



FRAIS ACCESSOIRES: UNE GRANDE AVANCÉE!

DANS CE NUMÉRO:

« ABOLITION » DES FRAIS ACCESSOIRES EN SANTÉ

DATES DE VACCINATION SANS RENDEZ-VOUS CONTRE LA GRIPPE

ÉPIDÉMIE DE MANQUE DE SOMMEIL:
L'ÉQUIPE SCOLAIRE SONNE L'ALARME!

Abolition des frais accessoires en santé: Le gouvernement du Québec obligé de reculer!

Le ministre de la santé, Gaétan Barette, a annoncé en septembre que tous les frais accessoires pour des services médicaux assurés seront interdits à compter de janvier 2017. Si la guerre n'est pas gagnée, il faut reconnaître qu'il s'agit tout de même d'une grande victoire de mobilisation citoyenne et communautaire contre ces frais qui a conduit le gouvernement fédéral à forcer le gouvernement du Québec à respecter la loi canadienne de la santé. Après 6 années de lutte avec nos partenaires et alliés dans le dossier des frais accessoires, la Clinique via son comité de lutte en santé a largement contribué à cette avancée en mettant en place, entre autres, un registre des personnes victimes de ces frais!

Néanmoins, il faut comprendre que l'abolition annoncée touche seulement les frais facturés pour des services déjà assurés par la Régie de l'Assurance maladie du Québec. Les médecins pourront continuer à facturer, comme bon leur semble, d'autres frais non assurés à leurs patients tels que les formulaires à remplir ou le transport d'échantillons. En

ce sens, il est à prévoir que les fédérations médicales tenteront de faire pression afin que plus de soins et de services de santé soient désassurés. Reste donc à voir comment tout cela se concrétisera dans le règlement, comment s'appliqueront réellement les sanctions et amendes aux médecins délinquants et si l'engagement du ministre à ne pas compenser ses ex-collègues médecins tiendra la route. Mais pour le moment, on peut tout de même se féliciter de ce recul du ministre qui, il y a à peine deux ans, jurait de rendre légaux et d'encadrer ces frais inacceptables!

Voilà qui témoigne encore une fois de la pertinence des interventions de la Clinique et surtout de la justesse de ses orientations historiques et de son engagement pour la justice sociale en santé!

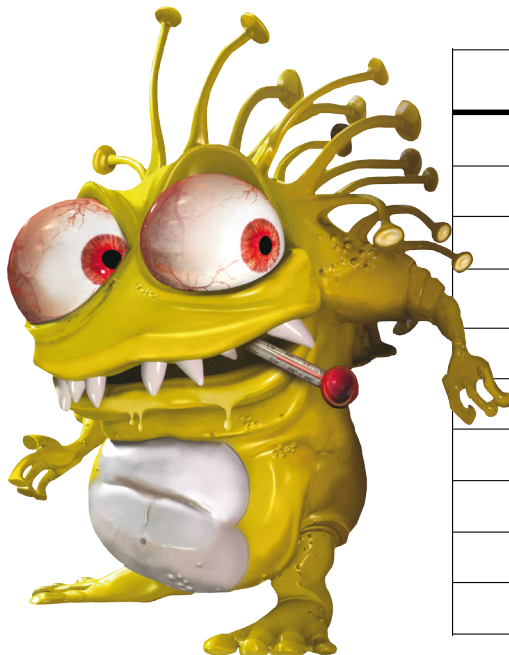
Luc Leblanc, coordonnateur général de la Clinique

Pour en savoir plus sur les frais en santé :
<http://ccpsc.qc.ca/fr/frais>

VACCINATION SANS RENDEZ-VOUS CONTRE LA GRIPPE

Au **Centre Lorne, 2390 rue Ryde** (lieu accessible pour les personnes en fauteuils roulants)

Ces moments ne vous conviennent pas? Prenez rendez-vous en ligne: monvaccin.ca



Date	Heure
Jeudi 3 novembre	12h30 à 19h30
Lundi 14 novembre	12h30 à 19h30
Jeudi 17 novembre	12h30 à 19h30
Lundi 21 novembre	12h30 à 19h30
Lundi 28 novembre	16h30 à 19h30
Jeudi 1er décembre	16h30 à 19h30
Lundi 5 décembre	16h30 à 19h30
Lundi 12 décembre	16h30 à 19h30
Lundi 16 janvier	16h30 à 18h30
Lundi 30 janvier	16h30 à 18h30

ÉPIDÉMIE DE MANQUE DE SOMMEIL

L'ÉQUIPE SCOLAIRE DE LA CLINIQUE SONNE L'ALARME!

D'après une récente étude canadienne, si l'on se fie au nombre d'heures de sommeil recommandé:

- **environ 1 enfant sur 3 ne dort pas assez,**
- **20 à 40% des jeunes ont des problèmes de sommeil,**
- **près de 50% des jeunes de 14 à 18 ans souffrent d'un grave manque de sommeil.**



Lors de leur arrivée dans le milieu scolaire, la problématique du manque de sommeil est encore plus présente. Nous voyons chaque jour des enfants qui dorment sur leur bureau en classe. L'arrivée des tablettes, jeux électroniques et téléphones intelligents n'a fait qu'aggraver le problème au cours des dernières années. Ces appareils produisent une lumière bleue qui réduit la production de l'hormone du sommeil appelé « mélatonine ».

Parents soyez vigilants, car il n'est pas rare que les adolescent-e-s et même les enfants aux primaires ouvrent en cachette leur tablette, ordinateur ou télévision après que les parents se sont endormis. Lors d'un sondage à main levée, plus de la moitié des élèves de 6e année l'ont fait dans la dernière année.

LES CONSÉQUENCES DE NE PAS DORMIR SUFFISAMMENT

En plus d'être fatigué en classe un élève peut présenter des signes d'hyperactivité, de mauvaise humeur, d'impulsivité, de stress et de manque de concentration. Cela pourrait mettre en péril aussi bien sa réussite scolaire que professionnelle lorsqu'il sera adulte. Des études menées ont clairement prouvé que les hormones de croissance et de la mémorisation travaillent pendant le sommeil. Un enfant qui ne dort pas ne grandit pas.

Il faut le dire et le répéter que le manque de sommeil affecte la santé et le développement des enfants. Ce qui est triste c'est que nous voyons chaque jour des enfants arriver en retard, des enfants malades (mal à la tête ou maux de ventre). Ils se lèvent en retard et n'ont pas eu le temps de déjeuner. Cela peut, les exposer

davantage au diabète, à l'ostéoporose et aux maladies cardiovasculaires. La perte de sommeil peut affecter le développement et l'équilibre hormonal de l'enfant. Il a été prouvé que le fait de ne pas dormir suffisamment est lié au développement de l'obésité chez les enfants au Québec. De plus, **un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal,** il peut souffrir d'anémie, d'apnée du sommeil, etc. Il est important de consulter pour cela.

DE COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL UN ENFANT OU UN ADULTE A-T-IL BESOIN?

Nous savons que la quantité de sommeil varie grandement d'une personne à une autre. Ce qui détermine la bonne quantité de sommeil de chaque enfant, c'est le fait que celui-ci se réveille en se sentant reposé. L'heure du coucher doit être adaptée à l'heure du lever pour que l'enfant soit reposé. Le matin, il est très important de déjeuner, se préparer et se rendre à l'école calmement.

Sur la page suivante, vous trouverez un tableau qui permet de connaître l'heure du coucher en lien avec l'heure du lever. Exemple : un enfant de 7 ans doit être à l'école à 7 h 40. Le lever se fera une heure avant pour le déjeuner, se brosser les dents et s'habiller. Il faut ajouter le temps de se rendre à l'école. Environ de 1 h 15 à 1 h 30 avant. À quelle heure doit-il se coucher? Il doit être au lit au plus tard à 19 h 30.

Combien d'heures de sommeil devons-nous avoir ?

Si **Heure de lever**

06 h 00	06 h 15	06 h 30	06 h 45	07 h 00	07 h 15	07 h 30
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------



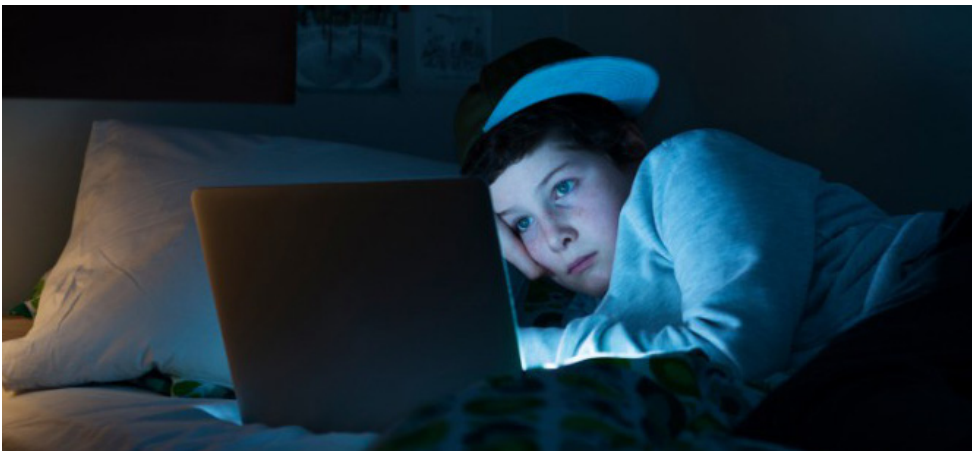
Alors **Heure de coucher (sans sieste)**

durée totale

5 ans	18 h 45	19 h 00	19 h 15	19 h 30	19 h 45	20 h 00	20 h 15	11h15
6 ans	19 h 00	19 h 15	19 h 30	19 h 45	20 h 00	20 h 15	20 h 30	11h00
7 ans	19 h 15	19 h 30	19 h 45	20 h 00	20 h 15	20 h 30	20 h 45	10h45
8 ans	19 h 30	19 h 45	20 h 00	20 h 15	20 h 30	20 h 45	21 h 00	10h30
9 ans	19 h 45	20 h 00	20 h 15	20 h 30	20 h 45	21 h 00	21 h 15	10h15
10 ans	20 h 00	20 h 15	20 h 30	20 h 45	21 h 00	21 h 15	21 h 30	10h00
11 ans	20 h 15	20 h 30	20 h 45	21 h 00	21 h 15	21 h 30	21 h 45	09h45
12 ans	20 h 30	20 h 45	21 h 00	21 h 15	21 h 30	21 h 45	22 h 00	09h30
13 ans	20 h 45	21 h 00	21 h 15	21 h 30	21 h 45	22 h 00	22 h 15	09h15
14 ans	21 h 00	21 h 15	21 h 30	21 h 45	22 h 00	22 h 15	22 h 30	09h00
15 ans	21 h 15	21 h 30	21 h 45	22 h 00	22 h 15	22 h 30	22 h 45	08h45
16 ans	21 h 30	21 h 45	22 h 00	22 h 15	22 h 30	22 h 45	23 h 00	08h30
17 ans	21 h 45	22 h 00	22 h 15	22 h 30	22 h 45	23 h 00	23 h 15	08h15
18 ans	22 h 00	22 h 15	22 h 30	22 h 45	23 h 00	23 h 15	23 h 30	08h00
19 ans	22 h 00	22 h 15	22 h 30	22 h 45	23 h 00	23 h 15	23 h 30	08h00
20 ans	22 h 00	22 h 15	22 h 30	22 h 45	23 h 00	23 h 15	23 h 30	08h00

Bruno Dobbstein

CONSEILS PRATIQUES



À la maison

- Ne pas utiliser l'ordinateur, la télévision ou la tablette au cours des 30 minutes qui précèdent le coucher.
- Ne pas installer ou utiliser ces appareils dans les chambres. Depuis la sortie de l'étude scientifique sur le sommeil et le bataillage médiatique qui a suivi, il est recommandé de baisser la lumière le soir et d'utiliser une des applications « anti-lumière bleue » qui existe présentement.
- Les chambres doivent être dans le noir, une veilleuse pourrait perturber le sommeil.
- S'assurer qu'il passe autant de temps à jouer à l'extérieur qu'à l'intérieur de la maison. Qu'il s'expose au soleil au lever, le matin et pendant la journée.
- Faire de l'exercice pendant la journée, mais pas avant le coucher.
- Réduire le bruit dans la maison: la télévision, l'ordinateur, parler moins fort et chercher à utiliser

la machine à laver ou le lave-vaisselle avant le coucher.

- Les animaux qui vivent la nuit ne devraient pas être dans les chambres d'enfants.
- Les lits doivent être réservés pour dormir, non pour écouter la télévision ou faire ses devoirs.

L'importance de la constance de la routine de l'heure du coucher

- La routine doit commencer à une heure régulière et suivre un ordre d'actions de plus en plus relaxantes (ex., bain, collation, brossage des dents, mise du pyjama, discussion avec les parents, lecture)
- Il ne faudra pas se lever tard les fins de semaine. Se lever tard rendra le réveil du lundi encore plus difficile.

Les habitudes alimentaires

- Fixer l'heure du souper au moins une ou deux heures avant l'heure du coucher
- Prendre une petite collation saine avant d'aller au lit (ex. du lait).
- Éviter les produits à base de caféine et l'alcool au moins 3 ou 4 heures avant l'heure du coucher. De même, fumer peut aggraver plusieurs troubles du sommeil et en provoquer d'autres tels que le syndrome des jambes sans repos et les troubles respiratoires du sommeil.

La plupart des problèmes de sommeil ont une solution!

Demandez de l'aide à la Clinique ou aux intervenant-e-s présents dans les écoles si un membre de votre famille rencontre des difficultés à s'endormir la nuit!

Référence :
Institut universitaire
en santé mentale Douglas.