

# La Clinique en bref,

Bulletin de nouvelles en vrac pour ceux et celles qui veulent suivre de près ce qui se passe à la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles.

## DU RENOUVEAU À LA CLINIQUE !

L'année qui se termine avec notre Assemblée générale annuelle en juin aura été remplie de rebondissements! De la gestion de la pandémie au processus d'agrément, en passant par la pénurie de main-d'oeuvre, les derniers mois auront été mouvementés.

Et pourtant, résiliente, notre clinique en ressort avec du renouveau: nouveau coordonnateur général, nouvelle directrice des soins infirmiers, plusieurs nouveaux et nouvelles employé-e-s, processus d'agrément en bonne voie d'être terminé. À Pointe-Saint-Charles. on a l'habitude de rester debout contre vents et marées

### DANS CE NUMÉRO:

Mot du nouveau coordonnateur général	page 2
Le comité éthique est au travail	page 3
Des nouvelles du Conseil d'administration	pages 4-5
La Clinique en photo	pages 6-7
Le processus d'agrément: qu'est-ce que c'est?	page 8
Une nouvelle Directrice des soins infirmiers	page 8
Enjeux autour de l'Allocation canadienne pour enfants	page 9
Mobilisation locale pour le secteur Bridge-Bonaventure	page 10
Un bon déjeuner pour partir votre journée	page 11
Retour sur l'AGA du Comité des usagers de la Clinique	page 14

# Le mot du coordonnateur général

par Martial Mainguy, coordonnateur général



*Le genre féminin est utilisé dans le but d'alléger le texte.*

Le temps est un concept bien relatif et subjectif, qui s'étire ou se resserre selon les moments que nous vivons et les émotions qui y sont associées.

Déjà bientôt trois semaines que je suis arrivé à la Clinique. J'espère me souvenir dans quelques mois de ces moments de découverte, où tout est nouveau, tout est apprentissage et tout est rencontre. C'est un sentiment bien particulier qui s'estompera tranquillement au fil du

temps et de l'appropriation de la Clinique, de ses actrices et de tout son environnement. Le temps me semble bien rapide en ce moment.

Depuis trois semaines, je découvre des professionnelles passionnées, partageant les mêmes valeurs, et animées par un désir de contribuer à ce que notre environnement, notre Clinique, reste un espace unique de travail, engagée et fière de son histoire, où rime collaboration, innovation, bien-être, pour des services de qualité à la population de Pointe-Saint-Charles. Je découvre une clinique ancrée dans son quartier, portée par des citoyennes engagées, et très proche de la population et de ses besoins.

Depuis trois semaines, je retrouve également les défis auxquels nous faisons toutes face dans notre quotidien depuis trop longtemps. Je pense notamment à la gestion de la pandémie qui n'en finit pas, des travaux pour l'agrément qui sont à réaliser dans un délai court, du manque de main-d'œuvre rendant les journées incertaines. Tous ces facteurs augmentent la charge de travail et la charge mentale, et nous mettent assurément dans une appréciation du temps où tout est urgence et immédiateté. Ces situations nous empêchent de lever la tête et de regarder vers l'avant, de trouver la route que l'on doit suivre ensemble. Mon rôle principal auprès de vous est d'assurer que nous arrivions à lever notre regard, de dessiner collectivement notre direction, notre vision, pour que nos actions et nos engagements d'aujourd'hui et de demain trouvent un sens commun. Un grand et beau travail nous attend

---

**Le Clinique en bref est une publication de la Clinique Communautaire de Pointe-Saint-Charles qui paraît en deux éditions: une pour les employé-e-s et une pour les membres.**

**Rédaction: les auteurs et autrices mentionné-e-s**

**Édition et mise en page: Margot Silvestro**

**Révision: Isabelle Bisaillon**

dans les mois et les années à venir pour redéfinir ensemble notre clinique, continuer d'être fières de notre unicité, de notre histoire, tout en avançant sur cette route que l'on aura tracée.

Je profiterai de vos futures réunions d'équipe pour venir me présenter directement. J'ai bien hâte de vous rencontrer, de découvrir plus concrètement votre quotidien de travail. Je me sens chanceux d'avoir l'opportunité de contribuer à la mission de la Clinique. Dans l'attente de se voir, ma porte est très souvent ouverte. N'hésitez pas.

Pour finir, je tiens particulièrement et chaleureusement à remercier Isabelle Bisaillon pour son accueil, sa disponibilité et son partage depuis mon arrivée. Ma tête est bien plus chargée qu'il y a trois semaines, signe que la transition a été de qualité.

C'est avec plaisir et grand intérêt que je continue avec vous.

*Je vous laisse  
entre bonnes  
mains.  
Ciao tutti!*



Avril 2022

# Le Comité éthique déjà en action!

par Nathalie Parent, conseillère cadre à la coordination générale et amélioration continue de la qualité

Le nouveau comité éthique de la Clinique a été mis sur pied et a déjà tenu une première rencontre le 29 mars dernier.

Lors de cette rencontre, le comité a confirmé son mandat qui consiste à :

- voir à l'élaboration d'un cadre conceptuel en éthique pour la Clinique,
- faire vivre l'éthique à la Clinique.

Sur ce dernier point, le comité pourra par exemple :

- s'assurer que le personnel aux prises avec des malaises éthiques est soutenu et outillé,
- faire connaître les outils et ressources à notre disposition pour faire face à des dilemmes éthiques,
- voir à l'application du cadre éthique une fois que celui-ci aura été adopté.

Le comité a aussi amorcé la rédaction du cadre éthique de la Clinique. Pour ce faire, il procède à l'adaptation du cadre du CCSMTL (CIUSSS du Centre-Sud de Montréal) en le mettant aux couleurs de la Clinique. La version adaptée du cadre sera soumise pour consultation plus large auprès de diverses instances de la Clinique et sera adopté en mai 2022.

Le comité est formé des personnes suivantes :

- Stéphanie Ashley Veere, infirmière, services courants
- Tamara Atchman, conseillère cadre aux pratiques multidisciplinaires
- Jade Dandurand, infirmière, soutien à domicile
- Sarah Gobeil, usagère
- Alexandra Harthel, travailleuse sociale, soutien à domicile
- Dominique Leclerc, ergothérapeute, équipe Enfance famille
- Nathalie Parent, conseillère cadre à la coordination générale et amélioration continue de la qualité
- Nathalie Trudeau, infirmière clinicienne, équipe enfance-famille.

Avec le précieux soutien de :

- Any Brouillette, conseillère en éthique, CCSMTL
- Isabelle Fournier, conseillère en éthique, CCSMTL.



**La semaine nationale des hygiénistes dentaires<sup>MD</sup>**

Joignez-vous à nous du 4 au 10 avril

Commanditée par :

Dentsply Sirona

SUNSTAR GUM

TD TD Assurance

# Faits saillants du conseil d'administration

## Ententes de services

Comme à chaque année, le conseil d'administration a procédé à la signature d'entente de services avec des groupes du quartier. Sur recommandation de l'équipe de planification et développement communautaire, c'est un peu plus de 20 000\$ qui ont été distribués à sept (7) groupes du quartier pour des projets visant, par différents moyens, à briser l'isolement.

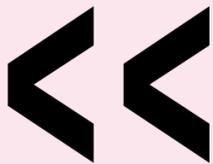
Les groupes dont les projets ont été financés sont les suivants : Action santé, Madame prend congé, Centre africain de développement et d'entraide, Carrefour d'éducation populaire, Regroupement information logement, Épicerie Le Détour, Club populaire des consommateurs.

## Au revoir Valérie !

C'est le 15 mars dernier que Valérie Drouin participait à sa dernière rencontre du conseil d'administration à titre d'employée administratrice. Les membres du CA ont hâte d'accueillir la nouvelle personne qui occupera ce siège ; elle sera élue lors de l'assemblée du personnel du 14 avril.

Rendez-vous pour la prochaine séance du conseil, 19 avril, 18h !

## Rencontrez les membres du conseil d'administration



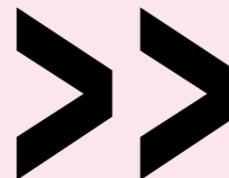
*Depuis les trente dernières années, je travaille dans les domaines de recherche et développement, dans la conduite du changement et en technologie de l'information et des communications. J'ai fondé mon entreprise ECOsystemIE et depuis plus de 10 ans, j'accompagne les entreprises dans le développement de stratégies de gestion durable intégrant la gestion participative, l'analyse de cycle de vie de produits et services, l'écoconception et l'utilisation des écotechnologies.*

*J'ai joint le CA en mai 2021 pour apporter mon expertise et m'impliquer dans le quartier. Nous avons la chance à La Pointe d'avoir une clinique communautaire comme on n'en fait pas ailleurs. La première clinique communautaire au Québec et on en est très fiers. Comment maintenant s'assurer que la clinique réponde bien aux besoins de la communauté, qu'elle se modernise et qu'elle continue d'être un laboratoire d'innovation. C'est ça finalement qui m'habite au CA.*

*C'est important de s'impliquer. Ces temps-ci sont critiques pour la Clinique. Il y a tant à faire... Ça bouge beaucoup aujourd'hui avec l'arrivée du nouveau coordinateur général, avec la volonté de vouloir avoir un nouveau plan stratégique. Avec le gouvernement qui finalement se rend compte que la centralisation de la santé, ce n'est peut-être pas la meilleure idée, s'impliquer à la clinique c'est aussi de penser au système de santé de demain. Un système de santé qui réponde aux besoins de nos citoyens.*



Marie-Chantal  
Vincent,  
membre du CA



# Faits saillants du conseil d'administration

## Tableau de bord

Tel que souligné par Agrément Canada, la culture de la mesure demeure un enjeu important pour la Clinique. Dans une volonté d'implanter cette culture, le conseil d'administration vient de se doter d'un tableau de bord, élaboré par Nathalie Parent, conseillère cadre à la coordination générale. À titre d'exemples, voici quelques indicateurs qui seront suivis par le CA :

Usager-ère-s :

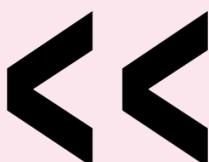
- Délai d'attente pour accéder aux services de la Clinique
- Taux de satisfaction

Membres du personnel :

- Taux de roulement
- Nombre de plaintes reçues en matière de harcèlement, violence, ou incivilité au travail.



*Depuis 2011, Nathacha Alexandroff a cumulé plusieurs mandats au CA, pour un total de 12 ans. Son mandat actuel se termine en juin.*

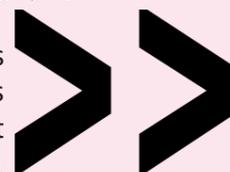


La Clinique est considérée comme un joyau dans son milieu à cause du fait que bien qu'ayant un mandat CLSC, c'est un organisme communautaire à but non lucratif, conventionné par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, mais dirigé par un conseil d'administration citoyen. Ce statut lui a permis de résister aux changements qui ont déshumanisé le système de santé du Québec au cours des années et ce, surtout grâce aux citoyens du quartier qui l'ont suivi sur les barricades.

Quand je suis arrivée au CA de la Clinique en 2011, les postes de direction étaient en partie occupés par des gens non professionnels qui s'étaient hissés à leur poste à force de travail et de volonté, celle de bien servir les citoyens. Tranquillement, la plupart ont été remplacés par des professionnels de la santé. Je suis la représentante du CA au comité d'embauche. Le défi fut de bien s'assurer que, chaque fois, le ou la candidat-e choisi-e ait le cœur proche de notre mission et vision communautaires.

Le jour où notre bienveillant Luc Leblanc a pris sa retraite du poste de coordonnateur général, j'ai eu comme un vertige ! Mais... Sandy Sadler était dans la file d'attente... En un an cette extraordinaire extraterrestre a dépoussiéré les tablettes et mis notre petite communauté tranquille coude à coude avec les grands. Elle a malheureusement dû nous quitter trop tôt. Isabelle Bisaillon a magistralement tenu le fort en attendant l'arrivée du nouvel heureux élu, Martial Mainguy, qui va tenir le gouvernail vers un bel avenir tumultueux, comme toujours.

Je ne peux passer sous silence ce conseil d'administration citoyen que bien du monde dans les institutions de santé du Québec nous envie ! Décider pour nous, pour des citoyens et des citoyennes proches de nous, avec des gens comme nous. Quelle belle intelligence collective, tout le monde en sort grandi. Merci Josée Ann Maurais pour ta présidence volontaire tout en douceur.



# La Clinique en photos!

Récemment la Clinique a mandaté un photographe professionnel, Jérémie Dubé-Lavigne, pour rafraîchir notre stock de photos. Jérémie a visité toutes les équipes pour prendre quelques photos qui illustrent bien le contexte de prestation de soins à la Clinique. Nous vous en offrons quelques-unes ici.



Équipe Enfance-Famille



Services de sage-femme



Service de prélèvements



Ariane Carpentier,  
notre nouvelle organisatrice communautaire



Le soutien à domicile (SAD) est le plus important service offert par la Clinique et compte une quarantaine d'infirmières et d'infirmiers.

Discret mais essentiel: Réjean à l'entretien ménager.

...Et bien sûr, soins médicaux  
et soins infirmiers,  
avec ou sans rendez-vous!



**Photos:**  
Jérémy Dubé-Lavigne  
2022  
jeremie.dube-lavigne@  
hotmail.com

## La Clinique poursuit son processus d'agrément

Comme tous les établissements reliés au Ministère de la Santé et des services sociaux du Québec (MSSS), la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles doit obtenir un «agrément», c'est-à-dire une accréditation par un organisme externe reconnu par le MSSS. Celui qui a été mandaté par la Clinique s'appelle Agrément Canada.

### Qu'est-ce que l'agrément?

L'agrément (accréditation) des soins de santé est un processus continu qui consiste à fournir des évaluations objectives, par des tiers, des organismes de soins de santé et de services sociaux par rapport à des normes (référentiels) d'excellence afin de déterminer ce qui fonctionne bien et ce qui doit être amélioré dans le cadre de leur engagement à améliorer continuellement la qualité.

L'agrément est important, car il aide les organismes à créer de meilleurs soins de santé et services sociaux pour vous, votre famille et votre communauté. L'agrément permet aux organismes de comprendre comment mieux utiliser leurs ressources, augmenter l'efficacité, améliorer la qualité et la sécurité et diminuer les risques.

*(Extrait du site Internet de l'organisme Agrément Canada)*

### Le processus à la Clinique

L'agrément est une procédure qui revient généralement aux 4 ans. La Clinique a un agrément, mais devait le renouveler fin 2021. Une première visite en décembre 2021 a permis de valider plusieurs aspects de la pratique à la Clinique, mais une 2e visite est nécessaire pour compléter le processus. Par conséquent, la Conseillère cadre à l'amélioration continue de la qualité, Nathalie Parent, la directrice des soins infirmiers, Valérie Drouin, et quelques autres personnes travaillent sans relâche à préparer le personnel et à mettre en place de bonnes pratiques pour que la 2e visite (prévue en juin) se déroule à la perfection. Suite à ce processus, la Clinique sera accréditée et respectera les normes du MSSS.

## Valérie Drouin: nouvelle directrice des soins infirmiers

Bonjour à toutes et à tous,

Mon entrée en fonction est maintenant officielle! Je suis vraiment excitée par ce nouveau mandat pour toutes les possibilités d'amélioration de notre belle profession et le potentiel de notre organisation.



Mon mandat consiste à veiller à la qualité des soins infirmiers à la Clinique et à leur amélioration. Je dois donc me tenir au courant des bonnes pratiques professionnelles et décider comment on peut les implanter dans notre milieu de travail et notre prestation de soins. À ce titre, je participe au comité qui veille à ce que la Clinique obtienne son agrément.

Je suis aussi responsable des infirmières, de leurs compétences et de leur formation continue. Je ne coordonne pas leur travail au jour le jour, mais je veille à ce que les infirmières de nos différentes équipes restent toujours à la fin pointe de la profession pour vous offrir les meilleurs soins possibles!

Enfin, c'est moi qui est responsable des diverses campagnes de vaccination que nous mettons en place, que ce soit des campagnes spécifiques et exceptionnelles comme celle relative à la COVID-19, ou les campagnes récurrentes comme celles concernant l'Influenza.

Je dois avouer ne pas manquer de travail pour les prochains mois. En effet, avec l'agrément qui arrive en juin et le poste qui était vacant depuis plusieurs mois, beaucoup de dossiers sont en chantier. J'ai aussi plein d'idées et de projets pour améliorer nos pratiques et je suis impatiente de pouvoir les mettre en oeuvre!

Je vous souhaite une excellente journée!

*Valérie Drouin*  
Directrice des soins infirmiers<sub>8</sub>



DE LA CLINIQUE COMMUNAUTAIRE  
DE POINTE SAINT-CHARLES

## Quand la protection de la jeunesse s'accapare l'Allocation canadienne pour enfants

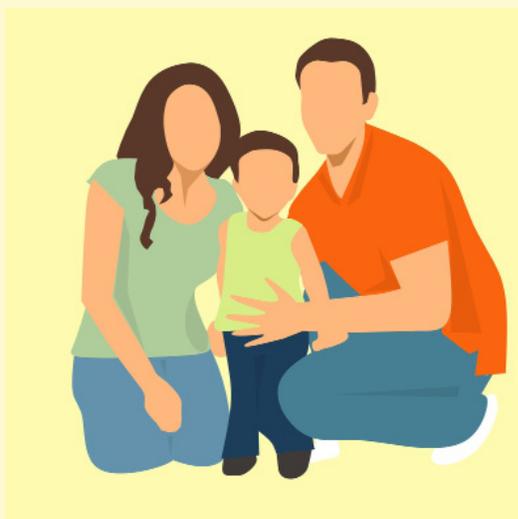
par Stéphane Defoy, organisateur communautaire

L'Allocation canadienne pour enfant (ACE, en remplacement de la prestation fiscale canadienne pour enfants) du gouvernement fédéral a été instaurée en 2016 pour venir en aide aux familles. Et plus celles-ci sont défavorisées, plus la somme qu'elles touchent est importante. Pourtant, des familles dont les revenus sont peu élevés se la voient refuser parce que leurs enfants passent quelques jours par mois dans un centre jeunesse.

Dans les faits, au Québec, si un enfant est à la charge d'un organisme public, c'est cet organisme qui touche l'argent du fédéral en totalité et non les parents, quel que soit le nombre de jours par mois où l'enfant séjourne, par exemple, dans un centre jeunesse ou dans une famille d'accueil. L'Allocation canadienne pour enfant est conservée entièrement par l'établissement lors d'un placement, et ce, même lors d'un retour progressif chez les parents. Le retour doit être complet pour que les parents aient droit aux prestations fédérales. Concernant l'allocation famille provinciale, le traitement est différent. Si un enfant est placé en centre jeunesse, ses parents peuvent conserver leur chèque s'ils acquittent la contribution parentale exigée d'eux.

Dans l'optique où les conditions de réussite sont assurées, il est essentiel de privilégier un éventuel retour des enfants dans leur famille. Pour optimiser cette réintégration en milieu familial, il faut toutefois ajouter tous les éléments nécessaires pour en assurer la réussite. Par conséquent, lors d'un retour progressif de l'enfant auprès de ses parents, l'aide financière du gouvernement fédéral doit leur être réattribuée dans sa totalité.

En décembre dernier, une résidente du quartier qui vit cette situation injuste a interpellé la Clinique communautaire pour la soutenir dans ses démarches. Après analyse de la demande, l'équipe en planification et développement communautaire a pris la décision, en accord avec le CA de la Clinique, de s'investir dans ce dossier. Nous souhaitons que le gouvernement provincial revoie sa position concernant l'attribution de l'ACE aux parents dont les enfants sont en retour progressif à la maison.



Si la réelle volonté du gouvernement est d'assurer la sécurité des enfants et de favoriser leur retour auprès de leur parents, il faut leur en donner les moyens. Cette situation est une injustice flagrante, qui témoigne du peu de volonté réelle de trouver des solutions. La prise en charge à temps partiel et les retours progressifs dans les familles sont choses courantes; il ne s'agit pas d'un cas isolé. Encore une fois, c'est par la force du

nombre que nous pourrons faire en sorte que ce gouvernement comprenne le sens de la justice.

Les familles qui vivent cette situation sont invitées à joindre notre groupe. Vous pouvez communiquer avec Stéphane Defoy, responsable du dossier à la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles.

Stéphane Defoy  
Organisateur communautaire  
514-937-9251, poste 7212  
Stephane.defoy.psych@ssss.gouv.qc.ca

# Retour de la mobilisation locale sur l'aménagement du secteur Bridge-Bonaventure

par Margot Silvestro, agente de communication

Un gros dossier d'aménagement de la Table de concertation du quartier, Action-Gardien, entre dans une phase de mobilisation citoyenne. En effet, après que le projet de stade de baseball ait été abandonné par ses promoteurs, la Ville de Montréal a déposé fin mars une ébauche de «plan directeur» pour ce secteur qui représente plus du tiers de la superficie du quartier Pointe-Saint-Charles. Ce plan directeur - qui est surtout un énoncé de principes - donne la vision de la ville pour le redéveloppement et la requalification du secteur.

Le secteur Bridge-Bonaventure représente un territoire diversifié à fonctions multiples. Traversé d'autoroutes, de voies de transit, de voies ferrées, il est surtout constitué d'entreprises majeures, de friches urbaines et de terrains sous-utilisés. De plus, plusieurs de ces espaces sont propriétés publiques: des terres fédérales de la Société d'investissement du Canada et de Postes Canada, des terrains provinciaux d'Hydro-Québec, des emprises du Ministère des transports et de la Société des Ponts - le tout entrecoupé de dizaines de parcelles privées. Sans oublier le parc commémoratif de la Black Rock et de potentiels restes d'un cimetière d'immigrants irlandais.

Action-Gardien et ses membres lancent donc une opération populaire pour mobiliser les acteurs et les citoyen-ne-s locaux afin de s'assurer que le redéveloppement se fasse en continuité et en respect des valeurs et des besoins locaux. C'est une lutte majeure qui s'annonce pour le quartier dans les prochaines années! La Clinique participe pleinement à cette mobilisation.

Ce dossier n'est pas étranger à la mission de la Clinique, notamment quant aux déterminants de la santé, alors que le transit routier et l'accès au fleuve Saint-Laurent sont des enjeux majeurs. Ensuite, par le développement résidentiel qui accroîtra la population que nous desservons. C'est pourquoi l'équipe d'organisation communautaire y est impliquée. Pour vous impliquer personnellement, parlez-en à Stéphane Defoy, responsable du dossier pour la Clinique.

Pour avoir plus d'info, visitez la page suivante:

<http://www.actiongardien.org/bridge-bonaventure>



## La Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles donne son appui à la création de la Clinique de justice migrante

La Clinique a été sollicitée dernièrement pour appuyer un projet en formation: la Clinique de justice migrante. Celle-ci est un organisme à but non lucratif constitué du fait de préoccupations de longue date en matière d'accès à la justice pour les personnes migrantes à statut précaire et sans statut (MSP) dans la province de Québec, particulièrement dans la région de Montréal. Le conseil d'administration (CA) provisoire - composé de 12 membres dont des avocates, travailleuses sociales, intervenant-e-s et gestionnaires - veille présentement à mettre sur pied une clinique juridique qui offrira des services holistiques aux MSP (services et soutien juridiques, intervention psychosociale, santé, organisation communautaire et défense collective des droits). Le mandat de la CJM est donc la défense juridique basée sur la personne et sur la communauté. A terme, le projet vise à aller au-delà du service juridique et d'y joindre la défense collective de droits et l'accès à des soins de santé.

Le CA et la coordination générale de la Clinique ont trouvé le projet pertinent et d'actualité: «L'accueil et le soutien aux personnes migrantes à statut précaire et sans statut est en droite ligne avec les valeurs de la Clinique, particulièrement la solidarité, l'accès à la justice, et la lutte aux inégalités sociales et de santé. Dans l'optique plus spécifique de l'accès universel aux soins de santé qui nous est cher, il est clair pour nous que ce projet va permettre un meilleur accès à la santé à des personnes en situation précaire.» (Extrait de la lettre d'appui signée par la Clinique).

--> --> plus d'information ici: <https://cliniquejusticemigrante.org/>

# Un bon déjeuner pour partir votre journée!

par Lina Hu, nutritionniste

Pour démarrer votre journée en beauté, manger un déjeuner nutritif est certainement un pas dans la bonne direction. Voici des petits conseils pour vous inspirer à préparer des déjeuners rapides et nutritifs.

Un déjeuner équilibré devrait inclure des glucides et des protéines. En combinant les deux macro-nutriments, vous allez bénéficier davantage d'éléments nutritifs et les protéines vont aider à prolonger votre sensation de satiété.

Choisissez idéalement des glucides renfermant des grains entiers car ils procurent davantage de nutriments et de fibres alimentaires, celles-ci ayant aussi un effet sur la satiété. Il est aussi préférable de choisir des aliments faibles en sucres ajoutés.

- Pour les céréales, optez pour celles dont le premier ingrédient est un grain entier, renfermant au moins 4g de fibres et moins de 10g de sucres par portion.

- Si vous trouvez monotone de toujours manger du pain tranché, variez parmi les autres sortes de pain : tortilla, naan, pita, bagel, muffin anglais.

- Pour les muffins, crêpes ou gaufres, préparez des produits maison avec moins de sucre, de gras et une farine à grains entiers.

- Préparez différentes versions de gruau de la veille, tellement rapides à faire!

- N'oubliez pas les bons fruits!

Quant aux protéines, vous pouvez faire des bons choix parmi les produits laitiers, les œufs et des protéines végétales.

- Buvez 1 verre de lait ou boisson de soya ou transformez en *smoothie* en ajoutant des fruits et un peu de yogourt ou du tofu soyeux.

- Mélangez des fruits, noix ou céréales à grains entiers dans 1 bol de yogourt grec.

- Savourez un bon burrito aux œufs brouillés rehaussés de salsa dans un tortilla à grains entiers.

- Essayez du tofu brouillés avec des légumes et accompagnez d'un pain de blé entier.

Pour terminer, qu'en est-il des aliments plus riches en sucres et en gras tel que les pâtisseries, bacon et saucisses? Selon moi, il n'y a pas lieu de vous interdire à tout prix ces aliments moins nutritifs. L'important est de comprendre que ceux-ci devraient être consommés avec modération dans une alimentation équilibrée.

Bon appétit et bonne journée!

## Les crêpes aux fraises préférées de Lina



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 14 crêpes

### INGRÉDIENTS

250 mL (1 tasse) de farine de blé entier

125 mL (1/2 tasse) de farine tout usage

30 mL (2 c. à table) de sucre granulé

10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte

Une pincée de cannelle moulue

375 mL (1 1/2 tasse) de lait écrémé

1 œuf

30 mL (2 c. à table) d'huile de canola

10 mL (2 c. à thé) de vanille

250 mL (1 tasse) de fraises fraîches en dés

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte et la cannelle.

2. Dans un autre bol, fouetter le lait, l'œuf, l'huile et la vanille. Ajouter au mélange de farine et bien mélanger. Ajouter les fraises.

3. Vaporiser une plaque chauffante ou une poêle antiadhésive d'huile à cuisson. Faire chauffer à feu moyen-élevé. Verser 60 mL (1/4 de tasse) du mélange sur la plaque chauffante. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent sur le dessus. Tourner la crêpe et cuire 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Répéter avec le reste du mélange.

# Avril: mois de la santé bucco-dentaire



**2 brossages par jour**  
**matin et soir**  
pendant **2 minutes**



L'utilisation d'un  
**dentifrice fluoré**



L'utilisation du **fil**  
**dentaire** chaque **soir**



Une visite au moins **1 fois**  
**par an** chez le **dentiste**,  
et ce dès l'âge de **1 an**



Une **alimentation**  
**variée et équilibrée**

## ET EN COMPLÉMENT



La mastication d'un  
**chewing-gum sans**  
**sucres** après chaque  
prise alimentaire



Le **bain de bouche**  
comme complément  
d'hygiène

# Les nouvelles embauches

LES NOUVELLES EMBAUCHES DEPUIS JANVIER 2022

*bienvenue*

Benjamin Aucuit, intervenant social  
France Beaudin, intervenante sociale  
Jade Bernier, travailleuse sociale  
Danièle Dubé, travailleuse sociale  
Marie-Ange Galarneau, intervenante sociale  
Marie-Kendra Jolifils, infirmière  
Charlotte Le Cam, infirmière  
Martial Mainguy, coordonnateur général  
Annie Champoux, psychoéducatrice  
Margot Silvestro, agente de communication

## Activité de reconnaissance 2022

Les personnes suivantes seront reconnues lors de l'activité de reconnaissance 2022 qui aura lieu le 12 mai:

### **5 ans de service:**

Stéphanie Ashley Veeren, Sébastien Renault, Kim Dumont et Martin-St-Amour.

### **10 ans de service:**

Chantale Comte, Cynthia Girouard, Mélanie Tremblay, Linda Petitpas,  
Mariana Sorotchinskaia, Guylaine Arbour.

### **15 ans de service:**

Sylvie Laplante, Gilles Gagné, Céline Kvale

### **20 ans de service:**

Sabrina Merzouk, Nathalie Charpentier, Lynda Gagnon

### **25 ans de service:**

Nancy Bell, Sylvie Riberdy

### **....Et les heureuses jeunes retraitées:**

Lynda Gagnon, Myreille Audet

### **Mentionnons aussi les départs récents (ou à venir très prochainement):**

Sébastien Renault, Damien Boudal, Romain Guilloteau,  
Khadija Raki, Marie-Anne Yang,  
Isabelle Bisaillon.

# Retour sur l'Assemblée générale annuelle du Comité des usagers de la Clinique

par Sarah Gobeil, membre du comité, et Simon Cardinal, président

Votre Comité des usager-ère-s de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles (CUCCPSC) a tenu son assemblée annuelle le mercredi 16 mars 2022. Une quinzaine d'usager-ère-s se sont réuni-e-s via la plateforme Zoom à partir de 18 heures. Les personnes présentes s'étaient inscrites préalablement et ont pu recevoir à la maison un repas à déguster pendant le déroulement de l'assemblée.

Nous avons eu la chance d'avoir une invitée spéciale pour débiter la soirée. Madame Céline Roy, commissaire locale aux plaintes et à la qualité des services a effectué une présentation préparée spécialement pour l'évènement.

Les membres du comité ont ensuite présenté aux usager-ère-s présent-e-s les différentes activités réalisées dans l'année 2020-2021. Cette année fût particulière compte tenu du contexte actuel lié à la pandémie et les activités furent plus restreintes.

Le CUCCPSC compte augmenter sa visibilité dans la prochaine année afin de s'assurer que les usager-ère-s ont le support nécessaire pour transmettre leur insatisfaction, mais également de collaborer activement avec la Clinique afin de faire valoir les droits des usager-ère-s.

Nous avons conclu l'assemblée avec une élection. En effet, 3 des 4 postes actuels étaient en processus de réélection. Ainsi, Simon Cardinal, Adriana Hamelin et Sarah Gobeil se présentaient pour un nouveau mandat. Puisqu'il n'y a eu aucune nouvelle candidature, les 3 membres ont été réélu-e-s par acclamation.

La soirée s'est conclue avec une présentation plus que pertinente du groupe Pro Bono sur les droits et les soins de santé.

Si la défense de vos droits et de celui de vos concitoyens vous intéresse, il est possible de vous impliquer dans le comité en tout temps. Nous sommes à la recherche de nouvelles personnes cherchant à s'impliquer bénévolement avec nous. Toute implication est la bienvenue, que ce soit pour assister à toutes les réunions ou encore distribuer du café à la clinique une fois par année. Si ça vous intéresse, écrivez-nous à l'adresse suivante : [info@cuccpsc.ca](mailto:info@cuccpsc.ca)

Au plaisir de vous rencontrer,

Votre comité



COMITÉ  
DES USAGERS

Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2020-2021

Membres élus lors des élections

- Simon Cardinal
- Adriana Hamelin
- Sarah Gobeil

Mandat reconduit

- Roch Martineau

## PLAN D'ACTION 2022

- Campagne de visibilité du comité.
- Développement d'outils afin de faire l'évaluation continue de la satisfaction des usagers.
- Assemblée 2021-2022.
- Activité de promotion des droits des usagers.
- ...et plus encore!

Nous sommes continuellement à la recherche de nouveaux membres qui aimeraient se joindre au comité des usagers donc n'hésitez pas à communiquer avec nous!

## POUR REJOINDRE LE COMITÉ

[info@cuccpsc.ca](mailto:info@cuccpsc.ca)