénom / First Name _____ Nom / Family name (surname) _____

Date de Naissance / Date of Birth _____ / _____ / _____
J / D M / M A / Y

Adresse / Address _____

Appart. / Appart. _____ Ville / City _____ Prov. / Prov. _____ C.P. / P.C. _____

Tél. / Phone. _____ 2ième Tél. (Requis) / 2nd Phone Number (Required) _____

Courriel / Email _____

Nombre de Traitements / Number of Treatments _____ Première date de dialyse / First date of dialysis _____

Deuxième date de dialyse / Second date of dialysis _____ Troisième date de dialyse / Third date of dialysis _____

Hôpital Centre Demandeur / Hospital Requesting center _____

Hôpital Centre Receveur / Hospital Receiving center _____

Aviser Néphrologue / Notify Nephrologist : ☐ Oui / Yes ☐ Non / No

Nom de l'infirmière / Name of nurse : _____

Courriel de l'infirmière / Nurse's Email : _____ Fax : _____

Horaire de vos traitements / Schedule of your treatments : ☐ Matin / Morning ☐ Après-midi / Afternoon ☐ Soir / Night

Technique de traitement utilisée / Treatment technique used :

☐ Cathéter / Catheter ☐ Fistule / Fistula ☐ Autre particularité / Other particularity : _____

Date _____ / _____ / _____ Signature _____
J / D M / M A / Y

Centre d'hémodialyse receveur visé / Receiving hemodialysis center :

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 1 Hôpital de Val-d'Or | ☐ 23 CSSS de Sept-Iles | ☐ 45 Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal |
| ☐ 2 CH de Rouyn-Noranda | ☐ 24 Hôpital Baie Comeau | ☐ 46 Clinique de Dialyse Bois de Boulogne |
| ☐ 3 C.S. La Sarre (CISSS des Aurores Boréales) | ☐ 25 Hôpital de L'Archipel | ☐ 47 CH Hôtel-Dieu-de-Sorel |
| ☐ 4 Pavillon Ste-Famille (CSSS du Lac-Témiscamingue) | ☐ 26 Hôpital de Chicoutimi | ☐ 48 Hôpital Anna-Laberge |
| ☐ 5 Hôpital Régional de Rimouski | ☐ 27 Hôpital de Dolbeau-Mistassini | ☐ 49 Hôpital du Suroît |
| ☐ 6 Hôpital Rivière du Loup | ☐ 28 Centre de Santé de Chibougamau | ☐ 50 Hôpital Charles-Le Moyne |
| ☐ 7 Hôpital Sainte-Anne-des-Monts | ☐ 29 Hôpital de Chisasibi | ☐ 51 Clinique Greenfield Park |
| ☐ 8 Hôpital de Chandler | ☐ 30 Hôpital de Mistissini | ☐ 52 Clinique St-Lambert |
| ☐ 9 Hôpital de Gaspé | ☐ 31 Hôpital de la Cité-de-la-Santé | ☐ 53 Hôpital du Haut-Richelieu |
| ☐ 10 Hôpital de Maria | ☐ 32 CHARL | ☐ 54 Hôpital Honoré-Mercier |
| ☐ 11 Hôtel-Dieu de St-Jérôme | ☐ 33 CHUM | ☐ 55 Hôpital Fleurimont (Sherbrooke) |
| ☐ 12 Centre externe de dialyse rénale de St Eustache | ☐ 34 Centre ambulatoire de dialyse de Gaspé (Mtl) | ☐ 56 CSSS Memphrémagog |
| ☐ 13 Hôpital de Rivière Rouge | ☐ 35 CHU Sainte-Justine | ☐ 57 CH de Granby |
| ☐ 14 CHRDL de Lanaudière | ☐ 36 Hôpital Général de Montréal | ☐ 58 CSSS Montmagny-l'Islet |
| ☐ 15 Hôpital Pierre-Le Gardeur | ☐ 37 Hôpital de Lachine | ☐ 59 Hôpital Hôtel-Dieu de Lévis |
| ☐ 16 CHAUR de Trois-Rivières | ☐ 38 Hôpital Royal Victoria | ☐ 60 Hôpital de Saint-Georges |
| ☐ 17 Centre de services du Haut St Maurice | ☐ 39 Hôpital de Montréal pour enfants | ☐ 61 Hôpital de Thetford Mines |
| ☐ 18 Hôtel-Dieu d'Arthabaska | ☐ 40 Hôpital de Verdun | ☐ 62 Hôpital de Hull |
| ☐ 19 Hôpital Sainte-Croix | ☐ 41 Hôpital Générale Juif | ☐ 63 Hôpital de Pontiac à Shanville |
| ☐ 20 Hôtel-Dieu de Québec (CHUQ) | ☐ 42 CH de St. Mary | ☐ 64 Hôpital de Papineau |
| ☐ 21 Hôpital Régional de Portneuf | ☐ 43 Hôpital Maisonneuve-Rosemont | ☐ 65 Hôpital de Maniwaki |
| ☐ 22 Hôpital de Baie-Saint-Paul | ☐ 44 Hôpital Général du Lakeshore | ☐ 66 Si autres, spécifier / If other, specify |

A.G.I.R. 4865, boul. Gouin Est, Montréal Nord (Québec) H1G 1A1

514 329-1178 ou sans frais 1 888 329-1178 Site Web : www.agir.ca • Adresse courriel : guichet.unique@agir.ca



Association Générale des Insuffisants Rénaux

*Nous aimerions souligner la participation
de BAXTER dans notre mission.*

BAXTER – des gens qui s’engagent envers les communautés.

*Baxter a un long historique de partenariat avec AGIR mais, c’est beaucoup plus
qu’un soutien financier. BAXTER est une entreprise qui s’engage socialement
et reconnaît que chaque personne dans la société est importante!*

MERCI À TOUTE L’ÉQUIPE BAXTER!

Baxter

In our thanks, we would like to highlight BAXTER’s participation to our mission.

*Baxter – people involved with communities. Baxter has a long history of
partnership with AGIR, but it is much more than financial support.*

*BAXTER is a company that is socially committed and recognizes
that each person in society is important!*

THANK YOU TEAM BAXTER!

AMGEN®

Baxter

AstraZeneca 

 **FRESENIUS
MEDICAL CARE**

 **FONDATION
FMSQ**

 **MERCK**
INVENTER POUR LA VIE



ASSOCIATION GÉNÉRALE DES INSUFFISANTS RÉNAUX
Retournez au : 4865, boul. Gouin Est, Montréal-Nord (Québec) H1G 1A1
Tél. : 514 852-9297 • 1 888 852-9297 • Courriel : reins@agir.ca

ADHÉSION

Je soussigné(e) désire devenir membre de l'**Association Générale des Insuffisants Rénaux**. Je joins à ma demande un **chèque ou mandat à l'ordre de ladite association**, au montant de **DIX dollars (10 \$)** en paiement de la cotisation annuelle. **Les virements Interac sont acceptés, vous devez utiliser l'adresse courriel suivante : reins@agir.ca** COCHEZ S.V.P. (✓)

- ☐ Protection rénale ☐ Dialyse péritonéale ☐ Hémodialyse hospitalière ☐ Hémodialyse à domicile
- ☐ Greffé ☐ Donneur cadavérique ☐ Donneur vivant ☐ Sympatisant ☐ Renouvellement Autre, précisez _____

Veuillez S.V.P. compléter cette partie en lettres carrés

Quel est votre centre hospitalier : _____

Protection rénale/DPAC/Hémo/Greffé depuis le : _____

Greffé depuis quelle année : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____
No Rue Ville Province

Code postal _____ Téléphone résidence _____ Téléphone travail _____

Cellulaire : _____ Courriel : _____

Date de naissance _____ Occupation _____

* Les membres reçoivent automatiquement le bulletin

Je désire recevoir le bulletin A.G.I.R.* Oui ☐ Non ☐ À la maison ☐ par courriel ☐ (Cochez une seule case)

Date _____ Signature _____

A.G.I.R. 4865, boul. Gouin Est, Montréal-Nord (Québec) H1G 1A1
Heures de bureau : 9h00 à 16h00 du lundi au vendredi.

Chèque ou mandat à l'ordre de l'association.
Les virements Interac sont acceptés, vous devez
utiliser l'adresse courriel suivante : reins@agir.ca



**Je désire faire un don à l'Association
Générale des Insuffisants Rénaux au montant de**

\$

S.V.P. me faire parvenir un reçu pour fins d'impôts (pour les dons de 10\$ et plus.) ☐

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____
No Rue Ville Province

Code postal _____ Téléphone résidence _____ Téléphone travail _____ Cellulaire _____