

Mieux m'informer sur ma santé & mon bien-être grâce à Internet



www.ccpssc.qc.ca



La Clinique propose une liste de nombreux sites web qu'elle considère comme pratiques et fiables en matière de santé et de bien-être ! À consulter de chez vous ou d'ailleurs !



**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles**

La santé et la solidarité d'un quartier !



Votre santé sur Internet

Sur Internet, il suffit d'inscrire des mots clés comme «Symptômes de la grippe» ou «Soins suite à une coupure légère» pour voir notre écran nous suggérer des milliers de pages. Mais comment séparer les ressources fiables de celles l'étant moins ?

Pour répondre à cet objectif, la Clinique a créé un portail d'information web, accessible depuis son site internet ou via le lien suivant :

www.ccpssc.qc.ca/node/539


Ce portail liste des sites internet que la Clinique considère comme fiables et utiles en matière de santé et de bien-être. Les ressources y sont regroupées sous différentes thématiques : Santé générale, Petite enfance et famille, Nutrition, etc.



S'impliquer dans sa santé !

«Le portail web invite les citoyennes et citoyens de Pointe-Saint-Charles à s'impliquer activement dans la gestion de leur santé et de leur bien-être. Les sites que nous recommandons ici peuvent les aider à prendre des décisions plus éclairées et à devenir plus actifs dans leurs soins de santé» souligne la Docteure Camille Gérin de la Clinique.





La sélection des sites

La sélection des sites est effectuée par deux spécialistes de l'information en santé. Chaque mois, ces deux bibliothécaires spécialisées soumettent une nouvelle ressource qui, avant d'être mise en ligne, est systématiquement approuvée par un membre de l'équipe médicale de la Clinique.

Les sites présentés sur le portail www.ccpssc.qc.ca/node/539 sont tous administrés par des organismes indépendants, à but non lucratif et dont les contenus, mis à jour régulièrement, se fondent uniquement sur des données scientifiquement prouvées.



Exemples de ressources

Vous trouverez ci-après 5 sites extraits du portail de la Clinique, que nous vous invitons à visiter. Pour consulter plus de ressources et approfondir vos connaissances sur votre santé et votre bien-être, rendez-vous sur www.ccpssc.qc.ca/node/539.

www.hypertension.qc.ca

Avec son site, la Société québécoise d'hypertension artérielle contribue au transfert des connaissances auprès des patients. La rubrique «Info patients» vous apprend à mesurer votre pression artérielle à domicile, vous donne des recommandations sur l'achat d'un appareil et vous conseille dans vos choix alimentaires.

www.cwhn.ca/fr/ressources

Bienvenue dans la « Biblioweb » du Réseau Canadien pour la Santé des Femmes. Vous trouverez ici un moteur de recherche simple qui vous permettra d'accéder à plus de 11 000 ressources éditées par des mères, des filles, des intervenant-e-s issus de cliniques communautaires et hôpitaux, tous voués à l'amélioration de la santé des femmes.

www.aboutkidshealth.ca/fr

AboutKidsHealth est un site qui se classe au premier rang mondial des sources d'information au sujet de la santé des enfants. Vous trouverez des informations complètes sur l'éducation, la nutrition, la grossesse (les soins pendant la grossesse, etc.), des renseignements sur des soins de santé pédiatriques et de nombreuses entrevues avec des médecins.

www.douglas.qc.ca/info_sante

L'Institut universitaire en santé mentale Douglas fournit des informations simples, pratiques, et fiables sur une grande variété de problèmes de santé mentale. Les ressources d'information sont validées par les spécialistes du Douglas. Vous y trouverez aussi des témoignages, des réponses d'experts et des liens vers des ressources communautaires.

www.dietitians.ca/your-health

Les diététistes du Canada proposent à travers ce site des outils pratiques comme l'évaluation de votre Indice de Masse Corporelle (I.M.C). Vous trouverez ici des conseils pour planifier, acheter et cuisiner sainement mais aussi la base «nutrition de A à Z» abordant des sujets allant des Antioxydants au Zinc en passant par l'alimentation durant la grossesse.

Vous souhaitez découvrir d'autres sites internet ?

Alors rendez-vous sur

www.ccpssc.qc.ca/node/539

ou scannez ce code
avec votre téléphone intelligent pour consulter
plus de ressources et approfondir vos
connaissances sur votre santé et votre bien-être.



Vous n'avez pas Internet ?

Deux organismes communautaires du quartier proposent des solutions gratuites d'accès à des ordinateurs et à Internet :

Bibliothèque Saint-Charles

1050, rue d'Hibernia

Renseignements

514 872-3092

- 2 postes informatiques accessibles 7j/7 selon les heures d'ouverture de l'établissement.
- Réseau sans fil (WiFi) disponible sur place.
- **Conditions d'utilisation :**
Être titulaire d'une carte de bibliothèque qui s'obtient gratuitement sur présentation d'une preuve d'adresse et d'une pièce d'identité.

Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles

2356, rue du Centre

Renseignements

514 596-4444

- 4 postes informatiques accessibles du lundi au jeudi selon les heures d'ouverture. 10 postes accessibles les jeudis de 13h00 à 16h00 avec un intervenant pour vous aider dans vos recherches.
- Réseau sans fil (WiFi) disponible sur place.
- **Conditions d'utilisation :** Être membre de l'organisme. Devenir membre est gratuit et ne nécessite aucun frais d'inscription ou d'adhésion.



Des sites à conseiller ?

Si vous connaissez des sites internet utiles et éducatifs en matière de santé et de bien-être, vous pouvez les suggérer à l'adresse courriel suivante :

masantesurinternet@gmail.com

Le comité se fera un plaisir d'analyser vos propositions.



NOTE IMPORTANTE



Les sites internet présentés sur le portail www.ccpssc.qc.ca/node/539 sont seulement fournis à titre d'information et ne sauraient remplacer les conseils ou les soins d'un professionnel de la santé. Pour toutes questions spécifiques au sujet de vos besoins de santé, consultez un médecin, une infirmière ou un-e autre professionnel-le de santé.

Merci de ne pas me jeter sur la voie publique

Création du document : Guillaume Biollay - Mars 2014

Téléphone : 514 937-9251

Web : www.ccpssc.qc.ca/node/539



**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles**

La santé et la solidarité d'un quartier !