

Le CSSSAM-N vous souhaite
d'excellentes
vacances,
du soleil
et plein de plaisir!



Montréal-Nord Une première clinique-réseau

par Estelle Zehler, agente d'information

Le 15 mars 2007, l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal accréditait la Clinique médicale Désy en qualité de clinique-réseau. Le CSSSAM-N et cette clinique sont dorénavant liés par un contrat dont l'objectif est, tel que stipulé, « de mieux coordonner l'ensemble des services médicaux avec les services du CSSS » et « d'augmenter l'accessibilité aux services médicaux de première ligne pour la population desservie ». La chose n'est pas anodine et illustre un véritable revirement de philosophie : silo contre synergie. En effet, tel que le souligne Dr Jacques Paradis, représentant de la Clinique médicale Désy, au cours de ses 25 années d'existence, très peu de liens avaient été développés avec le CLSC de Montréal-Nord puis avec le CSSSAM-N. « Mais, poursuit-il, le fait de devenir clinique-réseau modifiera l'existence de ce lien pour assurer une prise en charge et un suivi des patients vus au CSSS en dehors des heures d'ouverture habituelles offertes par la clinique. »



Johanne Pednault

Le processus menant à l'accréditation aura été long et fastidieux. De nombreuses rencontres de travail et de rédaction se sont succédées depuis 2005. L'une des problématiques du territoire desservi par le CSSSAM-N est l'absence de grandes cliniques pour lesquelles la démarche est plus aisée. En effet, explique Johanne Pednault qui a travaillé à l'implantation de la clinique-réseau dans le cadre de ses fonctions de directrice des services généraux : « la Clinique médicale Désy est la plus grosse clinique de Montréal-Nord, mais elle ne possédait pas le nombre requis de médecins à temps plein. » Effectivement, plus d'une dizaine de médecins temps plein sont nécessaires, développe Dr Jacques Paradis, alors que la clinique ne rencontre que la moitié de cet objectif actuellement. Aussi, le feu vert donné par l'Agence est-il conditionnel au recrutement de 5 à 6 médecins au cours de la prochaine année.

Johanne Pednault s'avère confiante à cet effet et ce, malgré le contexte de plus en plus difficile qui entoure le recrutement des médecins. « Les nouveaux médecins sont beaucoup plus intéressés à s'associer à des cliniques qui sont des cliniques-réseaux ou des groupes de médecine de famille, tout simplement parce que ce sont des modèles organisés avec des infirmières de liaison, par exemple. »

Leur travail est facilité par le développement de partenariats privilégiés, de corridors de service, de contacts plus aisés avec la deuxième ou la troisième ligne, soit des soins et services plus spécialisés.

Pour la population de notre territoire les gains seront importants. Le modèle clinique-réseau implique notamment l'obligation de trouver des médecins pour les clients « orphelins » donc sans médecin traitant. « La population, précise Dr Jacques Paradis, retrouvera un service qui a déjà été offert dans les années 1980 à 2000, service qui a été fortement amputé au cours des sept dernières années par l'attrition du personnel médical. » Au terme de son recrutement, la clinique-réseau sera en mesure d'offrir des consultations médicales avec et sans rendez-vous sur des plages horaires très larges, de 9 h à 20 h en semaine voire davantage, et de 9 h à 16 h les fins de semaine et jours fériés. Elle devra également assurer une accessibilité à des services de radiologie. Enfin de nombreux corridors de service sont en cours de formalisation, ils faciliteront notamment l'accès aux spécialités médicales que ce soit en cardiologie, en pédiatrie, en rhumatologie, en orthopédie ou encore en chirurgie vasculaire, etc. En un mot, les clients accéderont plus facilement aux consultations médicales et seront référés au bon moment à l'intérieur du réseau de la santé.

Un pas supplémentaire a donc été franchi dans l'organisation du réseau local de services. D'autres dossiers sont également en cours de réalisation. Il devrait être question sous peu d'un groupe de médecine de famille. Vous y perdez un peu votre latin ? Dans le prochain numéro du Cercle, nous vous proposerons un article qui fera le parallèle clinique-réseau/groupe de médecine de famille.



Dr Jacques Paradis

CLINIQUE MÉDICALE DÉSY
5636, boul. Henri-Bourassa Est
Montréal-Nord (Québec) H1G 2T2

Installations du CSSSAM-N

Site web : www.csssamn.ca
Intranet : <http://intranet.mtl.riss.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

Le quiz d'un barbecue sans bactéries...

par Chantal Cloutier, conseillère cadre en prévention des infections

Qu'est-ce qu'un empoisonnement alimentaire ?

Des aliments contaminés par des bactéries, virus ou parasites peuvent vous rendre malade, voire même très malade si vous êtes un enfant, une personne âgée, une femme enceinte ou si vous avez un système immunitaire affaibli. Il y aurait 11 à 13 millions de cas d'empoisonnement alimentaire chaque année au Canada. De plus, de nombreuses personnes ont déjà souffert d'une infection alimentaire sans même le savoir. Les symptômes peuvent se manifester peu de temps après la consommation d'aliments contaminés, un mois suivant et même plus tard : crampes d'estomac, nausées, vomissements, diarrhée et fièvre.

Dois-je nettoyer mon barbecue ?

Oui, une désinfection à l'eau de Javel est prônée en début de saison. Faites un premier nettoyage de fond du barbecue et des ustensiles. Puis mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel avec 750 ml (3 tasses) d'eau dans un flacon pulvérisateur. Vaporisez et laissez agir un moment. Rincez abondamment à l'eau claire et laissez sécher à l'air ou utilisez un linge à vaisselle propre.



Puis-je mettre mes boulettes cuites ou ma viande dans la même assiette qui a servi à les apporter crues au BBQ ?

Non. Si des organismes se trouvaient dans la viande crue, ils pourraient contaminer la viande cuite. *Pour éviter la contamination croisée, utiliser toujours une assiette propre et n'oubliez pas de changer aussi les ustensiles.*

Puis-je savoir si ma boulette d'hamburger est assez cuite en faisant une incision au milieu pour voir la couleur ?

Non. La seule façon de s'assurer qu'un aliment est assez cuit est d'utiliser un thermomètre numérique. *La boulette est bien cuite quand sa température interne atteint 160° F, ce qui nous assure que tous les organismes nuisibles sont éliminés.*

Est-ce que je peux réutiliser ma marinade ?

Non. Si vous souhaitez napper votre viande d'un peu de marinade en cours de cuisson ou après, conservez la quantité de marinade nécessaire au frais pour ce seul usage. De plus, il ne faut pas réutiliser une marinade qui a déjà servie pour faire mariner un autre plat.

Bon été et profitez bien du BBQ !

Inspiré de l'Agence canadienne d'inspection des aliments

Normes graphiques du CSSSAM-N

par Isabelle Gagné, conseillère cadre en communication



L'image du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord, qui compte maintenant trois années d'existence, se doit d'être uniforme, professionnelle et cohérente. Elle se veut un levier à la mobilisation. Aussi, l'application rigoureuse de normes graphiques au sein de l'organisation est essentielle au maintien et au renforcement de notre image.

À l'instar de toutes les grandes entreprises, notre signature institutionnelle vise à faciliter une référence rapide au CSSSAM-N. Elle est en quelque sorte notre marque de commerce. Suite à des travaux et à des consultations menées auprès de toutes les directions, un guide a été produit par la Direction des communications, de la qualité, de l'enseignement et de la recherche afin d'encadrer l'utilisation des normes graphiques.

Le *Guide des normes graphiques* se veut un document de travail mis à la disposition des différents utilisateurs de l'identification visuelle du CSSSAM-N. Il décrit les règles à respecter lors de l'utilisation du logo (symbole et dénomination du CSSSAM-N) et donne les renseignements nécessaires à la production de matériel imprimé. Au-delà de l'utilisation de la papeterie officielle et de certaines autres applications, les normes graphiques encadrent la rédaction et l'envoi des courriels et la production des présentations électroniques, toujours dans le but de projeter une image professionnelle autant à l'interne qu'à l'externe.

Le guide sera utile à toute personne qui produit des documents écrits dans le cadre de ses fonctions, qu'il s'agisse des techniciennes en administration, des agentes administratives, des cadres, des professionnels, etc. De plus, les entreprises qui font affaire avec notre CSSS et qui ont, dans le cadre de leurs mandats à reproduire notre signature, doivent en respecter les normes.

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



Les mêmes normes graphiques s'appliquent pour toutes nos installations. Les anciennes papeteries portant la signature des organisations qui sont aujourd'hui fusionnées pour former le CSSSAM-N ne doivent plus être utilisées.

Suite à l'adoption des normes graphiques le 27 mars dernier par le comité de direction, celles-ci ont été présentées par Mesdames Agnès Boussion et Isabelle Gagné, lors d'une tournée des comités de gestion des directions. En juin, des rencontres sont également organisées pour le personnel qui crée du matériel écrit où chaque participant reçoit une copie du *guide des normes graphiques*. Les gabarits graphiques seront mis à la disposition du personnel dans l'intranet.

Pour toute information sur les normes graphiques, s'adresser au secrétariat de la Direction des communications, de la qualité, de l'enseignement et de la recherche au numéro 514 384-2020, poste 2242.

La noblesse du coeur

par Jasmine Dubois, chef du Service des bénévoles

Le 19 avril dernier avait lieu au Centre de congrès Renaissance la fête de reconnaissance des bénévoles du CSSSAM-N. Cette date n'avait pas été fixée au hasard puisqu'elle s'inscrivait dans la *Semaine nationale de l'action bénévole au Québec*.

Lors de ce dîner organisé par le CSSSAM-N, 110 bénévoles étaient présents ainsi que M^e Denis Rousseau, président du conseil d'administration, Daniel Castonguay, directeur général adjoint, les adjoints à la Direction des services aux aînés, les chefs de service des centres d'hébergement, les aumôniers, les éducateurs et les techniciens en loisirs. Nous avons ainsi rendu hommage à celles et ceux qui ont cumulé 5 ans et 10 ans de bénévolat.

Les bénévoles ont accompli près de 30 000 heures de bénévolat, heures qui ont été inscrites aux registres de présence des bénévoles au cours de l'année 2006-2007. C'est près de 200 personnes, jeunes étudiants, nouveaux arrivants au Québec, travailleurs, retraités et bénévoles d'expérience qui offrent de leur temps.

Ensemble, nous souhaitons souligner notre admiration et notre reconnaissance pour leur engagement et l'influence positive qu'ils dégagent.



De gauche à droite, Lucille Boivin, secrétaire de Présence Amie à l'Hôpital Fleury, Murielle Noury, bénévole à l'Hôpital Fleury et Monique Duval, infirmière à l'Hôpital Fleury

5 ans de bénévolat

Suzanne Arbic
Pauline Brasseur
José Cabrera
Juliette Dallaire
Diane Dazé
Gilles Désy
Fernande Drainville
Réjeanne Gaudette
Jean-Pierre Laberge
Simone Lamarre
Roberta Michaud
Murielle Noury
Suzanne Paradis
Madeleine Pelletier
Les jeunes bénévoles du Centre Jeunesse Laval



De gauche à droite, Daniel Morin, récréologue, Gaëtan Allard, bénévole et Louise Hébert-Aubé, adjointe à la Direction des services aux aînés au Centre d'hébergement Paul-Lizotte.

10 ans de bénévolat

Gaëtan Allard
Pierrette Chamberland
Claire Chapdelaine
Antoinette Colmano
Thérèse Desautels
Denise Dubé
Denise Goulet
Thérèse Leblanc
Jeanine Lefebvre

Nouvelle nomination au conseil d'administration du CSSSAM-N

Le 24 avril 2007, Madame Réjeanne Gauthier, infirmière-conseil en prévention clinique a été nommée membre du conseil d'administration à titre de représentante du collège de désignation du conseil des infirmières et infirmiers (CII). Cette nomination vient ainsi combler le poste laissé vacant par la démission de Madame Michèle Dallaire.



Développement durable

Montréal-Nord, un arrondissement engagé !

La politique de l'arbre

Article paru dans le bulletin de l'arrondissement de Montréal-Nord,
Info Nord, février 2007, Vol. 25, No 1

L'arbre urbain est un être vivant, un voisin et un allié indéniable. Il naît, vit et meurt. Comme il peut être victime de maladies ou de mauvais traitements, il est important de le protéger et de favoriser sa croissance et sa multiplicité. Rédigée en 2005 par l'administration municipale, en collaboration avec les arrondissements, la politique de l'arbre propose une série d'outils et d'actions dans le but d'augmenter le capital arboricole de Montréal et de ses arrondissements. L'arbre urbain est soumis à des pressions importantes qui mettent en péril sa santé, sa croissance, sa longévité et sa survie. La situation est plus préoccupante dans un arrondissement densément construit comme Montréal-Nord, car la forêt urbaine ne peut se régénérer d'elle-même.

Quelques bienfaits apportés par l'arbre

- Il met en valeur le paysage.
Il ajoute du cachet aux artères et aux maisons.
- Il améliore la qualité de l'environnement.
Il assainit et rafraîchit l'air, procure de l'ombre, sert d'écran sonore, coupe le vent et capte les poussières.
- Il augmente la qualité de vie du quartier.
Il réduit le stress, procure un sentiment de paix et crée de l'intimité.
- Il a une valeur économique.
Il augmente la valeur des propriétés et réduit les frais de chauffage et de climatisation.
- Il joue un rôle patrimonial.
Il témoigne, par son âge, du patrimoine et de l'identité culturelle et historique et rappelle au citoyen l'histoire de sa ville.

Quelques chiffres à l'appui *

- Un arbre mature peut fournir l'équivalent de la ration quotidienne d'oxygène de quatre personnes.
- Un arbre moyen absorbe 2,5 kg de carbone par année.
- Un arbre en santé peut capter 7 000 particules en suspension par litre d'air.
- Pendant une saison de croissance, un érable à sucre d'environ 30 cm de diamètre peut prélever une bonne quantité de métaux lourds, à savoir : 60 mg de cadmium, 140 mg de chrome, 820 mg de nickel et 5 200 mg de plomb.
- La présence d'un arbre près d'une maison peut réduire de 30 % la dépense énergétique nécessaire à la climatisation.
- En milieu résidentiel, l'arbre peut augmenter la valeur immobilière de plus de 18 %.

Actions proposées dans la politique de l'arbre et réalisées par l'arrondissement

Sur le domaine public

- Tous les arbres publics de Montréal-Nord ont été inventoriés, afin de bien comprendre la composition et la qualité du patrimoine arboricole. Les données recueillies (essence, emplacement, âge, envergure, état de santé, valeur, historique des interventions et des plaintes, etc.) servent à établir les stratégies d'action pour le programme d'entretien, l'évaluation des essences, le remplacement d'arbres malades ou dangereux, etc.
- L'arrondissement apporte un soin méticuleux à diversifier les essences d'arbres des nouvelles plantations afin d'éviter les problèmes de pathologie végétale.
- Il favorise la cohabitation harmonieuse des plantations et des infrastructures.
- L'équipe d'horticulture maintient ses bonnes habitudes de plantation. Elle s'assure de creuser une fosse suffisamment spacieuse afin de maximiser la croissance des arbres de rue.
- L'arrondissement a établi des règles strictes pour l'abattage d'un arbre public. Cette solution de dernier recours doit se limiter à des raisons justifiables : mort, maladie, dépérissement, danger, espèce indésirable en ville ou nuisance à la croissance d'un arbre voisin.
- L'équipe d'horticulture a recours à des programmes d'entretien différents pour les arbres de rue nouvellement transplantés, les arbres matures sur rue et ceux dans les nouveaux parcs et sur les places publiques.

Sur le domaine privé

- L'arrondissement a réglementé l'abattage des arbres sur les terrains privés.
- Le règlement de Montréal-Nord a inclus des dispositions obligeant les propriétaires à protéger les arbres et leurs racines pendant les travaux de construction.

* Sources : Fondation canadienne de l'arbre, Georgia University, US Forest Service

Une lecture pour l'été ?

L'été est enfin à nos portes et semble vouloir rallonger nos journées. Quand d'aventure les vacances s'en mêlent, nous voilà face à un cadeau des plus appréciables : du temps pour nous. Il me semble entendre un soupir d'aise ! Certains choisiront alors de s'adonner aux plaisirs de la lecture. Aussi, voici quelques ouvrages qui ont retenu notre attention.

...UN VOYAGE DANS LE FRANÇAIS SAVOUREUX DES ANTILLES

Le cahier des romances, Raphaël Confiant

Extrait du résumé / verso : Pour son entrée en sixième au lycée Schœlcher, Raphaël, le petit bougre de Ravines du Devant jour, retrouve Fort-de-France. Il "passe brusquement d'une enfance béate à une adolescence boudeuse". Sa ville, "triste et sale" quand elle s'exprime en français, se pare de magies quand elle musique, chante, danse et se dit en créole. Le jeune collégien parcourt les hauts lieux de l'En Ville avec, dans la tête, les romances de Rosalia, qui "chantonne, à toute heure de la sainte journée, des qualités de romance sans distinction de race, de langue ou de religion".

Gallimard, Folio, section littérature France et étranger, 248 pages, 13,95 \$

Pour les amateurs du genre, vous pourrez également visiter par exemple les ouvrages de Patrick Chamoiseau, Maryse Condé...

Raphaël Confiant
Le cahier
de romances



Abla Farhoud
Le bonheur a
la queue glissante



FEMME, MÈRE ET ÉTRANGÈRE À MONTRÉAL... UN VOYAGE DANS LE DESTIN DE DOUNIA

Le bonheur a la queue glissante, Abla Farhoud

Extrait du résumé / verso : Dounia, 75 ans, ne sait ni lire ni écrire et ne parle que l'arabe. Elle laisse la parole à Salim, son mari, et à ses enfants, qui parlent une langue qui lui est étrangère. Elle se croit muette, inintelligente. Dans Le Bonheur a la queue glissante, elle murmure avec naïveté et sagesse une culture orale surprenante qui glisse en nous comme le bonheur. Avec elle, on se laisse bercer par les proverbes libanais, on questionne la vie et la mort, on rit et on pleure. Dounia — « le monde », en arabe — possède une voix et un cœur grands comme le monde, aussi fragiles que le bonheur.

Typo roman, section littérature québécoise, 167 pages, 10,95 \$

PRÉOCCUPATIONS ENVIRONNEMENTALES ... UN BILLET POUR UN VOYAGE À LONG TERME

Maison et jardin écologiques,

Plus de 350 trucs et conseils, Bertrand Dumont

Se préoccuper de la santé de notre planète devient une urgence. Certes, des décisions d'envergure devront être adoptées par nos gouvernements et nos industries, mais à une échelle beaucoup plus modeste, nous pouvons nous aussi y contribuer. L'ouvrage de Bertrand Dumont nous aidera à rendre l'intérieur de nos maisons plus sain et nos jardins plus écologiques. Il est question de chauffage, de climatisation, d'eau, de produits d'entretien, de pesticides et de trucs pour entretenir plantes en pots, pelouse, fleurs annuelles, plantes vivaces, bulbes, rosiers, arbustes, potager et fines herbes.



Bertrand Dumont, Section loisirs, 14,95 \$

ART DE VIVRE...

UN VOYAGE SUR NOS TERRASSES

Autour des terrasses, Joséphine Valmont

Pour profiter de la belle saison, nous investissons avec résolution les terrasses. À ciel ouvert, couvertes, au bord de l'eau ou en prolongation du terrain, elles sont grandement appréciées. Avez-vous le goût d'aménager votre terrasse, de la transformer en l'espace de vos rêves ? Ce livre, où foisonnent les illustrations de terrasses, patios et pergolas, saura vous inspirer.

Massin, Collection Les petites carnets de la déco, 119 pages, 32,95 \$



AU JARDIN DE LA FONDATION LE MYOSOTIS EMBLÈME DU RAPPEL ET DU SOUVENIR !

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



De la famille des Boraginacées appartenant au genre Myosotis, on les retrouve, par centaines d'espèces, dans les régions montagneuses et tempérées partout à travers le monde.

Fleur emblématique, entre autres, pour la Société d'Alzheimer, le myosotis est fréquemment associé au souvenir, au rappel de ne pas oublier... La légende dit que cette fleur trouva son nom alors qu'un jour un chevalier et sa dame longeaient une rivière. En voulant s'incliner pour cueillir une fleur, à cause de son armure, le chevalier perdit l'équilibre et tomba à la rivière. Alors qu'il se noyait, il lança la fleur à sa dame et lui cria « ne m'oubliez pas ! ». Cette phrase, qui désigne la fleur, est demeurée en plusieurs langues, dont l'anglais (forget-me-not), l'espagnol (no-me-olvides) et l'italien (nontiscordardine).

Au cours des derniers mois, la Fondation a souvent eu à rappeler auprès de ses donateurs et des membres du personnel ce que nous sommes. C'est pourquoi nous avons décidé de vous « RAPPELER » nos origines et réalisations.

En juillet 2004, suivant le décret gouvernemental, les 7 établissements, qui forment maintenant notre CSSS ont uni leurs forces. Suite à cette fusion, les trois fondations qui oeuvraient au profit de ces anciennes entités ont à leur tour pris la décision de se réunir. Ainsi le 15 septembre 2005, la Fondation du Centre hospitalier Fleury, la Fondation des Résidences Laurendeau, Légaré, Louvain et du CLSC d'Ahuntsic et la Fondation du CLSC de Montréal-Nord et du CHSLD Paul-Lizotte ont intégré leurs expertises et habiletés pour oeuvrer sous le nom de Fondation du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord. Cette fusion a fait de notre organisme une des premières fondations de CSSS regroupant en son sein un hôpital.

Notre Fondation se veut un organisme philanthropique qui se donne comme objectif principal de convaincre la population d'investir dans les services de santé et les services sociaux. De cette façon, nous pouvons en retour soutenir notre CSSS dans son engagement à maintenir et améliorer le bien-être et la santé de la population du territoire.

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

Grâce à la générosité de nos donateurs, au cours de 5 dernières années seulement, la Fondation s'est engagée pour une somme de 1 300 000 \$:

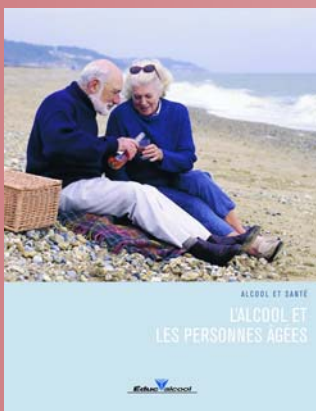
- Achat de Pulmo-Aide offrant un support à la respiration
- Achat de barres d'appui amovibles pour le bain
- Achat de fauteuils roulants
- Achat de tables adaptées pour la salle à manger et les unités de vie
- Achat de marchettes
- Achat de mobilier adapté et rénovation des installations pour la sécurité des résidents
- Achats de fauteuils de transfert
- Acquisition de déambulateurs pour les résidents
- Aménagement de cuisinettes sur les unités de vie
- Acquisition d'un lampe à fente pour l'urgence
- Appareil de ventilation (Bipap)
- Civières hydrauliques
- Colonoscope et processeur
- Lits électriques
- Électrographe au repos
- Équipements de physiothérapie
- Équipements en ophtalmologie
- Financement de la clinique d'ophtalmologie
- Financement d'une future salle d'opération numérique et intégrée
- Financement d'un camp de vacances pour les résidents des centres d'hébergement
- Financement d'un projet de collaboration pour personnes démunies de 50-65 ans
- Microscopes
- Petits équipements pour le bloc opératoire
- Positionneur d'épaule et instruments
- Scanner tomodynamomètre axial
- Scanner urologique
- Sièges en gériatrie
- Système de distribution unidose pour la pharmacie

Au cours des prochains mois, la Fondation amorcera une campagne majeure qui visera à financer différents projets et équipements médicaux pour la clientèle des CLSC et des centres d'hébergement et un système d'imagerie par résonance magnétique pour l'hôpital.

CÔTÉ DOCUMENTATION

Une mine d'informations sur la consommation d'alcool

« La modération a bien meilleur goût »



La mission d'Éduc'alcool est orientée vers l'éducation, l'information et la sensibilisation quant à la consommation d'alcool. Cet organisme vient de publier diverses monographies dans le cadre d'une série intitulée *Alcool et santé*. Fort bien conçues, ces documentations contiennent non seulement une foule de précieux renseignements, mais sont dotées en plus d'une esthétique très agréable.

Au Québec, progressivement depuis 20 ans, les notions de plaisir et de qualité du produit ont supplanté celle de l'ivresse. La relation à l'alcool devient plus épicurienne. « *L'alcool est toujours présent dans de multiples occasions, indique Éduc'alcool, mais, globalement, la relation des Québécois à l'alcool est saine.* » Toutefois de trop nombreuses intoxications occasionnelles se produisent encore chez les jeunes et parfois aussi chez les adultes. Les jeu-

nes s'avèrent particulièrement vulnérables et il est très édifiant de constater que le groupe d'âge qui n'a pas changé ses habitudes de consommation depuis 30 ans est celui des 15-19 ans. « *Dans 40 % des cas, quand les jeunes boivent, c'est avec excès.* »

Abusive, la consommation risque d'entraîner des effets délétères sur tous les systèmes du corps : foie, pancréas, œsophage, estomac, intestin, artères, cœur, système nerveux, santé mentale...

Cependant, Éduc'alcool ne se contente pas de présenter que les aspects néfastes liés à la consommation d'alcool. En effet, une consommation modérée et régulière d'alcool, selon certaines normes, peut engendrer des effets bénéfiques pour la santé, notamment en matière d'accidents vasculaires cérébraux, de maladies artérielles périphériques, de diabète, de calculs biliaires, etc.



Pour les besoins de votre

- personnelle, *Éduc'alcool* a
- L'alcool et le corps humain
 - Les effets de la consommation
 - L'alcool et les personnes âgées
 - Les effets de la consommation

Vous pouvez consulter ces documents en ligne ou les commander sur le site www.educalcohol.qc.ca. Une fourmille par ailleurs d'informations utiles.

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 Caroline Mathieu, conseillère en soins spécialisés et Mélanie LePage, infirmière pivot en oncologie

Fin février, Yvonne Jolicoeur est dans la salle d'attente de l'hôpital, en compagnie de son mari Paul. Elle rencontre le pneumologue pour les résultats de ses examens : scanner, résonance magnétique et scintigraphie osseuse. Elle est très anxieuse, elle mange peu et souffre d'insomnie. Quant à Paul, il tente de soutenir son épouse du mieux possible, mais il est tout aussi bouleversé par l'attente et la crainte des résultats.

Le pneumologue vient chercher Yvonne et Paul et les dirige vers son bureau.

- Bonjour Madame Jolicoeur. Nous avons reçu vos résultats...
- Docteur, est-ce que j'ai un cancer ?
- Oui, nous avons diagnostiqué un cancer du poumon.
- Ça ne se peut pas.... Je n'ai jamais fumé, je mène une bonne vie. Pourquoi moi ?
- Allez-vous enlever le cancer dans son poumon, intervient abruptement Paul.
- Malheureusement, les résultats démontrent que l'étendue du cancer ne permet pas une chirurgie.
- Mais si elle ne peut pas être opérée, qu'est-ce que nous allons faire ?
- Pour le moment, nous pouvons offrir un traitement de chimiothérapie pour limiter la progression de la maladie.
- J'ai une amie qui a eu de la chimio et elle est décédée maintenant, murmure Yvonne.
- Madame Jolicoeur, il est important de comprendre que nous ne pourrions pas guérir votre cancer. Ce que nous pouvons tenter, c'est de limiter la progression et vous offrir une qualité de vie vous permettant d'accomplir vos activités de la vie quotidienne le plus longtemps possible.
- Mais Docteur, ça veut dire que je ne guérirai pas...je vais mourir... il me reste combien de temps ?
- Docteur et ces traitements...qu'est-ce que ça change...ça va rendre ma femme malade ?
- Pour le moment, la chimiothérapie est le seul traitement envisageable. Mais, il vous appartient d'accepter ou de refuser le traitement. Il faut comprendre que si la chimiothérapie n'est pas débutée, la maladie poursuivra sa progression. Si vous décidez de l'accepter, nous coordonnerons vos rendez-vous avec l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

- Mais comment décider maintenant ? Est-ce que je dois donner une réponse tout de suite ? J'imagine que oui, le temps compte.

- Madame Jolicoeur, il est important de réfléchir à tous ces éléments. Vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle. Je ne veux pas de réponse tout de suite. Prenez le temps de discuter avec votre conjoint et vos enfants. Ce qui pourrait vous être utile, c'est une discussion avec Mélanie, l'infirmière pivot en oncologie. Souhaitez-vous que je l'appelle ?
- Oui, je veux la voir.
- Je l'appelle et j'aimerais vous revoir dans 1 mois. Si vous aviez des questions ou des inquiétudes, vous pouvez téléphoner à Mélanie. Si elle juge que la situation nécessite une visite médicale, elle me rejoindra. Je vais attendre de vos nouvelles.

Dans le bureau de Mélanie.

- Mélanie, j'ai le cancer... Incapable de parler, Yvonne pleure, brisée. Paul à ses côtés est submergé de larmes lui aussi.
- Prenez votre temps, apprendre un diagnostic comme celui là, c'est voir son monde s'écrouler.
- Pas juste mon monde, celui de toute ma famille... Là, je dois décider si

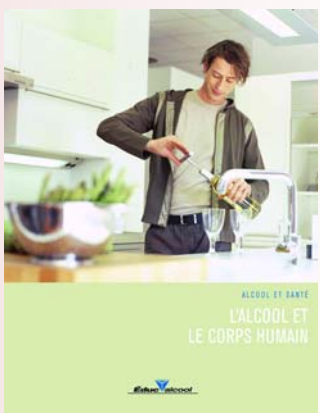
- j'accepte des traitements ou non. Qu'en penses-tu, toi Mélanie ?
- Et vous, Madame Jolicoeur, qu'est-ce que vous en pensez ? Savez-vous ce qu'est la chimiothérapie ? En avez-vous déjà entendu parler ?
- Comme tout le monde, j'entends des personnes en parler. Ça rend malade d'ailleurs, une de mes amies en a reçu. Elle est décédée maintenant, je me demande si ce n'est pas la chimio qui l'a finalement tuée...elle était tellement faible, maigre, sans cheveux. Est-ce que c'est ça qui m'attend ?
- Chaque personne atteinte de cancer est unique et chaque plan de traitement aussi. Le cancer est un développement incontrôlé de cellules anormales. La chimiothérapie est un des moyens utilisés dans la lutte au cancer. Elle peut ralentir, bloquer le développement de ces cellules et même les empêcher d'envahir d'autres parties du corps.
- Oui, mais ça rend malade non ?
- La chimiothérapie est en effet un traitement qui a des effets sur tout le corps. Bien qu'elle cible les cellules cancéreuses, elle peut également endommager les cellules saines. Ceci provoque des effets secondaires tels nausées, perte de cheveux, diarrhées et fatigue. La plupart du temps, ces dommages sont temporaires et les cellules saines se reproduisent d'elles-mêmes. De plus, il faut savoir qu'il existe de la médication pour contrer ces effets secondaires qui est maintenant donnée en prévention avant de ressentir les effets néfastes.
- Même les nausées ?
- Oui, d'ailleurs on croit à tort que les nausées constituent le symptôme le plus déplaisant alors que les patients rapportent que la fatigue est souvent plus inconfortable.
- Je ne savais pas cela. Si j'accepte, quelle est la suite ?
- Tout d'abord, vous allez rencontrer un oncologue, un spécialiste du cancer. Ce dernier, après avoir pris connaissance de votre dossier et de votre situation, proposera le traitement approprié. Ensuite, il vous expliquera ce qu'il prescrit et les effets secondaires possibles.
- Qui organise ça ?
- Je communiquerai avec l'infirmière pivot de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et l'informerai de votre situation si vous acceptez les traitements. Par la suite, vous irez à la clinique externe et les traitements débiteront.
- Je dois répondre tout de suite ?
- Non, prenez du temps, écrivez vos questions et inquiétudes. Je vous rappelle après-demain. J'ai apporté de la documentation pour vous aider à comprendre et à mieux choisir.
- Merci. Je pense que vous avez raison, c'est mon choix et je dois y réfléchir calmement. Je veux en parler à ma famille et surtout avec Paul. Si j'ai des questions, je vous téléphonerai.
- N'hésitez pas, ma boîte vocale est accessible 24 heures/24. Vous me laissez un message et je vous rappelle sans faute. Je vous souhaite une belle journée et on se parle dans 48 heures.

À suivre...



ool

clientèle ou tout simplement pour votre culture
publié à ce jour 4 monographies :
ain
information modérée et régulière d'alcool
âgées
information abusive d'alcool



docu-
ander :
Le site
forma-

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

Pause-Famille, un répit, un soutien, une action...

par Anne-Marie Bally, directrice de l'organisme Pause-Famille

Pause-Famille est un organisme à but non lucratif qui propose un lieu d'entraide, d'accompagnement et de soutien aux femmes enceintes, aux futurs pères et aux familles ayant des enfants âgés entre 0 et 5 ans du quartier Ahuntsic. Il a ainsi amélioré les conditions de vie de centaines de familles depuis sa constitution en 1998.

Ahuntsic se caractérise par l'accroissement constant du nombre de familles monoparentales et de familles nouvellement arrivées au pays, par la pauvreté grandissante du milieu et la présence d'un grand bassin d'enfants de zéro à cinq ans dont près de 40 % vivent sous le seuil de faible revenu. Aussi, est-il apparu nécessaire de mettre sur pied un organisme communautaire dont la vocation première serait de rejoindre et de soulager les familles aux prises avec les plus grands besoins. Des bénévoles d'expérience se sont par conséquent mis à l'œuvre et ont commencé à accueillir les familles en ouvrant un premier service de comptoir vestimentaire et de prêt d'accessoires pour les tout-petits, ainsi que par la mise en place d'ateliers de support au développement d'habiletés parentales (Y'APP). *Pause-Famille* était lancé.



Peu à peu, *Pause-Famille* a développé son approche de

soutien aux familles en se donnant pour mission la création d'un environnement favorable au développement et à l'amélioration des conditions de vie des jeunes couples, pères et mères, et des familles du quartier. Pour atteindre cet objectif, il est devenu un partenaire du CSSAM-N, notamment, dans le cadre du programme SIPPE (Services intégrés en périnatalité et petite enfance).

Le soutien et l'accompagnement communautaire visent plus spécifiquement des parents aux prises avec une des réalités suivantes : faible niveau de scolarité, âgés de moins de vingt ans, situation économique ou parcours migratoire difficile. Les intervenants de *Pause-Famille* agissent sur différentes dimensions de la vie de ces familles : aide matérielle, répit, socialisation des tout-petits pour préparer la route vers l'école, support des parents dans leurs rôles, développement d'une vie communautaire pour ces familles, création d'un réseau autour des parents afin de les soutenir dans leur cheminement et face à leurs projets de vie familiale, sociale et professionnelle.

Différentes activités et services ont été mis en place : comptoir vestimentaire et prêt d'accessoires, groupe d'entraide, ateliers d'éveil et de stimulation auprès des tout-petits, sorties éducatives et familiales, halte poupons, café rencontres, repas

communautaires et bien entendu des activités temps forts (Noël, la fête de la famille et autres)... Un service d'accueil et d'accompagnement des personnes prêtes à expérimenter leurs habiletés dans le cadre de l'organisation afin d'amorcer une démarche vers un devenir professionnel a également été instauré.

Au fil des années, *Pause Famille* a su développer une approche participative et égalitaire où les gens sont respectés dans leur dignité. Notre intervention contribue à catalyser les énergies des familles en développant leurs forces et en favorisant des liens de solidarité.

En plus de travailler de façon étroite avec les équipes du CSSAM-N, *Pause Famille* a développé une philosophie de partenariat visant la convergence des ressources en faveur des familles nécessitant l'attention soutenue d'une communauté afin de leur donner le plus de chances possibles d'agir sur leurs conditions de vie. Des partenaires se sont joints à l'équipe au cours des années en appuyant de plusieurs façons notre démarche dont : Service nutritionnel d'action communautaire (SNAC), CSSAM-N (CLSC d'Ahuntsic), REPÈRE, Centre de ressources éducatives et communautaires aux adultes (CRÉCA), Centre d'aide aux nouveaux arrivants (CANA), Initiative 123 Go Ahuntsic, Maison de La Visite, Maison Fleury, quelques écoles et le milieu des affaires. Tous se mobilisent autour de projets communs afin de donner plus de force, de crédibilité et de viabilité aux services. C'est à travers leur contribution que *Pause Famille* peut continuer à développer et à intensifier des initiatives favorables aux familles au sein de la communauté.

Pause-Famille est devenu une « référence » dans le quartier pour les familles de jeunes enfants qui souhaitent vivre pleinement leur vie familiale, mais qui se heurtent à des difficultés conditionnées par un contexte de vulnérabilité et de précarité. Partant du potentiel de ces familles et de leur capacité d'agir sur leur vie et mobilisant les partenaires du milieu, *Pause Famille* amorce des démarches dynamiques et innovatrices. Actuellement, des projets sont en gestation ou en développement, tels que l'implantation d'une *joujouthèque*, projet de partenariat avec un comité de parents, l'Initiative 123 Go Ahuntsic et la Maison de La Visite, ou encore un projet de francisation des tout-petits en lien avec le CANA afin d'améliorer les aptitudes en communication des tout-petits et ainsi augmenter leur niveau de maturité pour l'entrée à l'école. *Pause Famille* est aussi engagé comme membre de Solidarité Ahuntsic dans les projets de développement social et de lutte à la pauvreté portés par cette table de quartier. Il agit dans les milieux et les zones défavorisés en développant des actions en lien avec les besoins exprimés par les communautés ciblées.



C'est en lançant des idées novatrices, en provoquant des alliances stratégiques et en diversifiant les services nécessaires aux familles dans le plus grand besoin que nous nous positionnons dans le quartier. À *Pause-Famille*, nous cherchons à être une entreprise communautaire dynamique qui

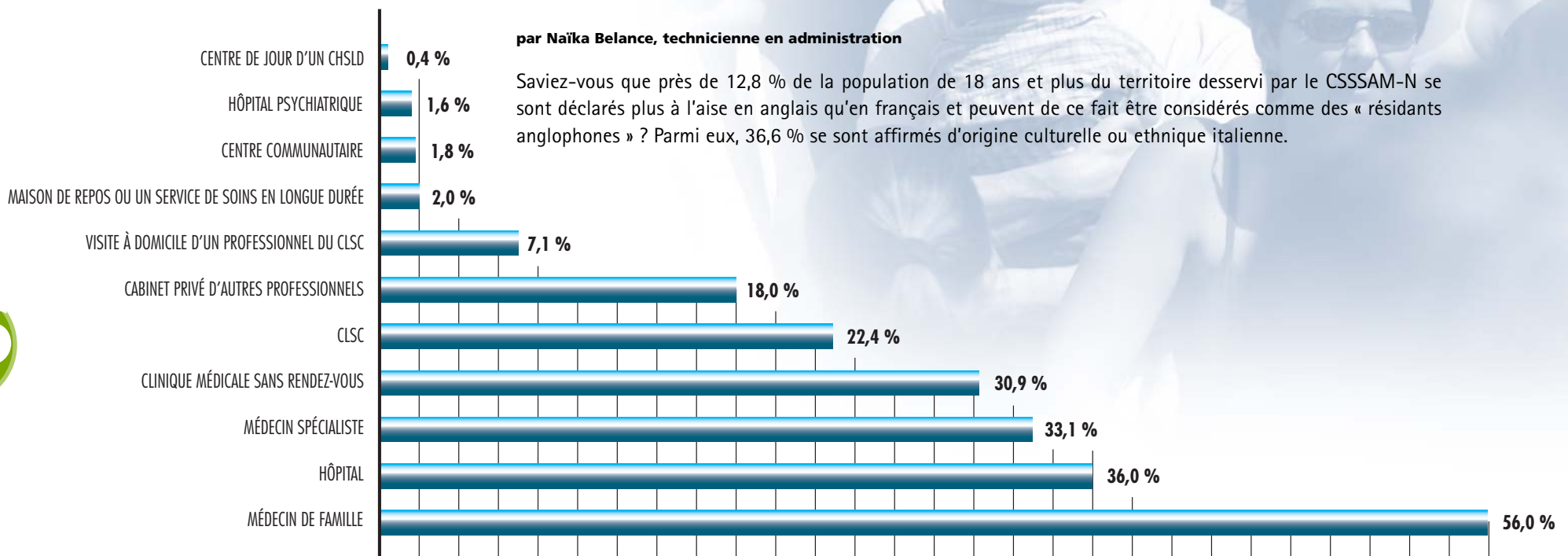
doit assurer son rayonnement dans son milieu, en gardant à vue l'essence de son existence : notre mission est accomplie lorsqu'un parent qui se présente chez nous se sent compris, soutenu et guidé.

SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX D'AHUNTSIC ET MONTRÉAL-NORD FRÉQUENTÉS AU COURS DES DOUZE DERNIERS MOIS PAR LA POPULATION ANGLOPHONE

Population anglophone Des chiffres

par Naïka Belance, technicienne en administration

Saviez-vous que près de 12,8 % de la population de 18 ans et plus du territoire desservi par le CSSAM-N se sont déclarés plus à l'aise en anglais qu'en français et peuvent de ce fait être considérés comme des « résidents anglophones » ? Parmi eux, 36,6 % se sont affirmés d'origine culturelle ou ethnique italienne.



Source : Zins Beuchesne et associés, Rapport de sondage, mars 2006

Idées d'activités pour l'été



Objectif plein air

par Estelle Zehler, agente d'information

Avec le retour de la belle saison, nous n'avons plus qu'une envie, se retrouver à l'extérieur. Le soleil qui caresse la peau, la brise qui nous berce, la chaleur que l'on trompe au gré des baignades, tous les éléments nous poussent à des activités en plein air tout en savourant la présence de nos proches, famille ou amis. Êtes-vous à la recherche d'activités ? Voici quelques suggestions pour agrémenter votre été et tenter de transformer une simple activité ou une banale visite en une expérience enrichissante et inoubliable.

Escapades bucoliques et plus

L'un des meilleurs moyens pour s'offrir des panoramas spectaculaires et profiter de la quiétude de la nature est d'emprunter les sentiers qui zèbrent le Québec. Quoi de plus agréable que de fouler l'herbe couverte de la rosée du matin pour les lève-tôt ou de se laisser surprendre par les sentiers forestiers qui livreront au détour d'un coude un lac rafraîchissant. Il n'est pas nécessaire d'être une sportive ou un sportif de haut niveau, l'essentiel est de profiter de chaque instant et de marcher à son rythme.

Profitez de vos ballades pour organiser des activités avec vos familles. Ainsi, vous pourriez découvrir davantage la nature en constituant par exemple un herbier. Les enfants seront ravis de prélever à dame nature quelques spécimens botaniques puis de réaliser les différentes étapes de confection d'un herbier. Des courses d'orientation peuvent également être organisées en couplant enfants et adultes munis au préalable de boussoles, de cartes. Quelle équipe parviendra en premier au lieu de destination ? Un podomètre par équipe permettra également de comparer les distances parcourues. De superbes sentiers sont à votre disposition un peu partout au Québec, notamment, dans les parcs tels celui de la Mauricie ou du mont Mégantic, sans négliger les parcs-nature de Montréal dont la proximité est attrayante.

Vos découvertes estivales vous feront peut-être découvrir les plaisirs de la marche. Aussi, certains d'entre vous pourraient vouloir intégrer la marche comme activité physique régulière. Toutes les saisons se prêtent à cet exercice. Pour ne pas lâcher prise, conservez à l'esprit qu'avant d'être un exercice, la marche est avant tout un plaisir. Si le silence vous pèse, marchez en musique. Des chercheurs américains relatent une tendance à augmenter la durée d'exercice quand une personne écoute de la musique. Munissez-vous également d'un podomètre et variez les parcours quand vous le pouvez.

Au royaume de la petite reine

Le vélo constitue une autre activité privilégiée de l'été. Au gré du pédalier, il permet de prendre le temps d'admirer la nature. Les pistes cyclables de plus en plus nombreuses et bien entretenues permettent l'exploration de lieux magnifiques. Elles offrent également un environnement plus sécuritaire pour les enfants que les routes. Les paysages accessibles sont des plus variés, lacs et panoramas montagneux par exemple dans la région de Saint-Donat, parcours insulaire à l'Île d'Orléans, tracés côtiers à Charlevoix et dans le Bas-Saint-Laurent, etc. Cet été, sera notamment inaugurée la *Route verte du Québec* qui n'est pas moins qu'un itinéraire cyclable de près de 4 000 kilomètres qui louvoie à travers les différentes régions du Québec ! Pour découvrir la programmation qui entoure cet événement, nous vous invitons à consulter le site Web de la Route verte.

Vous pouvez également profiter de vos ballades pour réaliser un safari photo avec vos enfants. Choisissez un thème, par exemple le paysage, la faune ou la flore. Afin d'enrayer des coûts qui pourraient être prohibitifs, vous pouvez acheter des caméras jetables, ou encore utiliser à tour de rôle, pour des séquences d'une heure par exemple, une caméra numérique. Pensez dans ce cas à noter l'auteur des photos par numéro pour éviter toute discussion future. Le safari photo peut être préparé à l'avance à renfort de livres sur la thématique. Selon les lieux, des guides-naturalistes peuvent également vous accompagner. Vous pourriez explorer de la sorte la faune boréale de Charlevoix ou encore le cratère terrestre causé par un météorite et ainsi découvrir cette région désignée « Réserve mondiale de la biosphère » par l'Unesco.

Pot-pourri d'activités

Le camping constitue une autre activité extérieure de choix. Cela pourrait être l'occasion d'observer le ciel dans de belles conditions, soit sans pollution visuelle. Reconnaissez-vous la Grande Ours ? Naturellement, pour apprivoiser la chaleur, les activités aquatiques seront à l'honneur, que ce soit en piscine, au parc aquatique ou au bord d'un lac ou de l'océan. Nagez, jouez au ballon dans l'eau et payez aussi pour le plaisir que ce soit à bord d'un kayak ou d'une embarcation de raft. Pour les plus téméraires vous pourriez tenter une expérience de saut à l'élastique, de trapèze ou d'escalade. Enfin, que diriez-vous de déambuler dans le cœur même de la forêt, non pas en bas sur le plancher des vaches, mais à hauteur d'oiseau donc à une hauteur respectable du sol ? Eh oui, les parcours d'aventure d'arbre en arbre se développent de plus en plus ! Destinés à l'ensemble de la famille, ils contiennent différents niveaux de difficultés afin de permettre aux enfants, ou selon aux parents, de participer. Le Parc de l'Île Melville de Shawinigan propose 5 parcours différents à renfort de ponts suspendus, de passerelles, de filets, de lianes de tarzan. En bref, s'il n'y avait qu'une chose à dire, faites-vous plaisir !

Sites Web de référence

Parcs du Québec : www.sepaq.com/pq/fr

Site touristique officiel du gouvernement du Québec : www.bonjourquebec.com/ca-fr/parcs.html

Pour trouver les parcs nature de Montréal : www.ville.montreal.qc.ca

Aventure écotourisme Québec : www.aventure-ecotourisme.qc.ca

Parcs nationaux du Canada : www.pc.gc.ca

Kino-Québec pour des conseils sur l'activité physique : www.kino-quebec.qc.ca

Vélo Québec Association : www.velo.qc.ca

Activités nature à Charlevoix : www.tourisme-charlevoix.com/fr/activites_attraits/activites.asp

La route verte du Québec : www.routeverte.com/rv

Fédération québécoise de camping et de caravanning : www.campingquebec.com

Arbre en arbre au parc de l'Île Melville : www.ilemelville.com/pages/parc/parc.htm

Fédération québécoise du canot et du kayak : www.canot-kayak.qc.ca

Conception d'un herbier : www.garance.voyageuse.free.fr/botanique/dep_bota3.pdf



Semaine nationale pour la santé mentale De belles rencontres !

Dans le cadre de la *Semaine nationale pour la santé mentale*, qui s'est déroulée du 7 au 13 mai sous le thème « *La créativité, c'est anti-stress* », diverses activités ont été organisées par les intervenants des services ambulatoires en santé mentale de 1^{re} ligne de l'Hôpital Fleury et des CLSC. Entre autres, des kiosques d'information et une exposition d'œuvres d'art réalisées par des clients du CSSSAM-N ont été proposés le 10 mai au CLSC d'Ahuhtsic. Des murales collectives ont également été réalisées. La réponse de la population a été très enthousiaste et porteuse d'énergie et de partage. Imagination, intuition, émotions se dévoilaient.

Quelques-unes des œuvres exposées au CLSC d'Ahuhtsic



Point d'information à l'Hôpital Fleury



Recette pour l'été Marinade persane

800 g d'agneau, bœuf, ou veau en dés
Jus de 1 lime
2 oignons émincés
4 cuillères d'huile d'olive
1 kiwi pelé et débité
2 pincées de safran iranien broyé
Sel et poivre au goût

- À préparer la veille ou quelques heures à l'avance.
- Faire infuser le safran quelques minutes dans 6 cuillères d'eau bouillante, réserver.
- Rajouter dans la viande les ingrédients suivants en respectant l'ordre : le jus de lime, le sel et le poivre, le kiwi, l'oignon puis le safran infusé. En dernier lieu ajouter l'huile d'olive.
- Mélanger et laisser reposer.
- Enfiler les dés de viande sur un bâton de brochette et faire griller.
- Idée d'accompagnement : tomates grillées



Capsule santé

J'aime le soleil, je me protège

par Dr Bruno J. L'Heureux, directeur des services professionnels et hospitaliers et responsable de l'Hôpital Fleury



Le beau temps est revenu et, avec lui, quelques risques pour la santé dont il faut se méfier.

En effet, bien que l'exposition au soleil soit éminemment souhaitable, il faut se rappeler de le faire avec modération et, en ne négligeant pas les protections usuelles contre certains rayons nocifs. C'est ainsi qu'il faut protéger non seulement sa peau mais, aussi, ses yeux contre les rayons ultraviolets qui sont les plus dangereux. Les consignes habituelles valent toujours, surtout au moment où une certaine confusion s'installe, due notamment aux messages contradictoires qu'on peut lire dans les médias. C'est ainsi qu'on doit se rappeler que plus une peau est pâle, plus elle nécessite une protection élevée. Il faut aussi avoir une exposition progressive en évitant le soleil du midi soit la période où il est à son zénith et donc, le plus dangereux.

On s'assurera pour les roux et les blonds d'une protection avec un FPS de 15 minimalement ou 30 idéalement. Par contre, plus la peau ou les cheveux sont foncés, plus le facteur peut être réduit pour un FPS de 10 ou 15. Ce facteur de protection permet d'exposer la peau un peu plus longtemps qu'on ne pourrait le faire avec une peau non protégée. Il faut se rappeler, cependant, que ce n'est pas tant le degré de protection qui importe, que le fait d'appliquer cette protection au minimum 30 minutes avant l'exposition, afin de permettre au filtre solaire de bien jouer son rôle, et d'en appliquer régulièrement par la suite, en fonction des activités exercées. Si on fait du sport ou de la baignade, on répète régulièrement, surtout à la sortie de l'eau et si on est étendu, on répète en fonction du degré de sudation et de la présence de vents. On peut aussi utiliser un parasol ou se placer sous un arbre et, ainsi, se faire bronzer par la seule réverbération des rayons reflétés par le sable ou l'eau tout en se protégeant, bien sûr ! Évidemment, la peau d'un enfant ou d'un nouveau-né est encore plus fragile et il faut donc davantage la protéger avec un FPS de 45 même.

Cette protection a pour but d'éviter ou de réduire la probabilité de coup de soleil et, de cette manière, ne pas affecter de façon marquée, notre ADN cellulaire qui pourrait se modifier et donner lieu à des cancers de la peau. Il ne faut pas oublier aussi de protéger nos yeux de ces rayons, car ils peuvent être la cause de cataractes qui réduiront éventuellement notre capacité visuelle.

On s'expose donc au soleil afin de bénéficier de ses bienfaits, mais en se protégeant de ses rayons inquisiteurs qui alors feraient plus de mal que de bien.

Sur ces conseils, bon été et au plaisir de vous revoir reposé et... adéquatement bronzé !

Jumelles et centenaires!

par Estelle Zehler, agente d'information

Blanche Landry et Dina Desormeaux, résidentes au Centre d'hébergement Laurendeau, sont non seulement deux sœurs, mais également sœurs jumelles. Un événement particulier se produira sous peu pour elles. Le 18 août 2007, elles fêteront leurs 100 ans, ce sur quoi elles s'exclament « on ne peut pas le croire » !

D'emblée, Blanche et Dina affichent leurs préférences et indiquent fermement avec le sourire : « On aime la simplicité ». Pas de flonflon, donc pour leur anniversaire, un petit souper agréable, ponctué d'une tarte au sucre qu'elles avouent affectionner, ferait leur bonheur. Leur vie entière est basée sur la discrétion.

Issues d'une famille de 11 enfants, leur enfance se déroule sur une ferme. « Une grosse ferme, précise Dina, avec 25 vaches qui donnaient du lait, de la grosse culture, de l'avoine notamment ». Les filles de la maison vaquent aux tâches domestiques qui ne font pas défaut dans une aussi grande maisonnée. Mais un jour, la famille décide de rejoindre Montréal.

Blanche occupe alors un emploi de technicienne en gants. En 1936, elle vit le jour le plus heureux de sa vie, elle se marie. Mais elle doit alors quitter son travail. « En ce temps-là, il n'était pas question pour une femme mariée de travailler ! » Dina, qui, pour sa part, a choisi de prendre soin de ses parents, semble particulièrement douée pour le bonheur. « J'ai toujours été heureuse », affirme-t-elle, les yeux pétillants. Un bonheur simple et quotidien qu'elle partageait abondamment avec ses parents. « Ils avaient 90 ans quand ils sont partis. »



Seule dans la maison familiale, Dina accepte alors l'invitation de sa sœur Blanche et la rejoint. « On s'est toujours plu », explique Blanche. Peu de temps plus tard, le mari de Blanche décède à son tour. Son fils, Fernand avait déjà entrepris sa vie. Les deux sœurs se retrouvent donc seules, toutes à leur complicité. « On s'est beaucoup apprécié, on n'a jamais eu de mots. » Elles ponctuent leur quotidien de séances de cuisine, expérimentent de nouvelles recettes et s'adonnent à un autre de leur grand plaisir, le magasinage. D'ailleurs, encore aujourd'hui, même si cela est plus rare, elles aiment se lancer à la recherche d'une belle robe ou blouse.

Voilà près de deux ans que Blanche et Dina vivent au Centre d'hébergement Laurendeau. Elles apprécient avant tout de pouvoir rester proches non seulement l'une de l'autre, mais également de leur sœur Laura qui y est également résidente et de leur sœur Simone qui vit à la Résidence Berthiaume-du Tremblay et dont les 96 printemps et la robustesse de ses jambes lui permettent de venir les visiter.

Naturellement, elles n'ont aucune recette de longévité, sinon celle de s'être toujours adaptées aux transformations qui se produisaient : « Tout a beaucoup changé depuis notre jeune âge. On a accepté ces changements. » Dans un même élan, elles prônent le respect de tous, un respect qui a cimenté très fort leur famille. « Il faut laisser les gens voler de leurs propres ailes et respecter leurs choix, dans notre famille, on a tous vécu comme ça, avec le respect. » Pour le personnel du centre d'hébergement, c'est un plaisir de côtoyer Blanche et Dina, car elles aiment profiter de la vie et rire. L'ensemble du CSSSAM-N leur souhaite un bon anniversaire !

Prix MÉRITAS pour le Centre d'hébergement Paul-Lizotte

Activité de zoothérapie avec les aînés et les jeunes

Dans le cadre de la semaine *L'amitié n'a pas d'âge*, le Centre d'hébergement Paul-Lizotte s'est vu décerner un prix MÉRITAS pour souligner un projet novateur intergénérationnel qui s'est déroulé au cours de l'année, mené en collaboration avec le Centre François-Michelle et Zoothérapie-Québec. Initié avec succès en décembre dernier pour la grande appréciation des aînés et des jeunes, trois nouvelles rencontres ont été organisées, dont une amusante course aux œufs de Pâques dans les corridors avec l'aide du flair de nos amis canins. La remise des prix MÉRITAS a eu lieu le mardi 2 mai au Centre Pierre-Charbonneau, sous la présidence d'honneur de Mme Rita Lafontaine, comédienne bien connue pour sa grande implication sociale. L'Association *L'amitié n'a pas d'âge*, qui souligne cette année ses 20 ans, était fière de remettre des prix MÉRITAS à des organismes qui ont à cœur le partage d'instant magiques entre les générations. Les idées bouillonnent déjà pour l'automne prochain.

Le prix MÉRITAS a été remis à Daniel Morin, récréologue au Centre d'hébergement Paul-Lizotte (à droite), Nathalie Boulianne, enseignante au Centre François-Michelle (à gauche), Annie Bernatchez, directrice de Zoothérapie-Québec (au centre).



Prochains numéros (relâche en juillet et août)

Septembre 2007

Annnonce de vos articles : 21 juin 2007

Tombée des articles : 5 juillet 2007

Parution : 14 septembre 2007

Octobre 2007

Annnonce de vos articles : 17 août 2007

Tombée des articles : 1^{er} septembre 2007

Parution : 5 octobre 2007

le CERCLE

Volume 2, numéro 2, juin 2007

Édition

Marc Fortin, directeur général

Comité de rédaction

Agnès Boussson, directrice des communications

Estelle Zehler, rédactrice en chef

Carmen Dubé, technicienne en administration

Révision

Carmen Dubé, technicienne en administration

Isabelle Gagné, conseillère cadre

Graphisme et mise en pages

Le zeste graphique

Impression

Imprimerie Groupe Litho inc.

Tirage

1 700

Pour renseignements, commentaires ou suggestions d'articles :

Estelle Zehler : 514 389-7520 poste 335

estelle.zehler.csssamn@sss.gov.qc.ca

Glossaire

CSSS : Centre de santé et de services sociaux
CSSSAM-N : Centre de santé et de services sociaux d'Abitibi et Montréal-Nord

Le générique masculin est utilisé sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.