

50 ANS D'ACTION COMMUNAUTAIRE

50 YEARS OF ACCESSIBILITY

50 YEARS OF EMPOWERMENT

50 ANS DE PRÉVENTION

50 ANS DE GESTION CITOYENNE

50 YEARS CLOSE TO THE NEIGHBOURHOOD

50 YEARS OF QUALITY SERVICES

50 YEARS AGAINST INEQUALITIES

50 ANS À CONTRE-COURANT

50 ANS DE SANTÉ

ET LES 50 PROCHAINES ANNÉES?
AND THE NEXT 50 YEARS?

50 YEARS OF SOCIAL CHANGE

Un nouveau guide pour des
soins dentaires simplifiés! //
A simplified guide for dental care

VENEZ PRENDRE LA PAROLE!
Assemblée générale annuelle//
COME EXPRESS YOURSELF Annual General Assembly
en présence de//with Françoise David!

Conseils de prévention pour l'été//
Prevention tips for the summer

50 ANS AU COEUR DU QUARTIER

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

Cette année en fut une grande pour la Clinique! Comme vous le savez, nous avons célébré nos 50 années d'existence. Pour souligner cet événement, nous avons assuré une visibilité importante dans le quartier, nous avons célébré, comme il se doit, lors de notre grande fête du 3 mai dernier et nous avons fait rayonner notre modèle unique dans les médias et dans les réseaux de nos partenaires.

Également, nous avons obtenu, cette année, notre accréditation d'Agrément Canada pour la qualité et la sécurité de nos services, ainsi que l'accréditation Initiative Amis des Bébé (IAB). Nous avons aussi reçu un prix d'excellence pour nos activités de promotion de la santé de la part de Promotion de la Santé Canada. De plus, la Clinique a publié son plan d'organisation (description de la structure de la Clinique, de ses services et de ses approches), a conclu une entente pour les conventions collectives et a poursuivi l'implantation des services de sages-femmes. Ceux-ci devraient être disponibles dès cet automne dans les locaux de la Clinique sur Centre.

Venez ajouter votre pierre à notre chère Clinique en participant à notre assemblée générale annuelle, instance suprême de notre vie démocratique. Quatre (4) postes sont en élection cette année au conseil d'administration. N'hésitez pas à vous proposer, car **à la Clinique, ce sont les citoyen-ne-s du quartier qui s'impliquent et décident !**

Le conseil d'administration 2018-2019 de la Clinique



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles
Jeudi, 20 juin 2019 à l'église polonaise, 1670 rue du Centre
17h30: Souper
18h30: Début de l'assemblée
Garderie
Traduction chuchotée vers l'anglais
Accessibilité pour les personnes en fauteuils roulants
Transport disponible sur réservation:
514 937-9251, poste 7202

ccpsc.qc.ca/fr/aga2019

Hello dear members of the neighbourhood,

This was a big year for the Clinic! As you know, we celebrated 50 years of existence. To mark this occasion, we boosted our visibility in the neighbourhood, celebrated it up at a big party on May 3rd and promoted our unique model in the media and with our partners.

This year also saw us attain Accreditation Canada accreditation for the quality and safety of our services and Baby Friendly Initiative (BFI) accreditation. We additionally received an award of excellence for our work in promoting health from Health Promotion Canada. Moreover, the Clinic adopted an organizational plan (description of the Clinic's structure, services and approaches), concluded a collective agreement, and continued setting up midwife services, which should become available onsite at the Clinic this fall.

Come make your contribution to our cherished Clinic by participating in our annual general assembly, our supreme democratic body. Four positions are open for election this year. Please consider standing for election for the administration board, because **members of the neighbourhood are involved and make decisions at the clinic.**

The Board of the Clinic

The Clinic's Annual general assembly 2018



ANNUAL GENERAL ASSEMBLY
of the Pointe-Saint-Charles Community Clinic
Thursday, June 20, 2019, 1670 Centre street
5:30 pm: Supper
6:30 pm: Beginning of the assembly
Daycare
Whispered English translation
Wheelchair accessibility
Transportation available on request
at 514 937-9251 # 7202

COÛT DES SOINS BUCCODENTAIRES AU QUÉBEC: LORSQU'UNE VISITE CHEZ LE DENTISTE DEVIENT UN LUXE

L'an dernier, une étude de l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) révélait qu'**au Québec, plus d'un adulte sur quatre se prive de soins dentaires en raison de leurs coûts excessifs**. Face à cette situation alarmante, le comité de lutte en santé de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles a fait de l'accès aux soins buccodentaires son principal cheval de bataille pour l'année 2019.

Une plus grande couverture des soins dentaires par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

La Clinique exige une bonification de la couverture publique de ces soins essentiels pour le maintien d'une bonne condition de santé. L'ensemble des soins buccodentaires pour toute personne âgée de moins de 18 ans ainsi que pour les aînés de 65 ans et plus doivent être inclus dans les services couverts par le régime public. Il en va de la santé de nos enfants et de nos aînés!

Actuellement, la couverture publique des soins dentaires pour les enfants se limite aux moins de 10 ans. De plus, pour cette tranche d'âge, les coûts défrayés par la RAMQ se résument uniquement aux soins curatifs (examen, obturation, etc.) et ne comprennent pas les actes préventifs (nettoyage, pose de scellants, etc.). Pour les aîné-e-s, la situation est encore plus catastrophique. Comme pour l'ensemble des adultes au Québec, ils doivent payer de leur poche tous les frais exigés par les cliniques dentaires. Pour le gouvernement Legault, dont la priorité est d'améliorer les conditions de vie des gens de 65 ans et plus, intégrer les soins dentaires dans les services assurés par la couverture publique est un geste concret afin d'optimiser leurs conditions de santé dans l'immédiat.

Un affichage des prix comme dans les cliniques médicales

Plusieurs citoyen-ne-s témoignent également d'une difficulté constante à connaître les montants qu'ils doivent déboursier lors de visites en cliniques dentaires. Il existe déjà un règlement qui oblige les cliniques médicales à afficher les prix des soins et des services non couverts par

l'assurance maladie qu'ils facturent à leurs patient-e-s. Pourquoi les cliniques dentaires ne sont-elles pas soumises à la même obligation d'affichage afin que la population puisse être convenablement informée avant de déboursier des sommes souvent astronomiques pour des examens ou des chirurgies?

Un guide accessible à toutes et tous

Afin d'aider la population à mieux prendre en charge sa santé buccodentaire et les choix qui y sont liés, la Clinique communautaire vient de publier son Guide simplifié des soins buccodentaires courants. Conçu avec la participation des hygiénistes dentaires de l'organisme, ce guide abrégé vise, dans un premier temps, à mieux comprendre les soins dentaires au Québec. « Le vocabulaire utilisé en dentisterie représente un véritable casse-tête pour le commun des mortels, soutient Houda Feguery, du comité de lutte en santé. Nous souhaitons que cet outil facilite la compréhension de cet univers complexe. Nous en profitons également pour

offrir à la population un aperçu des montants qui peuvent être exigés pour des soins dentaires courants dans le but de faire un choix éclairé. »

Pour la Clinique, ces revendications représentent une première étape pour l'obtention d'une plus grande couverture publique des soins buccodentaires. Il faut rappeler qu'une santé dentaire déficiente entraîne souvent d'autres problèmes de santé, voire une plus grande perte d'autonomie pour les aîné-e-s, et invariablement des coûts supplémentaires dans le réseau de la santé et des services sociaux. Agissons en amont des problèmes et gagnons collectivement l'amélioration de la santé dentaire au Québec.

Dans les mois qui suivront, la Clinique entend élargir le mouvement de contestation face aux montants disproportionnés réclamés à la population pour prendre soin de ses dents. Elle considère la lutte pour un accès élargi à des soins dentaires comme une des pierres angulaires

pour l'amélioration de la santé globale au Québec.



Guide simplifié
des
soins dentaires courants

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE
DE POINTE ST-CHARLES

500

Pour toutes et tous!

50 ans de santé et de solidarité d'un quartier!
Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles

**Le guide est disponible aux accueils de la Clinique ou
en ligne: ccpsc.qc.ca/fr/guide-soins-dentaires**

COST OF DENTAL CARE IN QUEBEC: GOING TO THE DENTIST SHOULD NOT BE A LUXURY

A study by IRIS revealed last year that **over one in four adults in Quebec go without dental care because of its excessive cost.** In response to this alarming situation, the Fight for Health Committee of the Pointe-Saint-Charles Community Clinic has made access to dental care its priority in 2019.

Greater RAMQ Coverage of Dental Care

The Community Clinic demands improved public coverage of dental care. Dental care is essential to good health.

“Like many others in the health field, we want RAMQ to cover all dental care,” explained Stéphane Defoy, a community organizer for the Pointe-Saint-Charles Community Clinic. “However, given the urgency of the situation, it is imperative that the ministry of health and social services (MSSS) take a first step before the end of 2019. All dental care for youth of 18 and under and for seniors of 65 and over must be covered by the public system. The health of our children and elderly is at stake!”

Currently, dental care for children is only covered by the public system if they are under ten. Moreover, only curative care (examinations, fillings, etc.) is covered for this age group; preventive work (cleaning, dental sealants, etc.) is not.

“For the elderly, the situation is even more disastrous,” added Mr. Defoy. “Like all adults in Quebec, they must pay the entire amount demanded by dental clinics out of their own pocket. The Legault government’s priority is to improve the living conditions of people 65 and over. Including dental care in the services covered by the public system would represent a concrete and immediate step to improving their health conditions.”

Price Lists like Medical Clinics

Many community members report that it is perpetually difficult to know how much they will have to pay for a visit to the dental clinic. Geneviève McCready, a member of the Fight for Health Committee, points out that medical clinics are already

required by regulation to list the prices they bill patients for care and services not covered by public healthcare.

“Why aren’t dental clinics required to list their fees?” she asked. “We demand that MSSS adopt a regulation requiring dental clinics to display their fees in an understandable way so that the public is informed before spending often astronomical sums for examinations or surgeries.”

An Accessible Guide for All

To help the public better look after its dental health and make related choices, the Community Clinic release a Routine dental care: a simplified guide. Created with the help of dental hygienists from the organization, this short guide aims to make sense of dental care in Quebec.

“The vocabulary used in dentistry is really confusing to ordinary folk,” said Houda Feguery of the Fight for Health Committee. “We hope this tool will facilitate a better understanding of this complex universe. We also take the opportunity to provide the public with an overview of fees charged for routine dental care so they can make informed choices.”

The Community Clinic believes these demands represent a first step towards greater public coverage of dental care. Insufficient dental care often leads to other health problems, even to greater loss of autonomy for the elderly, and invariably increases costs to the health and social service systems. By proactively addressing these problems, we will collectively gain improved dental health in Quebec.

In the coming months, the Community Clinic will broaden the movement to protest the disproportionate amounts the public is asked to spend to take care of its teeth. The Clinic considers the fight for greater access to dental care as central to improving over all healthcare in Quebec.

**Routine dental care:
a simplified guide**

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE
DE POINTE ST-CHARLES

500

50 years of Health and Solidarity!
Pointe-Saint-Charles
Community Clinic

**The guide is available at the Clinic’s reception desk
or online: ccpsc.qc.ca/en/dental-care-guide**

As-tu ta gourde d'eau? // Where's your Water Bottle?



Saviez-vous qu'à Pointe-Saint-Charles 36% des élèves de 6^e année consomment des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries tous les jours? C'est le double de la moyenne montréalaise (15%)!

//

Did you know that 36% of 6th year students in Point St. Charles consume sugary drinks, snacks or sweets every day? That's double the Montreal average (15%)!

Source : Institut national de santé publique, Enquête TOPO 2017.

Bien sûr l'industrie utilise toutes les stratégies à sa disposition pour joindre et fidéliser les consommateurs: les boissons sucrées font l'objet d'un marketing massif; elles sont faciles d'accès, en tout temps, à prix très abordable. Cependant, la consommation de sucre, particulièrement sous forme de boissons sucrées, est de plus en plus reconnue comme pouvant favoriser le risque de maladies chroniques comme le diabète de type 2, l'excès de poids et la carie dentaire.

L'OMS recommande à la population de tout âge de ne pas consommer plus de 12 cuillères à thé de sucres libres par jour, et, idéalement, pas plus de 6 cuillères à thé de sucre par jour. Les sucres libres incluent les sucres ajoutés ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits (sont exclus de cette définition les fruits et le lait).

Un jeune qui boit une boisson pour sportif (ex.: Gatorade, format de 710 ml) ou une seule cannette de boisson gazeuse (ex. : Cola, format de 355 ml) excèdera facilement le seuil maximum de 12 cuillères à thé de sucre par jour. Ces boissons sucrées contiennent chacune 10 cuillères à thé de sucre. Cette quantité s'ajoute aux autres sucres contenus dans plusieurs aliments consommés au cours d'une journée.

L'eau est la boisson de premier choix. La choisir de préférence non embouteillée demeure un geste économique et écologique.
As-tu ta gourde pour cet été?

Companies of course use all means at their disposal to attract and retain consumers: sugary drinks are mass-marketed and readily available at all times, at very affordable prices. However, sugar consumption, particularly in the form of sugary drinks, is increasingly recognized as a risk factor for chronic illnesses such as diabetes type 2, excess weight and tooth decay.

The WHO recommends that no one, of any age, consume more than 12 teaspoons of free sugar per day and ideally no more than 6 teaspoons of sugar per day. Free sugars include added sugar and sugars naturally present in honey, syrup, fruit juice, and fruit juice concentrates (fruit and milk are excluded from this definition).

A young person who drinks a sports beverage (e.g., Gatorade, 710 ml format) or a single can of carbonated beverage (e.g., cola, 355 ml format) will far exceed the 12-teaspoon daily limit. Each of these drinks contains 10 teaspoons of sugar, on top of the sugar contained in other food consumed during the day.

Water is the drink of choice. And non-bottled water is economically and ecologically preferable.
Have you got your water bottle for the summer?



Info-Clinique vol. 19, no. 2. Juin 2019. Tiré à 6 500 exemplaires.

Merci aux personnes qui ont participé à la réalisation de cette édition : Lucie Poulain, Josée Ann Maurais, Stéphane Defoy et le comité de lutte en santé de la Clinique, Geneviève Lambert-Pilotte, Luc Leblanc, Annie Bisaillon et Lucie Lalonde. Coordination et mise en page : Geneviève Lambert-Pilotte

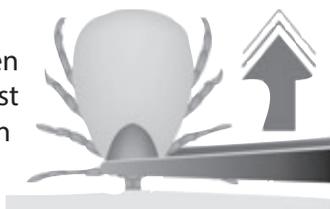
Tique et maladie de Lyme: la prudence s'impose! // Ticks and Lyme Disease: Take Care!

Bien que l'île de Montréal ne soit pas considérée comme la région la plus touchée pour la maladie de Lyme, le risque est présent et la Direction régionale de la santé publique (DRSP) invite à la prudence. La tique qui transmet la maladie de Lyme en Amérique du Nord vit plus particulièrement dans les forêts, les boisés, les herbes hautes et les amas de feuilles mortes. Les piqûres des tiques sont généralement sans douleur et passent souvent inaperçues.

En cas de piqûre, il faut retirer la tique en utilisant une pince fine, comme une pince à sourcils. Évitez d'utiliser vos doigts ou vos ongles, car vous pourriez écraser la tique et favoriser la transmission de la bactérie responsable de la maladie de Lyme.

Étapes à suivre pour retirer une tique

1. Saisissez la tique à l'aide d'une pince en étant le plus près possible de la peau. Il est important de ne pas presser l'abdomen de la tique, car cela augmente le risque de transmission de la bactérie.
2. Tirez la tique doucement, mais fermement et de façon continue, sans la tourner ou l'écraser pour permettre de retirer toute la tique sans la briser. Si la tête de la tique reste implantée dans la peau, vous pourrez ensuite la retirer délicatement avec la pince. Si vous n'arrivez pas à retirer la tête, laissez-la en place et laissez la peau guérir.
3. Placez la tique retirée de la peau dans un contenant étanche, indiquez la date de retrait de la tique et conservez-



la au réfrigérateur. Elle pourrait être utile si vous devez consulter un médecin.

4. Nettoyez votre peau avec de l'eau et du savon, et lavez-vous bien les mains.

Le risque d'attraper la maladie est très faible si la tique reste accrochée à la peau moins de 24 heures, mais ce risque augmente si la tique y est plus longtemps. Il est donc important de retirer la tique de la peau le plus rapidement possible.

Les premiers **symptômes** de la maladie de Lyme apparaissent généralement entre 3 et 30 jours après la piqûre d'une tique infectée. Le symptôme le plus courant est une rougeur sur la peau. Elle apparaît à l'endroit de la piqûre, le plus fréquemment aux cuisses, aux aines, aux aisselles ou au tronc. Ce symptôme est présent dans 70 à 80 % des cas d'infection. La rougeur s'agrandit de jour en jour et s'étend rapidement pour atteindre plus de 5 centimètres et elle peut être en forme d'anneau ou de cible. D'autres symptômes peuvent accompagner cette rougeur : fièvre, fatigue, maux de tête, raideur à la nuque, douleurs musculaires et articulaires.

Si vous croyez présenter un ou plusieurs des symptômes de la maladie de Lyme dans les 3 à 30 jours après avoir pratiqué des activités extérieures à risque d'exposition aux tiques, appelez Info-Santé 811 ou consultez un médecin.

Although the island of Montreal is not considered the most affected area for Lyme Disease, there is nevertheless a risk and the Montreal public health department (DRSP) is calling for caution. The tick which transmits Lyme Disease in North America mostly lives in forests, wooded areas, tall grasses, and leaf piles. Tick bites are usually painless and often go unnoticed.

If you are bitten, remove the tick as soon as possible. Use fine tweezers, like eyebrow tweezers. Avoid using your fingers or nails, because you could squash the tick and spread the bacteria which causes Lyme Disease.

Steps to Removing a Tick

1. Grasp the tick with the tweezers as close to the skin as possible. It is important to avoid squeezing the tick's abdomen because this increases the risk of transmitting the bacteria.
2. Pull the tick out slowly but firmly and steadily, without twisting or squeezing, to remove the entire tick without breaking it. If the tick's head remains embedded in the skin, gently pull it out with the tweezers. If you can't remove the head, leave it in and let the skin heal.
3. Put the tick you have removed from the skin in a tightly sealed container, noting the date the tick was removed, and

store it in the refrigerator. If you have to consult a doctor, the tick might be useful.

4. Once the tick is removed, clean your skin with soap and water, and wash your hands well.

There is a very low risk of getting the disease if the tick is in the skin for less than 24 hours, but the risk increases if it stays in for longer. It is thus important to remove the tick from the skin as soon as possible.

The first **symptoms** of Lyme Disease usually appear 3 to 30 days after an infected tick bite. The most common symptom is redness of the skin at the site of the bite; most frequently, thigh, groin, armpit or trunk. This symptom shows up in 70 to 80% of cases of infection. The redness grows day by day, quickly spreading to more than 5 cm. It can take the shape of a ring or bulls' eye. Other symptoms may accompany the redness: fever, fatigue, head-ache, a stiff neck, muscle and joint pain.

If you think you have one or more symptoms of Lyme Disease within 3 to 30 days of doing outdoors activities which may have exposed you to ticks, call Info-Santé at 811 or consult a doctor.

Soirée anniversaire de la Clinique : **UN VIF SUCCÈS!**

The Clinic Anniversary Show: **A GREAT SUCCESS!**



L'Aréna Saint-Charles s'est métamorphosée en salle de spectacle. //
The Saint-Charles Arena was completely transformed into a concert hall.

La Clinique a célébré ses 50 ans le 3 mai dernier lors d'une soirée anniversaire haute en couleur. Près de 500 personnes ont répondu à l'invitation.

The Clinic celebrated its 50th on May 3rd with a colourful gala event. More than 500 people accepted the invitation.

Toutes les photos // All the pictures
ccpsc.qc.ca/fr/soiree-anniversaire-50ans
ccpsc.qc.ca/en/anniversary-show-50years

Des membres du conseil d'administration en compagnie d'Yvon Deschamps et de Judi Richards.

Members of the Board with Yvon Deschamps and Judi Richards. ►



Yvon Deschamps et//and Judi Richards
Invité-e-s d'honneur // Guests of honor



La chorale de la Clinique // The Clinic choir



Boucar Diouf a livré une prestation colorée, à la hauteur des attentes. // Boucar Diouf's vibrant performance met all expectations.



Lulu Hugues

La chanteuse rock, reconnue pour sa voix puissante, a fait danser ses fans jusqu'à très tard. // Rock singer, known for her powerful voice, kept her fans dancing until late.

Benoit Dorais ▲
Maire de l'arrondissement du Sud-Ouest et président du comité exécutif de la Ville de Montréal // Mayor of the South-West and President of the Executive Committee of Montreal