



PRENDRE SOIN POUR FAIRE POUSSER L'AVENIR

SANS RENDEZ-MÉDICAL
AUSSI LES LUNDIS APRÈS-MIDI

NOS PRODUITS DE CONSOMMATION:
IL Y A ANGUILE SOUS ROCHE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE:
VENEZ PRENDRE LA PAROLE!

PRENDRE SOIN POUR FAIRE POUSSER L'AVENIR!

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

Depuis sa création, il y a 49 ans, la Clinique garde le cap sur le cœur de sa mission: offrir des services de santé de proximité et de qualité à la population du quartier, favoriser l'engagement citoyen et lutter contre les iniquités en santé. Prendre soin du quartier et de sa population fait en quelque sorte partie de l'ADN de la Clinique! Cette année, nous avons d'ailleurs « pris soin » de plusieurs dossiers importants afin d'assurer la continuité de nos services et de notre mission citoyenne: des services d'accompagnement de sages femmes devraient être mis sur pied cette année, la situation financière de l'organisme est redressée, les négociations avec le Ministère de la Santé et des services sociaux pour la reconnaissance de notre financement se poursuivent et notre 50e anniversaire est en préparation.

Venez donner votre avis sur les priorités 2017-2018 en participant à notre assemblée générale annuelle, mercredi le 21 juin 2017 à 18h30 (souper à 18h), au 1130 de la Sucrierie (Cité des Bâtisseurs).



Lors de cette assemblée, de nouveaux administrateurs-citoyen-ne-s seront élu-e-s. 4 postes seront en élection cette année. N'hésitez pas à vous proposer! C'est un rendez-vous!

Le conseil d'administration citoyen de la Clinique

Assemblée générale annuelle

Mercredi, 21 juin

1130 de la Sucrierie (Cité des Bâtisseurs)

6h: Souper

6h30: Début de l'assemblée

Garderie, traduction chuchotée vers l'anglais, accessible aux personnes en fauteuils roulants, transport disponible sur réservation au 514 937-9251 # 7202



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 22 juin 2016
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 2017-2018 et période de questions/propositions par l'assemblée
8. Élections au conseil d'administration
9. Varia
10. Résultats des élections
11. Levée de l'assemblée

Priorités proposées pour 2017-2018

- 1 Finaliser l'organisation des activités prévues pour le 50e anniversaire et s'assurer que soit mis en valeur le projet social et politique particulier de la Clinique à travers celles-ci.
- 2 Tout en gardant le cap sur la mission et les orientations sociales et politiques de la Clinique, mener une réflexion pour revoir l'organisation et l'offre de services en fonction de l'évolution des besoins de la population du quartier, du contexte de réorganisation du réseau de la santé et des ressources disponibles.
- 3 Mettre en place et souligner de façon publique l'inauguration des services de sages-femmes à la Clinique comme première étape de la mise sur pied de la maison de naissance.
- 4 Assurer le maintien du statut particulier de la Clinique dans le réseau de la santé par la signature d'une convention de financement et de collaboration avec le Ministère de la Santé et des Services sociaux et le CIUSSS Centre-Sud.
- 5 Réaliser les négociations des conventions collectives et contrats des cadres de la Clinique.

NOS PRODUITS DE CONSOMMATION : IL Y A ANGUIILLE SOUS ROCHE

par Gabrielle Caron, stagiaire en travail social à Action cancer du sein du Québec

Nous produisons mondialement 500 millions de tonnes de substances chimiques, dont 260 millions de tonnes de plastique. Nécessairement, cette production contamine notre environnement et affecte notre santé. Parmi ces substances chimiques, on retrouve une catégorie de substances qui nous préoccupe, ce sont les perturbateurs endocriniens.

C'EST QUOI ÇA?

Les perturbateurs endocriniens sont une catégorie de substances chimiques toxiques qui interfère avec la production et l'action des hormones

naturelles de notre corps. Ils ont des effets à des doses infiniment petites. Actuellement, nous avons très peu d'informations sur les effets de chacune de ces substances, et sur les effets qui résultent de leur combinaison dans nos produits de consommation quotidienne. Oui, vous avez bien lu, ces substances sont présentes dans les choses que nous achetons, que nous mangeons, que nous appliquons sur notre peau... On parle notamment de : parabènes, de phtalates, de triclosan, des agents ignifuges, de bisphénol-A, etc.

OÙ LES RETROUVE-T-ON?

On retrouve les perturbateurs endocriniens dans les contenants en plastique, les cosmétiques, les pesticides, l'alimentation, les vêtements, etc. Nous sommes exposés à ces substances de façon quotidienne. Elles sont nocives pour notre santé, celles des générations futures, et nocives pour l'environnement. Elles peuvent mener au développement de diverses maladies. On parle notamment de cancers du sein et de la prostate, de modifications du système immunitaire, de la puberté précoce, de l'augmentation de l'infertilité, du diabète, de troubles neuronaux, et j'en passe.

MAIS ÇA DOIT TOUJOURS BIEN ÊTRE RÉGLEMENTÉ CES AFFAIRES-LÀ?

Ben non. Il n'y a pas encore de définition légale claire des perturbateurs endocriniens au Canada. Et donc, tant qu'elle n'est pas établie légalement, on ne peut pas dresser une liste officielle de ces substances toxiques. L'ajout des perturbateurs endocriniens dans nos produits de consommation n'est pas du tout encadré.



ÇA SUFFIT LES MAUVAISES NOUVELLES! QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE?

Il existe plusieurs gestes simples qui sont à notre portée pour réduire notre exposition aux perturbateurs endocriniens. Il a été démontré que de tous petits changements peuvent faire une grande différence dans la quantité de substances chimiques toxiques que nous absorbons, respirons, ingérons et qui s'accumule dans notre corps.

PAR OÙ ON COMMENCE?

L'ALIMENTATION:

Il s'agit de la source principale d'exposition aux perturbateurs endocriniens suivants: phtalates et bisphénol A. On peut tenter de réduire l'achat d'aliments emballés dans des contenants en plastique. Comme il s'agit d'un long processus, il est utile de savoir que les plastiques sont identifiés selon un système de code à 7 chiffres qui se retrouve généralement sous le produit. Les plastiques numérotés 2, 4 et 5 sont à privilégier. On peut également opter pour des aliments frais, séchés, congelés ou dans des contenants de verre. On peut aussi faire

réchauffer nos plats dans une assiette plutôt que dans un contenant de plastique. Finalement, on suggère de recycler les contenants de plastique s'ils deviennent égratignés, car le plastique usé libère davantage de plastifiants.

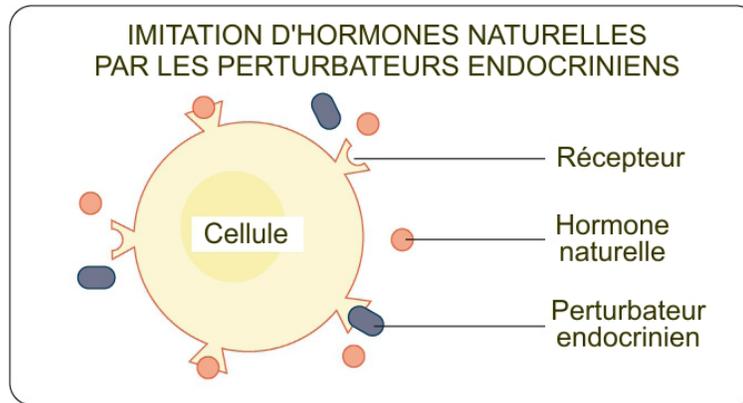
LIMITEZ VOS PRODUITS DE SOINS CORPORELS:

On peut consommer moins ou faire nos propres produits maison (des recettes faciles et simples se retrouvent sur www.davidsuzuki.org). Vous pouvez lire les étiquettes et tenter de choisir des produits ayant des listes plus courtes et dont vous êtes en mesure de reconnaître la majorité des ingrédients. Vous pouvez poser des questions à votre pharmacie de quartier : où est la section des produits sans parabène, sans phtalate? Ces perturbateurs endocriniens se retrouvent dans la majorité de nos cosmétiques et sont reconnus comme toxiques.

ÉVITEZ LES PURIFICATEURS D'AIR :

L'élément «fragrance» indiqué sur la liste des ingrédients est un assemblage composé d'une myriade de substances chimiques dont des phtalates (les fragrances sont partout : dans les produits nettoyants, dans les cosmétiques). Il n'est pas obligatoire d'en divulguer les ingrédients. Légalement, il s'agit d'un «se-

cret» commercial. On peut tenter d'aller à la source des mauvaises odeurs, et utiliser du bicarbonate de soude, du vinaigre ou des huiles essentielles à petites doses.



ET VOS ENFANTS :

Il existe des périodes critiques où nous sommes plus vulnérables aux perturbateurs endocriniens (grossesse, puberté, période prénatale, etc.) Les enfants sont quant à eux particulièrement exposés aux perturbateurs endocriniens contenus dans les

jouets. On peut choisir des jouets en bois brut sans vernis ou acheter des jouets en plastique plus rigide. Les plastiques durs contiennent moins de phtalates que les plastiques flexibles. Sachez néanmoins que Santé Canada limite la concentration de phtalates dans les jouets et d'autres produits pour bébés tels que les bavoirs, les coussins d'allaitement et les mobiles de berceaux. De plus, depuis 2010, il est interdit au Canada, de fabriquer des biberons produits à base de bisphénol-A.

Pour plus d'informations :

www.acsqc.ca
www.sabotage-hormonal.org
<http://environmentaldefence.ca>



Voir un-e médecin sans rendez-vous

Vous résidez ou travaillez à Pointe-Saint-Charles et souhaitez rencontrer un-e médecin sans rendez-vous? Venez à la Clinique!

- > Pas d'inscription d'avance
- > Nombre de places limité
- > Consultations attribuées en fonction de l'évaluation de votre état de santé

Vous êtes déjà suivi-es par un-e médecin de famille à la Clinique?

Si vous n'avez pas un problème de santé urgent, appelez-nous au 514-937-9251 option 2, du lundi au vendredi de 12h à 20h pour prendre rendez-vous ou pour obtenir une réponse mieux adaptée à vos besoins.

HORAIRE:

- les lundis dès 13h
- les mardis dès 8h
- les jeudis dès 8h

Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles
500 avenue Ash, Montréal, Québec, H3K 2R4
www.ccpssc.qc.ca - 514 937-9251

