

info
Clinique
info

Bulletin d'information de la
Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles
500 avenue Ash, Montréal, Québec, H3K 2R4
514 931-9251 - www.ccpssc.qc.ca
Suivez-nous sur Facebook!
Vol 16, No 1, Juin 2016

2016

**Mission:
POSSIBLE**

**Votre mission,
si vous l'acceptez,
sera de participer
à notre projet de santé
unique au Québec!**



**UTILISATION DES ÉCRANS
CHEZ LES TOUT-PETITS**

**A S S E M B L É E
GÉNÉRALE ANNUELLE
22 juin**

**MIEUX VIVRE AVEC L'ANXIÉTÉ,
C'EST POSSIBLE!**

Bonjour chère-s citoyen-ne-s du quartier,

Cette année, la Clinique vous invite à participer à une mission particulière en poursuivant notre mission de toujours: **faire de la santé un droit essentiel et collectif non négociable** en organisant des services préventifs et curatifs et en regroupant les citoyen-ne-s afin d'améliorer les conditions de santé à court et à long terme. En effet, malgré la loi 10 du ministre Barrette et sa volonté de centraliser tous les pouvoirs entre ses mains, la Clinique a toujours son statut d'organisme communautaire avec un **mandat de CLSC** pour le quartier de Pointe-Saint-Charles. Encore aujourd'hui ce sont les citoyen-ne-s (le conseil d'administration et l'assemblée générale) qui décident des orientations et des services de la Clinique et s'assurent que celle-ci réponde adéquatement aux besoins en soins de santé, en services sociaux et en actions communautaires du quartier.

Par sa proximité, sa collaboration étroite avec les acteurs communautaires et la place unique qu'elle réserve aux citoyens et citoyennes dans son organisation, la Clinique

marche de plus en plus à contre-courant d'un système, et d'un ministre de la santé qui concentre le pouvoir. C'est pourquoi nous jugeons notre action non seulement possible, mais encore et surtout nécessaire et pertinente en 2016!

Vous aimeriez amener des propositions ou des préoccupations à ce sujet? L'assemblée générale annuelle (AGA) est LE lieu pour le faire! Cependant nous devons analyser les demandes et questions amenées lors de l'AGA et si nous ne pouvons vous répondre sur place, nous pourrons vous envoyer une réponse écrite lors d'une communication qui sera envoyée aux membres à l'automne.

Vous aimeriez participer au projet de la Clinique? Plusieurs comités composés de citoyen-ne-s existent, et nous avons aussi besoin de relève au CA. Si cela vous intéresse, proposez-vous lors des élections à l'AGA! C'est un rendez-vous le 22 juin! Et n'hésitez pas à nous téléphoner pour plus d'information : 514-937-9251.

Denis Charron, président du CA

Assemblée générale annuelle

Mercredi, 22 juin

1130 de la Sucrierie (Cité des Bâisseurs)

6h: Souper

6h30: Début de l'assemblée

Garderie, traduction chuchotée vers l'anglais, accessible aux personnes en fauteuils roulants, transport disponible sur réservation

Ordre du jour proposé:

1. Ouverture de l'assemblée
2. Nomination de la présidence et du secrétariat d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès-verbal du 17 juin 2015
5. Rapport d'activités du conseil d'administration et période de questions
6. Présentation des états financiers et nomination des vérificateurs et période de questions
7. Présentation et adoption des priorités annuelles 2016-2017 et période de questions/propositions
8. Élections au conseil d'administration
9. Varia
10. Résultats des élections
11. Levée de l'assemblée

**2016, Pointe-Saint-Charles :
ASSURER L'AVENIR D'UNE
ORGANISATION CITOYENNE ET
COMMUNAUTAIRE DE SANTÉ**

**MISSION:
POSSIBLE**

Priorités annuelles 2016-2017

- 1- Redresser la situation financière
- 2- Assurer notre financement auprès du Ministère de la Santé et des services sociaux
- 3- Préparer le 50^e anniversaire de la Clinique

Pour une saine utilisation des écrans chez les tout-petits

Télévision, ordinateurs, tablettes électroniques, téléphones intelligents, consoles de jeux, tous ces écrans sont autant d'occasions perdues pour nos petits de bouger, de jouer dehors et de s'amuser... comme des enfants ! Une trop longue exposition à ces écrans peut avoir un impact défavorable sur leur développement, en plus d'être associée à l'obésité infantile.

Comment gérer le temps des tout-petits passé devant les écrans ?

Il est recommandé:

- **Que les enfants de moins de 2 ans ne passent pas de temps devant les écrans.**

Un enfant de moins de 2 ans apprend mieux s'il est en interaction avec une personne que s'il est placé devant un écran. Les 2 premières années de la vie sont un moment critique pour le développement du cerveau.

- **Que les enfants de 2 à 5 ans passent moins d'une heure par jour devant les écrans, et moins de deux heures par jour pour les enfants de plus de 5 ans.**

Le jeu libre, l'activité physique, la lecture, ainsi que les moments en famille et avec les amis sont à privilégier pour le développement des enfants.

- **Que les enfants ne soient pas exposés à du contenu à caractère violent.**

Les émissions violentes, visionnées tôt dans la vie, peuvent avoir des effets négatifs plus tard, notamment sur la réussite scolaire de même que sur le niveau d'attention et de concentration en classe.

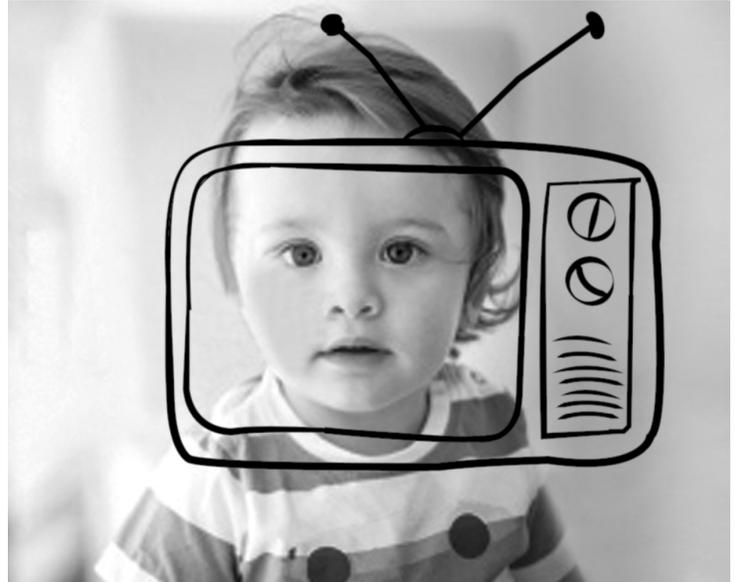
- **De privilégier un contenu à caractère éducatif.**

Mieux vaut choisir le contenu visionné en fonction du plus jeune spectateur de la maisonnée.

- **De mettre les écrans dans une pièce commune et d'éviter de les placer dans la chambre de l'enfant.**

Une télévision dans la chambre d'un enfant augmente les occasions de regarder un contenu inapproprié et peut nuire à son sommeil.

Mieux vaut être présent et échanger avec eux sur le contenu qu'ils regardent.



Source: Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Guide pour une saine utilisation des écrans chez les tout-petits, 2014.

Confidentiel
Simple
Efficace

**Dépistage infections transmissibles
sexuellement ou par le sang (ITSS)**
Contraception
Test de grossesse

24 ans et moins
1955 rue Centre
(sans rendez-vous les lundis et
mercredis de 14h à 18h)

25 ans et plus
500 avenue Ash

514-937-9251 - www.ccpssc.qc.ca

Info-Clinique vol. 16, no. 1. Tiré à 7500 exemplaires. Coordination et mise en page: Geneviève Lambert-Pilotte.

Merci à toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de cette édition: Myriam Cloutier, Annie Bisailon, Jean-Pierre Beauchamp, Luc Leblanc, Nancy Bell, Denis Charron, Nathacha Alexandroff et Janson Quessy.

Traduction: www.magpietranslations.com

Mieux vivre avec son anxiété : c'est possible!

Entrevue avec Véronique Vallée, psychoéducatrice à l'équipe Adultes- Santé mentale

L'anxiété, est-ce que ça touche tout le monde?

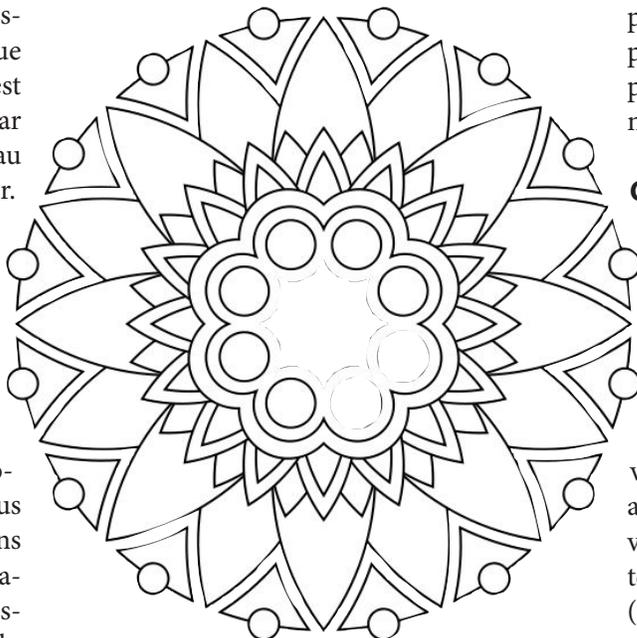
Oui, tout le monde doit composer avec l'anxiété, qu'on ait un diagnostic de troubles anxieux ou non. L'anxiété peut être définie comme une réaction de stress, qui est déclenchée par un danger perçu ou imaginé. Par exemple, pensez à ce que vous vivez avant un examen ou une entrevue pour un nouvel emploi : difficulté à dormir la veille, impression de ne pas être assez préparé, mains moites, palpitations et après-coup, quel soulagement, car tout s'est passé beaucoup mieux que ce que vous aviez imaginé! L'anxiété est une émotion fondamentale, car elle permet de nous préparer au pire et de réagir face à un danger. Vivre de l'anxiété est donc normal, même si c'est désagréable.

L'anxiété est l'un des motifs de consultation les plus fréquents à la Clinique. Pouvez-vous nous en dire plus?

L'anxiété prend parfois des proportions telles qu'on n'arrive plus à fonctionner soit au travail, dans nos loisirs, au niveau de nos relations ou encore à utiliser les transports en commun ou à vivre du plaisir au quotidien. Par exemple, certaines personnes vont éviter d'aller dans des événements où il y aura des inconnus ou se sentent inconfortables socialement même avec des gens connus. D'autres ont vécu une attaque de panique et ont peur que cela se reproduise. Certain-e-s ont l'impression de ne pas être assez compétent-e-s et s'en mettent trop sur les épaules ou ont de la difficulté à décrocher et éprouvent des difficultés à dormir, etc. Les gens peuvent se sentir gênés d'exprimer cela et de demander de l'aide. Trop souvent, ils attendent de ne plus être fonctionnels pour consulter.

Quels sont les moyens les plus efficaces pour prévenir et/ou apprendre à mieux gérer l'anxiété?

En premier lieu, il faut savoir que si l'on recommande toujours d'adopter de saines habitudes de vie, c'est qu'il y a de bonnes raisons pour le faire! Tout d'abord, l'exercice physique favorise la production des endorphines, des hormones qui nous apaisent. Faire du sport favorise aussi la diminution du taux de cortisol dans le sang, qui est une hormone de stress. Il est suggéré de pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour. La marche rapide étant un bon exercice, c'est gratuit et il existe de plus en plus de groupes pour se motiver!



Ensuite, voici 10 aliments recommandés pour favoriser le calme : bananes, céréales, levure de bière, chocolat noir à 70%, poulet, légumineuses, noix et fruits séchés, les poissons tels le saumon, le hareng et les sardines (et tout autre aliment contenant des omégas 3), le miel et l'ail.

Le sommeil est également important. Voici quelques directives pour une bonne hygiène de sommeil : avoir un rituel avant le coucher, s'adonner à des activités favorisant la détente (donc pas de sports intenses juste avant d'aller au lit!) et éviter ce qui est stimulant, comme le café et la cigarette. Il est bon de savoir que la qualité du sommeil est plus importante que la quantité, car il y a des gens qui dorment plus et d'autres qui ont moins besoin de sommeil pour récupérer.

Comme l'anxiété est intimement liée à notre interprétation (souvent négative) des événements à venir, adopter un changement de perspective, donc penser autrement à propos de la situation anticipée est un moyen très efficace pour freiner ou diminuer la montée de l'anxiété.

La respiration abdominale (inspirer lentement en faisant gonfler le ventre et expirer lentement en dégonflant la bedaine) est un outil très puissant pour favoriser le retour au calme.

Enfin, le yoga et la méditation sont des pratiques orientales de plus en plus répandues et reconnues pour nous apprendre à mieux accepter et vivre avec nos émotions et le stress.

Quelles sont les ressources disponibles?

Un-e intervenant-e social est disponible à l'accueil de la Clinique au 500 avenue Ash du lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 17h. C'est la porte d'entrée pour nos services, n'hésitez pas à venir les rencontrer pour discuter si vous vivez une situation difficile! Voici aussi quelques ressources qui pourraient vous aider à mieux composer avec l'anxiété: Phobie Zéro (514-276-3105), Revivre (514-738-4873), l'association des troubles anxieux du Québec (514-251-0083).

Et si l'on veut en savoir plus?

Voici des suggestions de lectures qui peuvent vous aider à apprivoiser et accepter votre anxiété en vous donnant des moyens concrets pour le faire. D'abord, il y a *La peur d'avoir peur* de Marchand et Letarte, *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien* de R Ladouceur, L Bélanger et E Léger, *La peur des autres*, de Christophe André Et P. Légeron, *Par amour du stress* de Sonia Lupien, *Être bien dans sa peau* de Dr Burns, *Le cerveau de Bouddha* de Dr Mendis et R Hanson, *L'éveil des sens: Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience* de John Kabat Zinn et *Pensouillard le hamster* de Dr Serge Marquis.