

Le CENTRE

Centre de santé et de services sociaux
d'Ahuntsic et Montréal-Nord

Vœux

Les fêtes de fin d'année se dessinent déjà à l'horizon. Tandis que 2007 s'achève, nous souhaitons souligner l'excellence du travail que vous avez fourni. Grâce à vous et à votre expertise, la population de notre territoire a pu bénéficier de services de qualité. Votre implication au jour, le jour et ce, malgré un contexte de changement et l'exigence de vos tâches, que ce soit en CLSC, en centre d'hébergement ou à l'hôpital, mérite toute notre considération. Le CSSSAM-N a fait du slogan « centré sur le mieux-être de sa population » sa maxime. Mais, nous savons qu'avant tout, elle est vôtre, que la clientèle que vous desservez est au cœur de vos préoccupations. Devant cet engagement, nous ne pouvons dire qu'une chose, simplement mais sincèrement, merci.

Nous vous présentons tous nos vœux pour cette nouvelle année, puisse-t-elle répondre à vos attentes. Nous vous souhaitons également de passer de belles fêtes en famille et avec vos amis.



Denis Rousseau
Président du conseil
d'administration



Marc Fortin
Directeur général



Dr Pierre Corriveau
Président du conseil des médecins,
dentistes et pharmaciens



Gordon Marceau
Président du conseil multidisciplinaire



Marie-Sonia Breau
Présidente du conseil
des infirmières et infirmiers



Chantal Danis
Directrice générale de la Fondation



Camp de vacances... automne 2007 !

par Roseline Veilleux, conseillère en milieu de vie

Pour une cinquième année consécutive, les résidents des quatre centres d'hébergement du CSSSAM-N ont eu le privilège de participer à un camp de vacances. Ce séjour de quatre jours et trois nuits a eu lieu du 24 au 27 septembre dernier au *Centre de plein air l'Étincelle*, situé à St-Alphonse de Rodriguez. Vingt vacanciers et treize intervenants ont pris part à cette aventure automnale sous la responsabilité de Sonia Bruneau, éducatrice spécialisée et chef de camp.

Voici en bref, la petite histoire de ce centre de plein air. C'est en 1968 que des professeurs et des personnalités du monde des affaires ont décidé de créer ce centre pour les jeunes du quartier St-Henri et du Sud-Ouest de Montréal. En 1985, la décision d'accueillir les aînés et les personnes handicapées donne un souffle nouveau au centre en créant des aménagements majeurs et adaptés à cette clientèle. Depuis 1990, le centre reçoit une clientèle diversifiée et multiethnique.

Pour reprendre le thème du centre de plein air, « La Campagne pour tout le monde », nos vacanciers ont profité de ce site exceptionnel et des commodités du centre, entre autres, l'accès facile au pavillon Danis, le chalet des vacanciers, et au plan d'eau du fabuleux petit Lac Long. Pédalo, tour de ponton et pour les moins frileux, baignade, jeux d'adresse et feu de camp ont agrémenté la vie des vacanciers. De plus, soleil, temps doux, couleurs féériques ont été au rendez-vous tout au long de ce séjour !

Un camp de vacances...?

Participer comme vacancier permet de briser la solitude, de créer des liens significatifs, de prendre congé de son lieu d'hébergement, de se ressourcer en pleine nature, de vivre une expérience commune et agréable, de pouvoir être encore capable de... et de revenir avec des souvenirs inoubliables.

De même, pour les intervenants, ces moments sont très riches, car ils permettent de découvrir une ou des facettes inconnues des résidents, d'être témoins de leurs petits bonheurs, de leur permettre de connaître des expériences exceptionnelles ou tout simplement de les accompagner dans leur quête de quiétude.

Toutefois, sans la grande disponibilité des intervenants et leur engagement à faire de ce séjour un moment privilégié pour chacun des vacanciers, cette activité saisonnière n'aurait pas eu le succès escompté. Merci à eux.



TOUT UN MENU DES
FÊTES PROPOSÉ PAR
L'ÉQUIPE DE
DIÉTÉTIQUE DE
L'HÔPITAL FLEURY
EN PAGE 10

VOX POP DES FÊTES
EN PAGES 8 ET 9

Installations du CSSSAM-N

Site web : www.csssamn.ca
Intranet : <http://intranet.mtl.rtss.qc.ca/>

CLSC d'Ahuntsic
1165, boul. Henri-Bourassa Est
Montréal (Québec) H2C 3K2

CLSC de Montréal-Nord
11441, boul. Lacordaire
Montréal-Nord (Québec) H1G 4J9

Centre d'hébergement Laurendeau
1725, boul. Gouin Est
Montréal (Québec) H2C 3H6

Centre d'hébergement Légaré
1615, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2G3

Centre d'hébergement de Louvain
9600, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2M 1P2

Centre d'hébergement Paul-Lizotte
6850, boul. Gouin Est
Montréal-Nord (Québec) H3L 3T1

Hôpital Fleury
2180, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1K3

À VOS AGENDAS !

À PARTIR DU 6 FÉVRIER 2008, MA RETRAITE, JE LA PRÉPARE ET JE ME PRÉPARE !

par Marie-Lise Leclerc, Service de la formation et du développement organisationnel

La Direction des ressources humaines et du développement organisationnel offrira sans frais, dès février prochain, des sessions de formation « Préparation à la retraite » pour le personnel du CSSSAM-N. Pour y participer, vous devez être admissible à la retraite, c'est-à-dire avoir 55 ans et plus ou avoir accumulé 35 ans ou plus de service reconnu par la CARRA. De plus, vous devez prévoir prendre votre retraite d'ici le 1er janvier 2011.

Une lettre a été envoyée au personnel ciblé. Si vous ne l'avez pas reçue et que vous pensez être éligible, veuillez contacter dès que possible Marie-Lise Leclerc du Service de la formation et du développement organisationnel, au poste 2251.

La participation à cette formation est volontaire. Elle se tiendra en dehors des heures de travail, donc sur votre temps personnel. Les sessions, d'une durée de 18 heures, se dérouleront à l'Hôpital Fleury. Elles seront animées par une firme externe. Les sujets abordés y seront l'adaptation sociale lors de la retraite, les divers régimes de pensions, la planification financière, les questions juridiques et la santé.

Surveillez les communiqués au tabillard de votre direction et consultez le site intranet du CSSSAM-N, menu ressources humaines, pour connaître le détail des activités. D'autres sessions de formation seront offertes au cours des prochaines années.

Bonne route vers la retraite !

AGRÉMENT : RÉSULTATS DE PARTICIPATION LORS DE L'AUTOÉVALUATION

par Michelle Le Blanc, conseillère cadre à l'amélioration continue de la qualité

Dans le numéro de septembre dernier du *Cercle*, nous vous présentions les différentes étapes de la démarche d'agrément. Les mois d'octobre et novembre ont été consacrés à l'étape d'autoévaluation qui consistait à remplir un questionnaire en lien avec les normes de qualité et un sondage sur la culture de sécurité de l'établissement. Au total, 990 personnes dont des administrateurs, gestionnaires, employés, médecins et bénévoles ont donné leur avis sur la qualité des soins et services soit 51 % des personnes ciblées. Le sondage sur la culture de sécurité des patients a été rempli par 898 personnes soit 46 %.



Nous vous remercions d'avoir participé grandement et plus particulièrement les membres des équipes d'amélioration continue qui ont œuvré pour la réussite de cette étape.

PROCHAINES ÉTAPES

D'ici la fin janvier, les membres des 18 équipes de l'amélioration continue de la qualité (ACQ) analyseront les résultats, détermineront les priorités d'action et produiront un plan d'amélioration continue de la qualité dont la mise en œuvre s'étalera sur une période de 3 ans.

LES ÉQUIPES ACQ

Équipes d'amélioration continue de la qualité	Chefs d'équipe
Conseil d'administration	Marc Fortin
Comité de direction	Agnès Boussion
Santé mentale	Daniel Boivin
Jeunes en difficulté	André Gobeil
Dépendances	Luc Tremblay
Déficiência intellectuelle – Troubles envahissants du développement	Luc Tremblay
Services généraux	Christian Pépin
Perte d'autonomie liée au vieillissement – Soutien à domicile	Catherine Leblanc
Perte d'autonomie liée au vieillissement – Hébergement	Luc Mackay
Déficiência physique	Jacinthe Massé
Santé physique – médecine	Claire Boucher
Santé physique – chirurgie	Marielle Roy
Santé physique – salle d'opération	Claude Marcl
Santé physique – urgences	Mylène Ferrand
Gestion des médicaments	Michel Chaloux
Prévention et gestion des infections	Chantal Cloutier
Département d'imagerie médicale	Marylin Di Girolamo
Département de biologie médicale	Isabelle Girard

CÔTÉ PARTENAIRES



Pour le bien-être des nouveaux-nés et de leurs parents

par Julie Malenfant, coordonnatrice du projet Sécurité alimentaire chez les tout-petits, *Autour du bébé, Carrefour périnatal d'Ahuntsic*

Qu'est-ce qui anime les bénévoles d'*Autour du bébé, Carrefour périnatal d'Ahuntsic* ? Des choses très simples : accompagner les parents dans l'apprentissage et la valorisation de leur nouveau rôle pendant la période pré et postnatale et favoriser la santé physique, mentale et affective de tous les membres de la famille, afin d'en faire une expérience positive et équilibrée. C'est avec plaisir que nous partageons aujourd'hui un bref historique et certaines réalisations de notre organisme, afin de le faire connaître aux intervenants du CSSSAM-N.

Autour du bébé, anciennement connu sous le nom d'Association de gardiennage d'Ahuntsic (AGA), est un organisme à but non lucratif. L'association est née en 1983, grâce à une initiative des membres de la communauté. Sa mission première était de faire la promotion de services de gardiennage pour les familles ayant des enfants ainsi que celle d'activités sociales et de loisirs pour la famille. Au fil des ans et des besoins exprimés par les personnes du territoire, l'association s'est transformée. Depuis l'automne 2000, en collaboration avec le CSSSAM-N et plus particulièrement le CLSC d'Ahuntsic, l'association offre une halte allaitement aux nouveaux parents du quartier. Avec ce service, l'organisme a pu mesurer la nécessité d'offrir un plus large éventail d'activités à ces parents. Le 29 juin 2006, l'Association de gardiennage d'Ahuntsic modifie sa mission pour devenir *Autour du bébé, Carrefour périnatal d'Ahuntsic*.

Aujourd'hui, nous offrons un lieu d'entraide, de rencontre, d'information et de ressourcement aux parents durant la période pré et post-natale. Parmi nos objectifs, figure désormais la volonté d'apporter du soutien aux parents du quartier qui ont choisi d'allaiter leurs bébés et d'offrir des formations et du support sur des thématiques spécifiques aux besoins des bébés et des nouveaux parents.

De nombreux besoins ont été nommés par les acteurs de la communauté, dont celui de créer un réseau de mairaines d'allaitement, car il n'en existait aucun dans le quartier Ahuntsic. Le but du réseau de mairaines est d'accompagner les parents à démarrer l'allaitement et à le poursuivre le plus longtemps possible dans les meilleures conditions. Actuellement, onze mairaines d'allaitement sont jumelées à des mamans. Pour répondre à la demande qui s'accroît, il est prévu d'offrir une troisième formation au printemps 2008, afin de recruter de nouvelles mairaines.

D'ailleurs, afin d'encourager et récompenser les mamans qui allaitent, pour une deuxième année consécutive, l'organisme s'est inscrit en tant que site officiel pour le défi allaitement 2007. Quinze mamans et seize bébés ont relevé le défi dans les locaux du Centre communautaire Ahuntsic. À travers le Canada, 215 sites ont été inscrits pour réunir le plus grand nombre de mamans et de bébés allaités à 11 h exactement, le 29 septembre dernier.



Le dynamisme de l'organisme ne faiblit jamais, bien au contraire. Depuis 2007, le partenariat avec le CSSSAM-N s'est développé de différentes façons :

- *Autour du bébé* s'implique au niveau du projet de services intégrés en périnatalité auprès des familles vivant en contexte de vulnérabilité, en offrant des services et activités qui aident à l'amélioration de la sécurité alimentaire des nourrissons et des tout-petits.
- Un protocole de référence a été élaboré afin que le service de mairainage soit offert à un plus grand nombre de familles.
- Un atelier de préparation à l'allaitement est offert en complémentarité au cours prénatal du CSSSAM-N.
- Enfin, l'atelier de purée anciennement offert par la nutritionniste du CLSC d'Ahuntsic est pris en charge par *Autour du bébé*, afin de maintenir l'activité pour toutes les nouvelles familles d'Ahuntsic.

Voici les activités courantes offertes par *Autour du bébé*

- Halte-allaitement
- Réseau de mairaines d'allaitement
- Atelier prénatal sur la préparation à l'allaitement
- Atelier sur l'introduction des solides animé par une nutritionniste
- Cuisines collectives : de la purée au menu familial, en collaboration avec le SNAC.
- Ateliers sur différentes thématiques : portage, stimulation, massage, sommeil, nutrition, communication, etc.
- Yoga prénatal et postnatal
- Activités familiales : pique-nique, goûter d'Halloween, Fête des Rois.
- Soutien téléphonique aux familles et services d'information aux membres.

Autour du bébé, Carrefour périnatal d'Ahuntsic s'autofinance à partir de fonds provenant des activités et de la cotisation annuelle de ses membres. Toutes les activités sont offertes grâce à plusieurs mamans bénévoles très dévouées et une employée qui travaille à temps partiel. Nous sommes fiers des services offerts et des différentes réalisations accomplies au cours des dernières années. De plus, le partenariat avec le CSSSAM-N favorise la reconnaissance de l'expertise de l'organisme, la possibilité d'offrir des activités à un plus grand nombre de familles et apporte des connaissances et une énergie supplémentaires aux bénévoles de l'organisme. Nous tenons donc à remercier les différents acteurs qui permettent un tel partenariat.

Pour de plus amples informations :

Visitez le site web :

<http://autourdubebe.freehostia.com/>

Téléphonez au 514 388-8362

Par courriel : autourdubebe@hotmail.com



La Journée de formation continue des psychoéducateurs et psychoéducatrices en CLSC



par Anne-Sophie Van Nieuwenhuysse, psychoéducatrice à l'équipe Jeunes en difficulté du CLSC de Montréal-Nord



La conférence de M. Hubert Van Gijsegem

Le 19 octobre dernier avait lieu la Journée de formation continue des psychoéducateurs et psychoéducatrices en CSSS, plus particulièrement en CLSC. Organisée dans le cadre des comités de pairs, cette journée a été entièrement pensée et réalisée par les psychoéducatrices de votre CSSS : Maria Cabello, Marie-Claude Felli, Anne-Sophie Van Nieuwenhuysse, Josée Lamontagne et Mélanie Gagnon et en collaboration avec Nadya Tremblay, psychoéducatrice au CSSS de la Pointe de l'île. La qualité des conférences offertes, le haut taux de

participation ainsi que l'engouement et la satisfaction des personnes présentes ont récompensé les efforts déployés par le comité organisateur au cours de la dernière année.

Depuis sa création, voilà une quinzaine d'années, la *Journée de formation continue des psychoéducateurs et psychoéducatrices* a toujours été un moment de formation et de concertation riche en partage et échanges de toutes sortes. Cette année encore, la journée de formation continue a permis à l'ensemble des psychoéducateurs œuvrant en CLSC de se réunir et d'échanger sur leur pratique et réalités respectives. Plus de 75 professionnels provenant des quatre coins de la province ont répondu à l'appel. Au total, huit régions étaient représentées : la Mauricie, les Cantons de l'est, la Montérégie, Lanaudière, Québec, Montréal, Laval et l'Abitibi-Témiscamisque.

La journée a débuté par la conférence d'ouverture de M. Van Gijsegem, professeur à l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal pendant de nombreuses années et conférencier reconnu internationalement. Au cours de la matinée, M. Van Gijsegem a partagé avec les participants son expertise et ses réflexions en matière d'aliénation parentale. Appréciée de tous, cette conférence était suivie en après-midi de trois ateliers au choix : « Le plan de service individualisé, un outil clinique » par Renée Giguère, psychoéducatrice et coordonnatrice de l'Équipe d'intervention jeunesse du CSSSAM-N, « L'alliance éducative » par Denis Beauregard, psychoéducatrice et « Responsabiliser son enfant » par Martin Duclos, psychoéducatrice. Cet éventail d'ateliers visait, d'une part, à rejoindre l'ensemble des psychoéducateurs en CLSC selon la clientèle desservie (enfance, adolescence, famille, adulte, santé mentale) et d'autre part, à donner une tribune à des psychoéducateurs de terrain, reconnus pour leur savoir, leur savoir-faire et leur savoir-être. Le choix des ateliers semble avoir été apprécié par la majorité des participants présents lors de cette journée.

Enfin, cette journée de formation continue a permis un travail de réflexion sur le rôle du psychoéducateur travaillant en CLSC, donc dans des centres de santé et de services sociaux. Plusieurs questionnements ont alors été soulevés et discutés entre professionnels : Quel est le rôle du psychoéducateur dans une équipe multidisciplinaire ? Qu'est-ce qui le distingue des autres professionnels en CSSS ? Quel est son mandat depuis les fusions ? Quel sera l'impact de la nouvelle loi de la protection de la jeunesse sur le travail des psychoéducateurs ? Les échanges en sous-groupe ont permis d'approfondir ces questions et de réactualiser le spécifique du psychoéducateur.

En terminant, les membres du comité organisateur tiennent à remercier ceux qui, de près ou de loin, ont aidé à la réalisation de cette journée : la Direction des programmes d'adaptation sociale, des services multidisciplinaires et des services généraux, la Direction des ressources financières et informationnelles, Renée Giguère pour sa grande implication, André Gobeil, Daniel Rivard et un gros merci tout spécial à notre nouveau chef de programme Jeunes en difficulté, Luc Tremblay, qui, par des gestes simples, a su nous témoigner son intérêt et son soutien.



Mélanie Gagnon, Anne-Sophie Van Nieuwenhuysse, Nadya Tremblay, Maria Cabello, Josée Lamontagne, Marie-Claude Felli

Réflexions autour des spécificités du psychoéducateur en CSSS et plus particulièrement en CLSC suite à la Journée de formation continue du 19 octobre 2007

Le travail psychoéducatif se caractérise par un travail :

- centré sur les forces du client;
- centré fondamentalement sur l'*utilisation* où le client est amené à réfléchir sur ses mécanismes d'adaptation, à leur donner un sens dans son vécu et à les intégrer pour, ultimement, les généraliser à d'autres situations;
- visant à soutenir et à accompagner l'individu dans ses défis adaptatifs;
- éminemment teinté par l'analyse et la compréhension des enjeux développementaux propres à chaque client;
- de proximité et de « faire avec » le client, où le modelage occupe une place importante;
- de rigueur où l'évaluation repose sur la passation d'outils validés, les entrevues, mais aussi sur l'observation du client, de sa famille, de son milieu de vie, etc.

Depuis la fusion, ces psychoéducateurs semblent évoluer dans une nouvelle réalité soit :

- un plus grand territoire à couvrir, considérant que les psychoéducateurs vont souvent dans le milieu de vie des clients;
- une spécialisation du champ d'intervention, depuis la reconfiguration des équipes, les psychoéducateurs sont désormais appelés à se spécialiser avec une clientèle bien précise : 0-5 ans, adolescents, santé mentale, etc.

Enfin, le travail du psychoéducateur se caractérise par une approche de complémentarité avec les autres professionnels du CSSS; une pratique multidisciplinaire. Dans l'ensemble des CSSS, ce travail de complémentarité semble se vivre plus souvent avec les travailleurs sociaux et les infirmières. A cet égard, il est intéressant de constater à quel point le CSSSAM-N contribue à l'intégration de la profession au sein du système de santé et des services sociaux : il compte aujourd'hui six psychoéducatrices au sein de son organisation, soit cinq au CLSC de Montréal-Nord et une au CLSC d'Ahunatic, comparativement à une seule il y a une dizaine d'années.

Avez-vous réservé
votre soirée ?
Le 18 janvier 2008,
c'est la fête !

eparty



DE BONS RÉSULTATS GRÂCE À VOTRE IMPLICATION

par Chantal Danis, directrice générale de la Fondation du CSSSAM-N



Quand le bénévolat va, tout va !

Chaque année, la Fondation met en place plusieurs activités qui permettent d'amasser les fonds nécessaires pour supporter notre centre de santé dans son engagement à maintenir et améliorer la santé et le bien-être de la population d'Ahuntsic et Montréal-Nord. Ces nombreuses activités ne pourraient être un aussi grand gage de succès sans la participation de nos exceptionnels bénévoles.

À titre de directrice de fondation depuis plus de 6 ans, dont bientôt 3 ans pour la Fondation du CSSSAM-N, j'ai toujours été agréablement surprise de constater le grand désir d'implication de la population. Malgré un horaire du temps des plus chargés, année après année, nous retrouvons un très grand nombre de gens qui donnent de leur précieux temps avec un professionnalisme et un dynamisme exemplaires.

Je profite de l'occasion pour remercier sincèrement tous nos bénévoles pour leur inestimable implication que ce soit sur le conseil, les comités, ou lors d'activités, ou pour du travail administratif, etc. Sans votre dévouement, croire en l'atteinte de nos objectifs serait une utopie.

Non seulement le bénévolat aide les organismes comme nous, mais ses répercussions sont plus larges. En effet, en rendant service aux autres, on se rend aussi service à soi-même ! La santé de la collectivité s'en porte mieux et la nôtre aussi !

Selon une étude menée en Ontario, le bénévolat procure de nombreux effets positifs sur notre santé. Il contribue à améliorer l'estime de soi, à combattre l'isolement social, à diminuer le niveau de stress, à renforcer le système immunitaire et à réduire l'hypertension. Au dire du Dr. Herbert Benson, cardiologue de l'Université Harvard, les avantages que procure le bénévolat sur notre santé seraient comparables à ceux du yoga et de la méditation !

Lors d'une enquête nationale sur le don et le bénévolat menée au début des années 2000, les participants affirmaient que le bénévolat les aidait à mieux comprendre les autres, à composer avec des situations difficiles, à mieux communiquer et même à acquérir des connaissances qui leur ont servi dans des emplois futurs.

Bref, il en est déduit que le sentiment de quiétude qu'amènent les actions altruistes donne un sens de plus à la vie et invite à adopter un meilleur style de vie ! Avec le bénévolat... tout le monde y gagne !

La Loto de la Fondation atteint un nouveau sommet !

Grâce à vous, chers employés du CSSSAM-N, la Loto de la Fondation a atteint un nouveau sommet dans sa vente de billets. En effet, 478 billets ont été vendus pour l'édition 2007-2008. Ceci représente 74 billets vendus de plus que l'an dernier ! MERCI à tous nos participants !

Voici les noms de nos heureux gagnants pour les tirages suivants :

Tirage du 25 octobre 2007

Nicole St-Onge (500 \$)
Djamila Benmebareck (500 \$)
Marie-Lise Leclerc (1000 \$)

Tirage du 15 novembre 2007

Robert Therrien (500 \$)
Thérèse Pelland (500 \$)
Renée Smith (1000 \$)

Félicitations à nos gagnants et bonne chance à tous pour les prochains tirages !

Coordonnées de la Fondation du CSSSAM-N
Hôpital Fleury
Rez-de-chaussée
2180, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1K3
fondation.csssamn@sss.gouv.qc.ca
Tél. : 514 383-5083

CÔTÉ INFIRMIÈRES



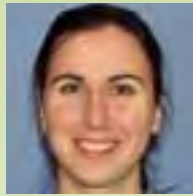
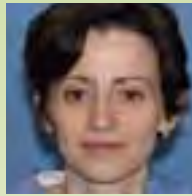
Une transition réussie

par Joane Boulanger, adjointe à la Direction du programme de santé physique et Direction des soins infirmiers

Chaque année, nous accueillons dans la profession un nombre grandissant d'infirmières et d'infirmiers. La fin de leur programme d'études et leurs premiers pas comme professionnels de la santé sont marqués par un important trait d'union : l'examen professionnel de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ). Au sein de notre CSSS, onze candidats se sont soumis à cette étape importante et, il faut le dire, stressante :

- Wismène Belzince
- Huguette Charles
- Sarah Jane Élie Félix
- Iris Xiomara Gallegos
- Marie-Mélie Kenscoff
- Ashma Mame
- Djillali Ali Benali
- Magalie Bergeron
- Amina Bouzenada
- Geneviève Chouinard
- Gertrude Dana Victorin

Ils exercent à l'Hôpital Fleury à l'exception de Magalie Bergeron qui exerce au CLSC de Montréal-Nord. Deux candidates se sont particulièrement démarquées. Le bureau de l'OIIQ a en effet reconnu leur performance exceptionnelle puisqu'elles figurent au rang des 15 candidates ayant obtenu les meilleurs résultats parmi les 1 286 candidates s'étant présentées à l'examen. Il s'agit de Magalie Bergeron et de Geneviève Chouinard. Bravo à tous ! Nous vous souhaitons un parcours professionnel à la hauteur de vos aspirations.



La petite histoire du Nouvel an

Un mythe très répandu veut que l'année renaisse après s'être éteinte en hiver, suite à la disparition de la végétation. Un grand nombre de jours de l'an dans le monde sont, par conséquent, fêtés entre le solstice d'hiver et l'équinoxe de printemps. D'origine païenne, le Nouvel an a été en quelque sorte institutionnalisé sous la gouverne de Jules César vers l'an 46 avant notre ère. Il décida d'y consacrer la journée du 1^{er} janvier. Cette journée était dédiée à Janus, le dieu païen des portes et des commencements et dont les deux visages se tournaient l'un vers l'avant et l'autre vers l'arrière.

Peut-être vous adonnerez-vous, lors du Nouvel an, à la coutume du baiser de minuit sous le gui, symbole de prospérité et de longévité ? Cette plante était sacrée pour les Druides en raison de ses propriétés dites miraculeuses. Le gui détiendrait un pouvoir de guérison et de protection contre de nombreux maux, dont les méfaits de la sorcellerie.

En Angleterre, la coutume du baiser sous une branche de gui date de l'époque du roi Gwydyr. Avant de partir à la guerre, les fiancés de ses trois filles les retrouvèrent à l'ombre de grands chênes chargés de gui sacré. Ils demandèrent un gage d'amour à leurs promises. Chacune des filles détacha la plume de paon qui ornait sa chevelure pour la donner à son fiancé. « Encore » déclarèrent-ils. Elles leur remirent la branche de houx qui paraît leur chevelure. « Encore » prièrent-ils tendrement. N'ayant plus rien à donner, les filles du roi accordèrent un baiser à leur promis.

PASSEZ AU VERT

TOUT POUR VOS BESOINS FINANCIERS

- planification financière
- courtage en valeurs mobilières
- placements
- gestion privée

- succession
- assurances
- prêts

Le roman feuilleton du CSSSAM-N

Au fil du temps



par Gilles Bouffard, coordonnateur des services ambulatoires de santé mentale

Les policiers sont arrivés, à peine quelques minutes plus tard. Ils demandent à Marc, toujours aussi violent, de se calmer, mais il se débat à la grande frayeur de ses parents. Enfin, les policiers parviennent à le maîtriser. Quel choc, tant pour Marc que pour ses parents. C'est attaché à une civière et transporté par ambulance, que les policiers l'ont mené à l'Hôpital Fleury. Ces souvenirs douloureux resteront gravés pour longtemps...

Quatre mois se sont écoulés. Ses parents sont un peu rassurés, mais tant de questions les hantent toujours. Marc est plus calme. Il n'est pas tellement plus communicatif mais au moins, il se montre moins hostile qu'avant son hospitalisation. Les premières semaines d'hospitalisation ont été très difficiles. De l'avoir vu d'abord attaché, puis complètement amorti par les médicaments antipsychotiques, leur a fait ressentir une telle culpabilité qu'ils n'en ont pas parlé à leur entourage.

Heureusement, l'état de santé de Marc s'est amélioré. Le médecin et les infirmières se sont bien occupés de lui. Le médecin a également discuté avec ses parents. Il a parlé de psychose. Psychose ? Voilà un mot qu'ils connaissaient bien sûr, mais dont le sens précis leur échappait. Encore maintenant, malgré les explications du psychiatre et celles des infirmières, cela demeure un mystère pour eux. Non seulement, un mystère mais aussi une grande blessure. Qu'ont-ils fait ou pas fait pour que leur fils soit aussi souffrant, se demandent-ils ? Qu'est-ce qu'il adviendra de lui ? Pourra-t-il mener une vie « normale » ? Prendra-t-il des médicaments toute sa vie ? Et ses projets d'entrer à l'université ?

Marc et ses parents ont aussi rencontré le travailleur social de l'Hôpital Fleury, ce qui a été pour eux un grand réconfort. On leur a parlé d'un groupe d'aide pour

personnes ayant un proche atteint de maladie mentale, *La Parentrie*. Encore ces mots qui font mal. Les parents de Marc y sont tout de même allés la semaine dernière. Quel soulagement pour eux de constater que d'autres parents vivent des choses semblables. Même si la douleur est toujours présente, une porte semble s'entrouvrir. Ils peuvent enfin exprimer un peu ce qu'ils vivaient depuis si longtemps et qu'ils gardaient au plus profond d'eux sans jamais oser l'exprimer.

Après l'hospitalisation, Marc a fréquenté l'hôpital de jour en santé mentale durant environ 2 mois. Il s'y rendait 3 à 4 fois par semaine pour des rencontres individuelles ou pour des ateliers avec une ergothérapeute et une travailleuse sociale. Ses parents ont trouvé cela très rassurant de savoir Marc aussi bien entouré après son retour à la maison. À l'hôpital de jour, il a continué à aller mieux. Ses parents ont remarqué que sa concentration s'améliorait et que Marc semblait reprendre plaisir à faire des activités manuelles. Tout n'est pas réglé pour autant. Marc passe encore de longues journées dans sa chambre. Il dort beaucoup et ses parents le trouvent encore un peu amorphe. Ils commencent à se demander si ce n'est pas de la paresse de passer tout ce temps au lit. Par contre, il est assidu à ses rendez-vous chez son psychiatre et chez son infirmière aux services ambulatoires de 2^e ligne en santé mentale de l'Hôpital Fleury. Il est peu loquace avec ses parents sur ces rendez-vous, mais c'est rassurant pour eux de savoir qu'il s'y rend.

Le temps est passé. Ce matin, pour la première fois depuis au moins un an, la mère de Marc quitte la maison sans être envahie par une grande anxiété. Le traitement de Marc a l'air de tenir ses promesses. Hier, son médecin a même commencé à diminuer sa médication. « *Peut-être qu'il dormira moins* », se dit-elle. La semaine dernière, suite à la référence de son infirmière et de son travailleur social, Marc a débuté un programme de réinsertion en emploi. Ça se passe bien jusqu'à maintenant, il se lève le matin, va à son programme et semble motivé. Mais, il ne reprendra pas le cégep pour le moment. Ça aussi, ça a été un deuil pour ses parents qui le voyaient entrer à l'université l'an prochain...

La rancune que Marc manifestait durant les premières semaines par rapport à son hospitalisation s'est dissipée. Il est plus ouvert avec ses parents et leur parle un peu plus de ses projets. Son père aurait bien aimé reparler avec lui de ce fameux jour où tout s'est emballé, ce que le médecin appelle son épisode psychotique, mais Marc ne veut pas revenir là-dessus. « *Ça ne concerne que moi* », lui répond-t-il.

Maintenant, avec toutes les explications reçues de *La Parentrie* et de l'équipe traitante des services ambulatoires de santé mentale de l'hôpital, le père et la mère de Marc saisissent davantage ces nouveaux termes, schizophrénie, psychose, symptômes et effets secondaires. Ils savent que Marc a une fragilité, qu'il devra apprendre à maîtriser son stress, et pour eux, c'est encourageant. L'équipe leur a dit que Marc a de bonnes ressources et qu'il prend bien en mains son traitement. L'inquiétude est moins grande même si beaucoup de questions restent en suspend. Ils sont rassurés d'être en contact régulier avec l'équipe des services ambulatoires et par le soutien reçu à *la Parentrie*. Ils savent aussi que Marc a un bon lien avec son équipe traitante et sentent qu'il aura besoin de ce soutien encore un bout de temps. « *Il devient parfois si anxieux, je crois que ça lui fait du bien d'en parler à quelqu'un* ». Eux-mêmes ont progressé. Désormais, ils sont capables de parler de santé mentale avec leurs amis. Certains préjugés sont tombés, ils sont plus confortables dans leur nouvelle réalité.



Les dates de Nouvel an varient selon les calendriers. Voici leur correspondance dans le calendrier grégorien :

Calendrier grégorien :
1^{er} janvier

Calendrier romain :
1^{er} mars

Calendrier chinois :
entre le 20 janvier et le 18 février

Calendrier égyptien antique :
19 juillet, lors de la crue du Nil

Calendrier persan (zoroastrien) :
21 mars lors du solstice du printemps

Calendrier républicain :
22 septembre (1^{er} vendémiaire)
à l'équinoxe d'automne

POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTEZ-NOUS
UN SEUL NUMÉRO **514 382-2742**

Siège social
2612, boul. Henri-Bourassa Est
Montréal (Québec) H2B 1V6
Télécopieur : 514 382-4933

Centre de service Fleury
2100, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1J5
Télécopieur : 514 384-1335



Desjardins
Caisse populaire
du Sault-au-Récollet



Un milieu de détention à échelle humaine et orienté vers la réinsertion sociale

par Estelle Zehler, agente d'information

Parler d'établissement de détention réveille aussitôt un imaginaire très fourni et allègrement soutenu par le cinéma et certains médias. Des images se profilent avec pour toile de fond des barreaux, des armes, des scènes de violence et de désespoir, etc. Pourtant, à l'instar d'autres institutions, le milieu carcéral a grandement évolué. Cela est sans doute encore plus exact pour l'établissement de détention Maison Tanguay. Afin de démystifier cette vision, Claudine Muret et Jacques Perrier, respectivement directrice de l'établissement et directeur des opérations, nous invitent à découvrir leur établissement.



Rappelons en premier lieu que la Maison Tanguay accueille depuis 1964 des femmes de 18 ans et plus, détenues et prévenues. Les détenues encourent des peines inférieures à deux ans, les détentions plus lourdes étant dirigées vers l'établissement de détention de juridiction fédérale de Joliette. Dès 1984, le CLSC d'Ahuhtsic a pris la responsabilité du Service de santé de la Maison Tanguay, une responsabilité endossée désormais par le CSSSAM-N.

Tanguay est un établissement de taille raisonnable. « Lorsque tous les secteurs sont ouverts, souligne Claudine Muret, quand il n'y a pas de rénovation comme c'est le cas actuellement, la Maison Tanguay a une capacité d'hébergement de 207 places. Pour assurer son fonctionnement, 107 personnes y travaillent. Il s'agit donc d'une organisation très humaine. » Le bâtiment est divisé en plusieurs secteurs correspondant au niveau d'encadrement nécessaire. Dix-sept cellules sont réservées aux personnes présentant des problèmes d'ordre psychiatrique ou sous observation médicale. De nombreux espaces sont consacrés aux activités offertes.

Travailler en milieu carcéral, un changement de culture

Il est probable que peu de personnes entrent dans la vie active en pensant faire carrière dans le milieu carcéral. Mais il n'en reste pas moins, que le personnel de Tanguay, qui représente des parcours professionnels variés, forme une équipe soudée. Ainsi, Claudine Muret a travaillé comme fonctionnaire dans divers établissements avant de poursuivre en 1999 à la détention de Bordeaux, un milieu carcéral masculin et de prendre récemment la direction de la Maison Tanguay. « C'est certain, commente-t-elle, que pour continuer dans ce milieu et aimer ça, il faut avoir de l'intérêt pour la réinsertion sociale, pour les personnes qui ont des problématiques particulières. » Jacques Perrier, quant à lui, une formation en électronique en poche, a appliqué aux Services correctionnels par hasard, voilà plus de vingt ans. Ce choix a répondu à ses attentes et lui a permis de gravir les échelons du poste d'agent à celui de directeur des opérations.

Du côté de l'équipe de santé, les personnes présentes démontrent le même engagement. Francine Lafrance, infirmière clinicienne a rejoint l'équipe de santé voilà déjà dix ans. Elle non plus ne s'est pas lassée de ce milieu certes particulier, mais qui lui permet d'exercer pleinement son métier. Si l'équipe dépend du CSSSAM-N, la direction de la Maison Tanguay la considère comme partie intégrante de leur équipe. « Nous ne voulons pas que les gens se sentent isolés, affirme Claudine Muret. Une bonne collaboration a déjà été établie, mais nous voudrions qu'il y en ait encore davantage. » Dans cet esprit, des travaux visant à améliorer à court terme les installations de l'équipe vont être entrepris. Puis, suite à des travaux plus importants dans certains secteurs de l'établissement, l'équipe devrait bénéficier de nouveaux locaux plus spacieux.

Il faut dire que la culture inhérente au milieu carcéral a grandement évolué. Le temps où le personnel ne se composait que de gardiens ou de geôliers n'est plus. Aujourd'hui, il s'agit d'accompagner les personnes contrevenantes. « Cela signifie, explique Claudine Muret, les aider à faire un plan d'action durant leur séjour et pour leur sortie, les respecter dans tout ce qu'elles sont comme personnes et s'assurer que leurs droits sont respectés, mais aussi qu'elles respectent leurs obligations durant la détention et envers la société. » Dès le début de la détention, la table est en quelque sorte dressée, les attentes discutées et mises à plat ainsi que leurs conséquences en cas de manquement.

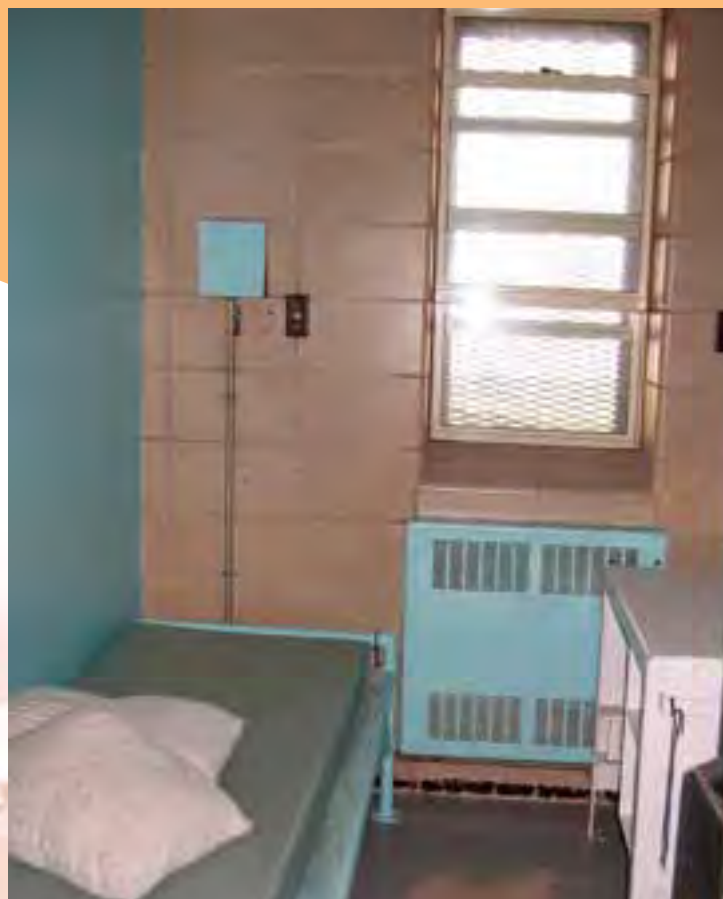
Certaines femmes parviendront à acquérir un peu de confiance en elles, un peu d'estime de soi. « Souvent, le stage qu'elles ont fait ici, témoigne Jacques Perrier, on peut appeler cela un stage, aura été bénéfique pour 20 % d'entre elles environ. » Ce pourcentage vous semble faible ? En terme de qualité de vie et d'espoir, il ne devrait rien en être pourtant. Jacques Perrier se souvient d'une invitation à un mariage qu'il a reçu deux ans après la sortie d'un détenu. Celui-ci lui a écrit : « Si j'ai réussi à reprendre ma vie, c'est parce que tu m'as donné un coup de main pendant mon incarcération ! » De nombreux exemples de ce type pourraient être cités, surtout en détention féminine. Les femmes sont beaucoup plus démonstratives et chaleureuses que les hommes dans ce milieu. Mais au-delà de témoignages de reconnaissance, ces faits démontrent que le travail n'a pas été effectué en vain. La plupart du personnel se préoccupe réellement de la clientèle, soit dans le cas présent des femmes nettement moins gâtées par la vie et dont les besoins sont énormes.

Préserver le lien avec la famille et les ressources extérieures

Nombres d'activités ponctuent pas conséquent la période de détention, certaines assurées directement par l'établissement et d'autres par des partenaires institutionnels et surtout nombre d'organismes communautaires tels *Stella*, *Cactus*, *L'Accès-soir* et la *Société Elizabeth Fry du Québec*. Les détenues ont accès à des ateliers de travail, notamment à la buanderie. L'établissement est également doté d'un grand gymnase et d'une pastorale très active. Côté loisirs, des jeux de société, du bricolage et ponctuellement des soirées karaoké et des spectacles sont organisés. Des groupes d'entraide sont présents dont les *Alcooliques anonymes* et les *Narcotiques anonymes*.

Le développement personnel - grâce entre autres, à l'art-thérapie, la zoothérapie, les ateliers de gestion de la colère et de préparation à la sortie - et le développement à l'employabilité, bénéficient aussi d'une bonne représentation. Des cours sont également assurés par du personnel du Centre Champagnat de la Commission scolaire de Montréal : alphabétisation, francisation langue seconde, français et mathématiques de niveaux présecondaire et secondaire.

L'importance de la présence et du travail des bénévoles est éloquent. Elle permet notamment le fonctionnement de la roulotte, un programme spécial qui permet aux mères qui ont démontré un bon comportement de recevoir leurs enfants une fin de semaine, dans un endroit aménagé à cet effet. « Maman me raconte » est une autre activité qui veut préserver la continuité avec la famille. Elle permet à une femme incarcérée de choisir une histoire, de la lire et de l'enregistrer. Ainsi, l'enfant pourra entendre la voix de sa mère qui lui raconte une histoire. De nombreux autres projets sont en cours.



En fait, les femmes en détention ne sont pas laissées à elles-mêmes. « Toutes les ressources que nous pouvons leur offrir, nous leur offrons, souligne Claudine Muret. Toute proposition est étudiée. » Du fait de cette philosophie, travailler à la Maison Tanguay est stimulant. Il peut être d'ailleurs frappant en circulant dans l'établissement de constater combien les sourires sont présents.

L'administration de l'établissement de détention Maison Tanguay invite toute infirmière ou médecin qui pourrait être intéressé à travailler dans ce milieu, à venir visiter ses installations. Pour cela, merci de communiquer avec la Direction des communications, de la qualité, de l'enseignement et de la recherche en téléphonant au 514 384-2020, poste 2242, qui fera le lien avec les services requis.

À l'origine des comportements violents

par Estelle Zehler, agente d'information



Dr Richard E. Tremblay

Il est une idée fautive qui a la vie longue. En effet, nombreux sont ceux qui croient que l'on apprend à devenir violent. Dr Richard E. Tremblay, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le développement de l'enfant, reconnu sur la scène internationale pour ses travaux d'avant-garde sur la socialisation des enfants et la prévention de la violence, a battu ce préjugé en brèche. On apprend non pas à devenir violent, mais au contraire à devenir pacifique.

Dr Tremblay débute sa carrière alors qu'il se questionne sur les problèmes d'agressivité et de violence auprès de personnes incarcérées. Son objectif est de parvenir à élaborer des interventions préventives. Il s'intéresse par conséquent aux adolescents dans la perspective de prévenir l'escalade vers la criminalité adulte et certains problèmes de santé mentale. Peine perdue, les résultats sont mineurs. Il s'oriente par conséquent vers l'enfance. « *Mais déjà les enfants de maternelle démontraient des problèmes de comportement. Ils étaient même prépondérants.* » Il se passait donc quelque chose avant, lors de la petite enfance. À présent, il travaille même avec des femmes enceintes. Pour comprendre et intervenir sur les problèmes d'agressivité, il y a lieu de commencer au tout début de la vie.

Avez-vous déjà assisté à une colère de nouveau-né ? Dès la naissance, l'être humain est en but à des états émotionnels. En fait, tous les enfants naissent avec cette tendance à l'agressivité. « *Les enfants d'aujourd'hui naissent comme les enfants d'il y a 3 000 ans, c'est-à-dire prêts à survivre dans la jungle.* » Cet héritage est naturel et commun aux humains et aux animaux. Les enfants n'ont aucune idée du monde dans lequel ils voient le jour et détiennent par conséquent une énergie propice à assurer leur survie. Jusqu'à cinq ans, les enfants peuvent être considérés comme des champions de l'agression. Heureusement, plusieurs mécanismes contribueront à l'inhibition de cette agressivité. L'une des premières tâches de l'être humain est donc d'apprendre à devenir pacifique afin de pouvoir vivre en société.

En premier lieu, en parallèle de ce comportement naturel d'agression, nous disposons dans la région frontale de notre cerveau de mécanismes à même de les freiner. Il est à noter que les meurtriers ont en général le cortex préfrontal moins développé. En second lieu, l'environnement joue un rôle majeur dans le processus d'inhibition. Ainsi, dès la grossesse, de mauvaises habitudes alimentaires, la consommation de substances toxiques, l'alcool, le tabac peuvent influencer le développement du cerveau du fœtus. Des mauvais traitements après la naissance, dont le syndrome du bébé secoué, sont également lourds de conséquences. « *En fait, la capacité à inhiber les gestes agressifs est liée aux premiers soins et aux premières stimulations du jeune enfant.* » Les habiletés parentales sont déterminantes. Le futur adulte puisera toute sa vie dans les outils cognitifs et affectifs qu'il aura capitalisés durant son enfance.

L'extrême malléabilité du cerveau humain permet à l'environnement d'agir et de le sculpter. La discipline est un élément clé. Tout message de désapprobation clair à un comportement inadéquat suscitera des connexions neuronales qui deviendront avec le temps de plus en plus fortes. Il est crucial d'apprendre à un enfant qu'hurler, mordre, frapper ne sont pas des manières acceptables de s'exprimer. D'où l'importance du langage. Plus l'enfant maîtrisera du vocabulaire et la syntaxe, moins il aura recours à ce type de geste. Contribuer à accroître ses habiletés de mémorisation est également un bon moyen afin qu'il puisse retenir les règles de société qu'il doit respecter. Même entre enfants, des mécanismes se mettent en place. Si un enfant frappe un ami, il sait qu'il subira une conséquence en retour, que ce soit un geste équivalent ou l'exclusion du groupe d'enfants, soit une attitude de dominance sociale du groupe.

Le besoin de conserver ses amis poussera l'enfant à effectuer des compromis ou à faire la paix. Autrement dit, le plaisir d'être en groupe forcera le cerveau de l'enfant à développer des moyens de réguler sa colère.

Dr Richard E. Tremblay a mené nombre d'expérimentations d'interventions préventives au succès retentissant dont le programme consacré aux jeunes enfants perturbateurs à l'école maternelle qui a été adopté par de nombreux pays. Autour d'un même enfant, trois interventions prennent place. La première consiste en des visites à domicile afin d'exercer les parents aux habiletés parentales, la seconde à outiller les enseignants pour mieux gérer les enfants qui présentent ce type de comportement et enfin, la troisième est totalement orientée vers l'enfant et ses habiletés sociales.

Notre société a déjà beaucoup évolué. « *Au XVI^e siècle, il se produisait près de 100 meurtres par année par tranche de 100 000 habitants. Aujourd'hui, ce chiffre est tombé à 2.* » C'est mieux, mais encore trop. Pour réagir à cela, il n'y a pas maints chemins. Il faut investir dans la petite enfance, donner de meilleures chances aux enfants de vivre une enfance harmonieuse et de devenir des adultes aux comportements sociaux adéquats et moins en but à des problèmes de santé mentale.

Pour plus d'informations sur le développement de l'enfant :

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : www.excellence-earlychildhood.ca
Centre du savoir sur l'apprentissage chez les jeunes enfants : www.ccl-cca.ca/ccl

Chapeau à l'équipe de l'urgence!

par Mylène Ferrand, chef d'unité de soins de l'urgence

Mardi le 30 octobre dernier, un homme se dirigeait vers la salle d'urgence de notre établissement. Malheureusement, victime d'un arrêt cardiaque, il ne s'est jamais rendu. Il a chuté dans l'allée extérieure menant à l'entrée principale de la salle d'urgence.

L'infirmière du triage, témoin de la scène s'est précipitée à l'extérieur afin de porter secours à cet homme. Toute l'équipe s'est mobilisée et rapidement des mesures ont été entreprises afin de réanimer l'homme en question : RCR, installation d'un soluté, administration de la médication appropriée, défibrillation et intubation et tout ça à l'extérieur, près de la rue ! Si malheureusement les gestes posés n'ont pas pu sauver l'homme, il aura grâce à la célérité de l'équipe de l'urgence, bénéficié du maximum de chances qu'il pouvait avoir. En effet, le taux de mortalité de l'arrêt cardiaque extrahospitalier est très sombre puisqu'il atteint plus de 90 %.

Chapeau à toute l'équipe pour la rapidité d'intervention et la coordination des manœuvres. Voici une petite tape dans le dos, histoire de nous rappeler à quel point vous faites chaque jour la différence !



Une pensée pour nos collègues qui travailleront durant les fêtes !

Si nous serons nombreux à profiter des fêtes en compagnie de nos familles et de nos amis, un grand nombre d'employés du CSSSAM-N travaillera.

En effet, les activités se poursuivent en centre d'hébergement. À certains égards, elles s'intensifient même, étant donné la période des fêtes et les activités déjà planifiées qui mobilisent beaucoup de ressources. La même présence que durant une semaine régulière de travail s'avère donc nécessaire.

Si les CLSC connaissent un ralentissement des activités les jours fériés, il n'en est pas moins que près de 40 % des activités sont maintenues au service des soins à domicile.

Enfin du côté de l'hôpital, certes certains services ralentissent. Il n'y a pas de chirurgies électives par exemple. Les services diagnostics - le laboratoire, l'imagerie médicale - quant à eux, s'ils sont moins sollicités, doivent tout de même être fonctionnels pour répondre aux urgences. En fait ils le sont en tout temps, 24 heures par jour, 7 jours semaine. L'accueil à la clientèle de l'urgence reste également ouvert sur le même mode, des demandes d'hospitalisation sont toujours possibles.

Dans le domaine de la santé, le temps ne s'arrête jamais, soit-il festif. Quoi qu'il advienne, beau temps, mauvais temps, des soins et des services devront être prodigués par notre personnel qualifié. Aussi, merci à toutes celles et tous ceux qui tiendront le fort !



Les employés du CSSSAM-N sont-ils plus Noël ou Nouvel an ? Qu'est-ce qui est important pour eux ? Pour tenter d'esquisser une réponse, nous avons demandé à une cinquantaine d'entre vous de nous citer un moment ou un fait du temps des fêtes qui leur est resté mémorable. Vous ne serez pas surpris que le grand gagnant soit Noël. En effet, près de 93 % des personnes interrogées ont évoqué cette fête, le Nouvel An devant se contenter d'un maigre 3 %. La suite ne vous surprendra certainement pas davantage. Plus de 77 % des faits relatés concernent explicitement la famille. Noël est une fête familiale. Voilà un lieu commun qui ne nécessitait pas réellement qu'on l'interroge. Mais ce qui est plus intéressant à relever, ce sont les différents souvenirs que vous rattachez à cette fête. Nous vous offrons ici quelques extraits des réponses reçues.

« Nous allions toute la famille rendre visite aux tantes, oncles, cousins et cousines dans la belle ville de Québec. Nous faisons le voyage en train, à ce moment-là ce n'était pas toutes les familles qui avaient des automobiles. Toute la famille était présente : notre mère, notre père et nous, les sept enfants. On s'entassait dans le train avec bagages et cadeaux. Le voyage en train était excitant et l'atmosphère à la fête. À Québec, on se réunissait toute la grande famille pour fêter chez les grands-parents maternels, nous devions être une cinquantaine, ma mère avait quinze frères et soeurs. Les familles étaient nombreuses et nous avions beaucoup de cousins et de cousines avec qui s'amuser. »

« Jour de l'an. Quand j'étais jeune, le 1^{er} de l'an était l'occasion d'une grande fête familiale chez ma grand-mère maternelle qui a eu 13 enfants. On était près de 100 personnes à se réunir dans l'après-midi, à jouer de la musique, tandis que les enfants jouaient à cache-cache dans la maison. »

L'incontournable Père Noël

Vous êtes nombreux à avoir évoqué ce fameux personnage. Père Noël fait appel à toute la candeur des enfants et peut-être même des adultes. Il aura permis à bien des complicités de s'établir.

« Il était un Noël pour ma petite fille qui attendait la visite du Père Noël à minuit en faisant dodo. Sa belle petite robe dormait aussi, au pied de son lit. Et... à minuit, ce merveilleux Père Noël apparut au coin de la rue avec sa poche de cadeaux ! Vite ma belle, viens voir à la fenêtre qui est là ! Son visage, plein de dodo, sa petite bouche en Hooooo! Vite maman, ma robe. Elle tremblait, de joie, de hâte. J'étais moi aussi dans l'émerveillement même si c'était seulement mon frère, dans son costume trop court ! Il est apparu dans l'entrebâillement de la porte et je crois qu'en la voyant lui aussi était émerveillé. Peut-être l'espace d'un instant... nous avions tous les trois 5 ans. »

« Au retour vers la maison, nous regardions dans le ciel afin de vérifier si nous ne verrions pas le Père Noël et ses rennes. Devinez quoi, nous avons déjà cru l'apercevoir ! Preuve que « la magie de Noël » peut exister... si nous prenons les bonnes lunettes ! »

« Lorsque je me suis assise sur ses genoux pour prendre mon cadeau, j'ai donné un bec et spontanément dit : « merci grand ... euh... Père Noël ». Bien entendu, j'avais reconnu mon grand-père mais je ne voulais pas vendre la mèche aux plus petits. Il m'a fait un clin d'œil et à ce moment, une complicité bien spéciale s'est installée entre le Père... euh mon grand-père et moi ! »

« Le souvenir qui m'a le plus marqué, c'est quand j'ai découvert que le Père Noël était mon père car il avait dit " Torieu " et j'ai reconnu sa montre. Sur le coup, j'étais déçue et après fière de garder un secret. »

« L'aîné plus vieux de 6 ans a joué le rôle pour son petit frère. C'était facile à orchestrer ! Le mystère s'est révélé longtemps après, une fois les 2 frères arrivés à l'âge adulte ! »

« J'ai dû fermer la porte au nez du Père Noël ! Sa " bedaine ", un gros coussin, était à découvert. De son côté, le Père Noël tentait tant bien que mal d'entrer dans la maison tel que prévu, avec une face de " ben voyons donc ! " Ni de un ni de deux, j'ai pris sa poche de cadeaux et j'ai fermé la porte. Bredouille, mon chum, alias le Père Noël, est revenu discrètement par la porte de côté. Les enfants n'ont rien vu d'anormal et nous adultes, nous avons ri... »

« À partir de ses 5 ans, Vincent a voulu devenir le lutin du Père Noël pour faciliter la distribution des cadeaux auprès des membres de la famille. Il ne reconnaissait pas ma soeur Marie qui empruntait, bien sûr, un déguisement de Père Noël mais aussi une grosse voix. Lorsqu'il a eu 7 ans, l'âge de raison, il a reconnu ma soeur. Mais, nous ne l'avons pas su. Il s'est approché de Marie qui était toujours déguisée en Père Noël et il lui a chuchoté à l'oreille " Marie, je sais que c'est toi mais je ne le dirai pas aux autres " . »



Vox Pop

autour des fêtes

Évènement familial

Il est des événements heureux ou moins heureux qui se produisent et qui teintent à tout jamais le temps des fêtes.

« J'ai su un 27 décembre que j'attendais mon 1^{er} enfant. J'étais folle de joie et mon conjoint partageait mon bonheur. »

« Cela pourrait être perçu comme un moment triste pour bien des gens, mais dans mon cas, c'est le souvenir des derniers jours de mon père. Il est entré en phase terminale le 24 décembre au soir. J'ai commencé la nuit du 25 décembre à l'hôpital en famille dans sa chambre aux soins palliatifs. C'était difficile, mais en même temps il y avait plein d'amour et de douceur et surtout le temps s'est arrêté là et durant les jours qui ont suivi jusqu'à la nuit du 28 décembre où il s'est éteint. Pour moi, c'est un très beau souvenir de Noël car c'est imprégné de paix, de tendresse et d'affection. »

« C'était le premier Noël après ma difficile séparation. J'ai rencontré mon chum actuel au mois d'octobre 2004. Pour lui aussi c'était son premier Noël post-séparation, lui aussi en juin 2004. Ce fut très spécial car j'étais persuadée de passer le temps des fêtes toute seule et lui aussi mais finalement, ça été un des plus beaux Noël en tête à tête avec mon nouveau chum qui est super fin. »

« Le jour de mes fiançailles aux fêtes de 1995, mon futur mari sortait tout juste de l'hôpital suite à une pneumonie fulminante. Il avait passé sept jours aux soins intensifs. Selon son médecin, il a bien failli mourir durant cette période. Il est demeuré 1 mois à l'hôpital. Les fiançailles furent très émouvantes comme vous pouvez le deviner. »

Des cadeaux par milliers

Les fêtes sont souvent synonymes de course aux emplettes. Certains cadeaux revêtiront jusqu'à la fin de nos jours une signification particulière. À leur seule évocation, un sourire se dessine sur nos lèvres.

« Le 24 décembre, à minuit, le coup d'envoi de la chasse aux cadeaux fut donné sous le sapin. De faux cadeaux en indice et d'indice en faux cadeaux, mon idole de grand frère Gaby nous a tous entraînés dans les recoins les plus inusités et les plus farfelus de la maison, du grenier jusqu'à la cave. C'est d'ailleurs dans cette dernière que j'aurai mis la main sur le plus fabuleux des trésors; bien accrochée aux croix de St-André, au plafond, ma toute première paire de skis de fond, en bois à l'époque, m'attendait. »

« Un moment intense a été pour moi le Noël durant lequel mes parents m'ont offert une boîte de peinture. Plusieurs mois avant, ils avaient refusé que j'étudie dans le domaine des beaux arts. Ce cadeau m'indiquait qu'ils avaient parcouru du chemin et qu'ils m'acceptaient enfin telle que j'étais. »

« Ma fille de huit ans avait demandé pour Noël un cadeau trop dispendieux pour nos moyens et elle le comprenait malgré sa grande déception. Cependant, j'ai réussi à le trouver à moitié prix et ne lui en ai pas parlé. J'ai emballé son cadeau et je lui ai dit que c'était pour sa grand-mère. À la remise des cadeaux, elle a soulevé la boîte pour la tendre à sa grand-mère et nous lui avons dit que c'était pour elle. Je n'oublierai jamais son sourire plein d'émotion en déballant son cadeau. »

« 7 ans. J'avais demandé une montre pour Noël. J'étais fébrile : vivement la nuit magique de Noël! [...] J'ai alors remarqué deux petites boîtes... Chez nous, donner les cadeaux était une longue opération : chacun de ceux-ci était accompagné d'un petit mot, souvent des blagues ou des charades et on attendait bien patiemment que le cadeau soit ouvert avant de passer au suivant. Tous les cadeaux sont distribués. Il n'en restait qu'un seul, une très grosse boîte. J'avais le cœur aussi gros que la boîte et je pensais que ce serait peut-être une poupée... je ne voulais pas de poupée. En essayant de cacher ma déception pour ne pas faire de la peine à qui me donnait le cadeau, je me mets en train de défaire le papier et j'ouvre la boîte. Surprise : une autre boîte emballée sous la première. Deux, trois, quatre. Il faut dire que l'espoir devenait inversement proportionnel à la dimension des boîtes qui se succédaient. La cinquième boîte. J'ai brandi ma montre comme un trophée et me suis précipitée dans les bras de mes parents. Le souvenir de cette journée est presque intact: l'attente, le délai et le désir avaient centuplé mon plaisir. »

« Ma fille venait d'avoir 20 ans. Elle était partie rejoindre un ami à Paris pour 5 semaines. On était en plein dans le temps de Noël et du Jour de l'an. Elle appelle en détresse, sa famille lui manque en cette période. Le lendemain, j'achète un billet pour Paris et je l'offre à mon mari. Il est tellement heureux ! Il part rejoindre sa fille pour une semaine qui aura été magnifique. Elle lui a fait visiter Paris, ils ont partagé du bon temps. Encore aujourd'hui, quand ils parlent de cette semaine, leurs yeux brillent. Je n'ai jamais regretté un moment d'ennui, un moment de folie. »

De bons arômes

Certaines odeurs, certains parfums réveillent instantanément notre mémoire. Chaque famille se crée ses propres traditions quant à la table de Noël. Les effluves s'échappent de la cuisine et nous font traverser les âges.

« *Ma grand-mère faisait plein de petits plats spéciaux... dont du Jello au vin rouge, un gâteau aux tomates, mon grand-père nous offrait du champagne... Ça sentait bon dans la maison et le matin de Noël on déjeunait avec mon grand-père qui nous faisait des toasts en languettes au miel et au beurre après nous avoir servi un verre de jus d'orange qu'il pressait pour nous. Il n'y a pas un 6 étoiles dans le monde qui accote cela !* »

« *L'odeur du temps des fêtes fait renaître en moi plein de souvenirs de mon enfance lorsque ma mère cuisinait les plats traditionnels de Noël: tourtière, cretons, ragout de pattes de cochon et l'odeur caractéristique des oranges disponibles à l'époque seulement aux temps des fêtes.* »

« *Le soir du réveillon de Noël, les familles se rassemblent après la messe autour d'un chocolat chaud avec du Kramih. C'est une brioche avec de nombreux morceaux de sucre.* »

La solidarité

Noël est un temps où le partage, la solidarité sont plus que jamais indispensables. Telle intervenante sociale a gravé dans son souvenir un Noël particulier. Telle autre personne aura pensé aux victimes du tsunami...

« *La maman de Gregory, 16 ans, autiste et déficient moyen, a eu en novembre 2001, un problème de très haute pression qui a ruiné ses deux reins. Elle était mère de 3 enfants, tout comme moi. Hospitalisée, on place les enfants en famille d'accueil, le temps de la soigner. Les enfants sont vite revenus à la maison dès sa sortie de l'hôpital, sauf Gregory qui est resté en famille d'accueil car très demandant. Deux semaines avant Noël, nous causions. Je lui demande ce qui lui ferait le plus plaisir durant le temps des fêtes : avoir mes trois enfants, le matin du premier de l'An. Allait-elle se replacer avec la greffe ? Mourir ? Personne ne le savait. Le matin du 31, j'ai donc cuisiné un souper à apporter chez elle afin qu'à son retour de dialyse, elle n'ait pas à travailler et je suis partie pour Val David en compagnie de sa sœur de 11 ans chercher Grégory qui avait été transféré à la dernière minute chez une famille amie pour donner congé à la famille d'accueil régulière. Rendu à St-Sauveur, je me suis arrêtée sur un promontoire pour permettre à sa sœur d'admirer la nature grandiose. Elle a demandé...si nous étions toujours au Canada ! Je suis revenue chez-moi fatiguée, mais contente du geste de solidarité féminine posé qui partait du coeur beaucoup plus que de mon portefeuille. J'étais en paix avec moi-même. Le plus beau de cette histoire vraie, c'est que la maman n'a jamais vécu de transplantation d'organe; ce fut un miracle.* »

« *Au lieu de se faire un échange de cadeaux entre les membres de ma famille, on a tous fait un don à la Croix-Rouge pour aider des réfugiés. C'était ma capsule temporelle du temps des fêtes.* »

« *Il est de tradition dans ma famille de dresser, lors du Réveillon de Noël, un couvert pour le « pauvre » qui passerait. Pour moi, ce geste symbolise l'esprit de Noël et l'esprit de partage dans lequel j'ai découvert la vie.* »

Mon beau sapin

Avant de trôner dans nos maisons, les sapins peuvent occasionner bien des aventures !

« *Mes frères et moi allions chercher les sapins dans la forêt derrière la maison. On partait avec nos traîneaux et lorsqu'on revenait, il faisait parfois tempête, mais on avait plusieurs petits sapins qu'on mettait dans notre chambre et qu'on décorait pour Noël.* »

« *Je me souviens avoir été chercher un sapin dans la forêt avec mon père. Nous avons emprunté un tracteur et sommes restés coincés dans la neige pendant plusieurs heures. Il faisait froid et la nuit s'appropriait à tomber ! Au bout de plusieurs pelletées, nous avons réussi à retourner bien au chaud à la maison. Ah, qu'il était beau le sapin !* »

L'amitié

Elle ne coûte rien, mais suscite bien des joies. Sans elle, la vie perdrait beaucoup de saveur, de douceur et de piquant !

« *J'étais seule dans un pays étranger et c'était la veille du Réveillon de Noël que j'allais passer toute seule. Quand mes collègues de travail l'ont appris, plusieurs m'ont invitée dans leur famille. Cela m'a fait chaud au cœur et fait comprendre que les relations amicales étaient aussi importantes que les relations familiales dans la vie. J'ai passé un des plus beaux réveillons de ma vie.* »

« *Un Nouvel an. Nous étions une gang d'amis. On a tout préparé ensemble. Chacun devait se confectionner un costume de ses propres mains, les hommes y compris. Toute la soirée n'aura été que jeux et devinettes et surtout rires. Nous étions simplement heureux d'être ensemble, d'être des amis.* »

La messe de minuit

Par tradition familiale ou par spiritualité, nous nous rendons à la messe de minuit. Un parfum d'encens flotte tandis que les chœurs s'élèvent.

« *De l'âge de 4 ans à maintenant, soit 46 ans, j'assiste à la messe de minuit dans mon village natal de l'Isle-Verte dans le Bas St-Laurent. Lorsque ma grand-mère maternelle était vivante, elle est décédée en 2003 à l'âge de 100 ans, j'ai toujours assisté à cette messe avec elle et c'est en sa mémoire que je perpétue cette tradition. Elle est toujours présente à mes côtés...c'est mon ange gardien.* »

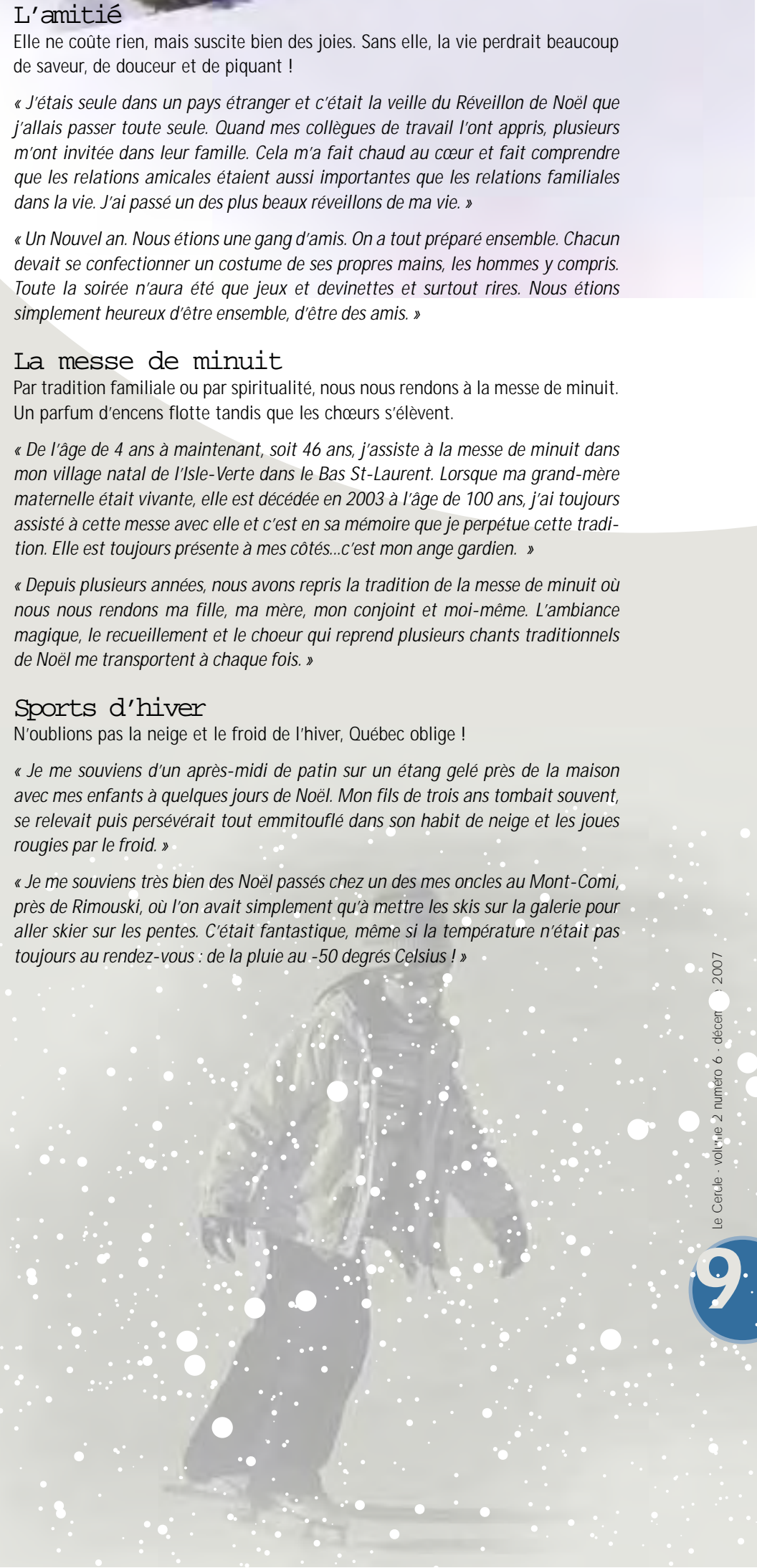
« *Depuis plusieurs années, nous avons repris la tradition de la messe de minuit où nous nous rendons ma fille, ma mère, mon conjoint et moi-même. L'ambiance magique, le recueillement et le chœur qui reprend plusieurs chants traditionnels de Noël me transportent à chaque fois.* »

Sports d'hiver

N'oublions pas la neige et le froid de l'hiver, Québec oblige !

« *Je me souviens d'un après-midi de patin sur un étang gelé près de la maison avec mes enfants à quelques jours de Noël. Mon fils de trois ans tombait souvent, se relevait puis persévérerait tout emmitoufflé dans son habit de neige et les joues rougies par le froid.* »

« *Je me souviens très bien des Noël passés chez un des mes oncles au Mont-Comi, près de Rimouski, où l'on avait simplement qu'à mettre les skis sur la galerie pour aller skier sur les pentes. C'était fantastique, même si la température n'était pas toujours au rendez-vous : de la pluie au -50 degrés Celsius !* »





Une partie du service de diététique de l'Hôpital Fleury

Menu des fêtes Plaisirs et santé dans l'assiette

par l'équipe du Service de diététique de l'Hôpital Fleury

À l'occasion des fêtes, les nutritionnistes et techniciennes en diététique du Service de diététique de l'Hôpital Fleury vous ont concocté un menu à même de flatter vos papilles tout en se préoccupant de votre santé. Très consciencieuses, elles ont même testé des recettes et les ont appréciées. Les fêtes sont avant tout un moment de convivialité où il faut se faire plaisir. Aussi se laissera-t-on assurément tenter par des mets plus élaborés qu'à l'accoutumée, mais en essayant de contrôler les portions. La consommation d'alcool tend également à augmenter durant cette période. Il serait sage d'alterner à quantités égales avec de l'eau, ce qui aidera à limiter la consommation et permettra de prévenir la déshydratation occasionnant les maux de tête du lendemain. Permettez-nous également une fenêtre publicitaire à l'effet que la modération a bien meilleur goût ! Nous vous souhaitons de belles fêtes et un bon appétit.

Menu

- Sans modération : Cocktail plaisir des fêtes
- Avec modération : Cocktail China Town
- Tomates farcies au fromage de chèvre et au poivron rouge grillé
- Suprême de poulet à la saveur des bois
- Riz basmati
- Bok choy miniatures
- Salade de fruits à l'eau de rose

Cocktail plaisir des fêtes

- 1500 ml (6 tasses) de jus d'abricot
- 1500 ml (6 tasses) de nectar de pêche
- 250 ml (1 tasse) de fraises écrasées
- 5 gouttes de fleur d'oranger

Dans un mixeur, mélanger le jus d'abricot, le nectar de pêche, les fraises écrasées, les 5 gouttes de fleur d'oranger. Mixer le tout et servir frais.

Source : aulfeminin.ca

Cocktail China Town

- 1 mesure de saké
- 1/2 mesure de Martini blanc sec
- 1 mesure de jus de fruit de la passion
- 1/2 mesure de jus de litchi ou de mangue
- 1 trait de jus de citron
- 1 trait de sirop de pêche

Dans un shaker, mélanger les ingrédients. Secouer pendant 30 secondes, puis verser dans un verre décoré d'une rondelle de citron.

Source : aulfeminin.ca

Tomates farcies au fromage de chèvre et au poivron grillé

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Portions : 5 à 6

- 1 poivron rouge
- 150 g. de fromage de chèvre au poivre à pâte molle
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic frais haché
- 20 (environ) tomates cerise

Couper le poivron en deux et mettre sur la plaque de cuisson. Cuire au four à 400°F (200°C) environ 20 minutes. Peler le poivron et le hacher. Mélanger le poivron, le fromage de chèvre, l'huile d'olive et le basilic. Évider les tomates cerise et farcir de la garniture au fromage de chèvre et au poivron.

Variante :

Remplacez les tomates cerise par 18 tranches de pain baguette. Étendre 1 c. à thé (5 ml) de la garniture au fromage de chèvre et au poivron sur chacune des tranches de pain. Mettre sur une plaque de cuisson et cuire au four à 350°F (180°C) environ 10 minutes. Servir immédiatement.

Adaptation d'une recette parue dans le magazine Coup de pouce, décembre 1998.

Suprême de poulet à la saveur des bois

Préparation : 30 minutes
Macération : 4 heures
Cuisson : 20 minutes
Portion : 4

- 4 à 6 poitrines ou hauts de cuisse désossés
- 85 ml d'huile (1/3 de tasse)
- 60 ml vinaigre de framboises (1/4 de tasse)
- 45 ml sirop d'érable (3 c. à table)
- 15 ml thym frais (1 c. à table)
- 5 ml poivre du moulin (1 c. à thé)
- 1 pincée sel
- 30 ml vinaigre de framboises (2 c. à table)
- 250 ml bouillon de poulet (1 tasse)
- 15 ml moutarde de Meaux (1 c. à table)
- 15 ml sirop d'érable (1 c. à table)
- 180 ml crème 15% à cuisson (3/4 tasse)
- 125 ml de framboises fraîches (1/2 tasse)

Préparer d'abord la vinaigrette. Mélanger l'huile, 60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre de framboises, 45 ml (3 c. à table) de sirop d'érable, le thym, le poivre et le sel. Laisser mariner le poulet 4 heures dans ce mélange, au réfrigérateur, en le retournant toutes les heures.

Préchauffer le four à 175°C (350°F).

Éponger les poitrines marinées et les déposer dans une poêle chaude, huilée. Faire dorer les poitrines des deux côtés, puis placer dans un plat allant au four. Mettre au four et cuire environ 20 minutes. Retirer les poitrines du plat et réserver au chaud.

Dégraisser le jus de cuisson et poser le plat sur le feu. Déglacer avec 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de framboise et laisser réduire de moitié.

Ajouter le bouillon de poulet et la moutarde; assaisonner. Laisser à nouveau réduire de moitié. Ajouter le sirop d'érable, la crème et assaisonner.

Au moment de servir, napper les assiettes de sauce et y déposer les morceaux de poulet. Décorer de framboises.

Adaptation d'une recette de la Fédération des producteurs de volailles du Québec

Bok choy braisés

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes
Portions : 6 à 8

- 8 bok choy miniatures ou 4 tranchés en deux si plus gros
- 2 oignons verts
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes au goût
- Sel et poivre noir au goût

Faire légèrement sauter dans l'huile d'olive les oignons verts et les bok choy quelques minutes. Ajouter le bouillon et laisser braiser de 10 à 15 minutes selon la taille des bok choy. Saler et poivrer au goût.

Salade de fruits à l'eau de rose

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Portions : 4

- Sirop
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 180 ml (3/4 tasse) d'eau
- Quelques gouttes d'eau de rose au goût

Fruits

- 1 carambole tranchée
- 500 ml (2 tasses) de fraises équeutées et coupées en deux
- 1 mangue coupée en dés
- 250 ml (1 tasse) de framboises fraîches
- 250 ml (1 tasse) de raisins rouges sans pépins
- 1 pomme grenade (graines)

Préparation du sirop : dans une casserole, porter le sucre et l'eau à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes. Ajouter l'eau de rose et laisser refroidir. Préparation de la salade de fruits : dans un joli bol de présentation, mélanger tous les fruits. Y verser le sirop et laisser macérer 1 heure avant de servir.

Adaptation d'une recette parue dans Les Saisons de Clodine, Coups de Cœur, Édition Novem Communications inc., 2005



Ouverture du guichet d'accès en santé mentale adulte

par Gilles Bouffard, coordonnateur des services ambulatoires en santé mentale

Le 30 octobre dernier avait lieu l'ouverture officielle du guichet d'accès en santé mentale adulte. Ce guichet représente la véritable porte d'entrée pour l'ensemble de nos services de santé mentale, autant pour les médecins omnipraticiens que pour nos partenaires locaux. Dorénavant, toutes les demandes de services en santé mentale adulte transitent par ce guichet, à partir duquel les demandes sont orientées vers les services de première ou deuxième lignes en santé mentale, vers un organisme communautaire, vers un autre programme de notre établissement ou encore, vers un établissement extérieur à notre réseau local.

Suzanne Valois, infirmière clinicienne, agit comme agente de liaison pour le guichet d'accès. Elle reçoit et traite toutes les demandes avant de les présenter à la réunion du guichet qui se tient tous les mardis matins au CLSC de Montréal-Nord.

La mise en place du guichet d'accès a exigé de longues heures de préparation, de réflexion et de discussion de la part d'une équipe qui s'est mobilisée avec enthousiasme pour ce projet.

Nous remercions pour leur implication soutenue Suzanne Valois, Dianne Mc Graw, Nicole Bédard, Nathalie Michaud, France de Lafontaine, Lyse Masse, Monique Nantel, Gordon Marceau et Daniel Boivin.

La mise en place du guichet d'accès est la pierre d'assise de la réorganisation de nos services telle que préconisée par le « Plan d'action en santé mentale 2005-2010 : La force des liens ». C'est grâce au guichet d'accès que nous serons en mesure d'offrir à la population de notre territoire le bon service au bon moment et dans le lieu approprié.

Prochains numéros

Février 2008

Annnonce de vos articles : 18 décembre
Tombée des articles : 7 janvier 2008
Parution : 15 février 2008

Mars 2008

Annnonce de vos articles : 18 janvier 2008
Tombée des articles : 5 février 2008
Parution : 14 mars 2008