# Un nouveau comité pour le principe de Joyce

Le Principe de Joyce vise à garantir à tous les Autochtones un droit d'accès équitable, sans aucune discrimination, à tous les services sociaux et de santé, ainsi que le droit de jouir du meilleur état possible de santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Le Principe de Joyce requiert obligatoirement la reconnaissance et le respect des savoirs et connaissances traditionnelles et vivantes des autochtones en matière de santé.

Le Principe de Joyce a été adopté par le conseil d'administration de la Clinique en juillet 2021. Un comité composé d'employé-e-s intéressé-e-s à été mis en place par la conseillère cadre aux pratiques multidisciplinaires qui fait le pont avec le comité de coordination.

Ce comité vise à élaborer une planification sur plusieurs années afin d'assurer une pérennité au principe de Joyce à la Clinique.

# La planification comporte 3 grands axes :

- communication,
- formation,
- éducation (éducation populaire, auto-formation).

Voici donc quelques informations intéressantes sur les autochtones.

# PORTRAIT DÉMOGRAPHIQUE DES PEUPLES AUTOCHTONES AU CANADA<sup>1</sup>

Population autochtone:

- 1 673 785 (4,9 %) au Canada;
- 182 890 (2,3 %) au Québec.

La population autochtone est jeune. En 2016, l'âge moyen de la population autochtone était de 32,1 ans, soit près de dix ans de moins que l'âge moyen de la population non autochtone (40,9 ans). Depuis 2006, la population autochtone a augmenté de 42,5 %, ce qui représente plus de quatre fois le taux de croissance de la population non autochtone au cours de la même période.

Grande diversité de réalités et d'identités culturelles :

- 11 nations au Québec ;
- 64 nations au Canada.

En 2016, 867 415 Autochtones vivaient dans une région urbaine comptant au moins 30 000 habitants, soit plus de la moitié (51,8 %) de la population autochtone totale. De 2006 à 2016, le nombre d'Autochtones vivant dans une région urbaine de cette taille a augmenté de 59,7 %.

<sup>1</sup> Statistiques Canada. Les peuples autochtones au Canada: faits saillants du Recensement de 2016, 2017. [En ligne] https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/171025/dq171025a-fra.htm (consulté le 27 juin 2018).

# DÉFINITIONS

#### **Autochtones**

Le terme « Autochtone » désigne une diversité de nations et de peuples ancrés dans les territoires qu'ils occupent depuis des millénaires. Leurs histoires se rejoignent à travers l'impact de la colonisation et les génocides culturels ou physiques perpétrés contre eux par des États colonisateurs. Au Canada, l'article 35 de la Constitution reconnaît comme Autochtones les Premières Nations, les Métis et les Inuits. Les 11 nations du Québec sont : Abénaki, Anishinabeg, Atikamekw, Cri-Eeyou, Huron-Wendat, Ilnu/Innu, Inuit, Malécite-Wolastoqiyik, Mi'kmaq, Mohawk-Kanien'kehá:ka, et Naskapi 7.

#### Amérindien.ne (désuet)

Terme anciennement utilisé pour désigner les Premières Nations.

#### Crise d'Oka

La crise d'Oka a duré 78 jours (du 11 juillet au 26 septembre 1990) et opposait des manifestants mohawks au service de police provinciale du Québec et à l'armée canadienne. Au cœur de la crise : la proposition d'agrandissement d'un terrain de golf de 9 trous et un projet immobilier sur des terres en litige où se trouve un cimetière mohawk.

#### Génocide

Un génocide est commis dans l'intention de détruire, en tout ou en partie, un groupe national, ethnique, racial ou religieux, comme tel : a) Meurtre de membres du groupe ; b) Atteinte grave à l'intégrité physique ou mentale de membres du groupe ; c) Soumission intentionnelle du groupe à des conditions d'existence devant entraîner sa destruction physique totale ou partielle ; d) Mesures visant à entraver les naissances au sein du groupe ; e) Transfert forcé d'enfants du groupe à un autre groupe 8.

#### Indien

Appellation devenue péjorative pour désigner les Premières Nations, mais qui est toujours utilisée comme terme juridique pour désigner les personnes ayant un statut d'Indien dans le cadre de la Loi sur les Indiens toujours en vigueur au Canada.

## Inuk (Inuit)

Autochtone de langue esquimaude aléoute dont la communauté est historiquement liée au milieu arctique, notamment le Nunavut, les Territoires du Nord-Ouest, le Nord-du-Québec (Nunavik) et le Labrador au Canada.

## Loi sur les Indiens

Cette loi (anciennement l'acte sur l'émancipation des Sauvages) définit qui est Indien et quels sont ses droits. Concrètement, les Premières Nations ont perdu le droit de définir qui sont leurs membres, le droit à leur autonomie politique, le droit à l'éducation de leurs enfants selon leurs propres cultures et traditions ainsi que le droit même d'exercer leur culture, y compris leurs célébrations et rituels. La Loi sur les Indiens adoptée en 1876 est un instrument qui perpétue le racisme et le colonialisme, car elle garde les Autochtones avec un statut de mineur sur leur propre territoire.

Source: https://amnistie.ca/sinformer/2020/canada/livret-tunas-pas-lair-autochtone-et-autres-prejuges

<sup>7</sup> DestiNATIONS: Carrefour International des Arts et Cultures des Peuples Autochtones. *C'est vital. Portraits dynamiques de la production culturelle autochtone en milieu urbain au Québec*, 2016. [En ligne] http://www.desti-nations.ca/wp-content/uploads/2016/05/DestiNATIONS-Cest\_Vital-Rapport016.pdf (consulté le 27 juin 2018). 8 Organisation des Nations unies. *Convention pour la prévention et la répression du crime de génocide*, adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies le 9 décembre 1948. [En ligne]: https://www.ohchr.org/FR/ProfessionalInterest/Pages/CrimeOfGenocide.aspx (consulté le 27 juin 2018).

# Consulter votre médecin de famille à la Clinique en contexte Omicron

#### Vous avez un-e médecin de famille à la Clinique?

- Vu l'urgence actuelle, nous favorisons les rendez-vous prioritaires.
- Les rendez-vous téléphoniques sont encouragés dans la mesure où ils sont adéquats et sécuritaires pour votre santé (ex. problème de santé connu).
- Un rendez-vous en personne est recommandé pour tout nouveau problème de santé, si vous n'êtes pas connu des médecins de notre
  - clinique, si votre condition le nécessite, ou si telle est votre préférence.
- Pour renouveler une prescription, svp contactez votre pharmacien-ne.
- Pour les examens annuels ou si votre problème de santé n'est pas urgent, svp nous contacter dans un mois ou deux. Merci de votre compréhension!
- Pour un besoin d'évaluation, veuillez consulter une infirmière en sans rendezvous, un-e médecin au sans rendez-vous médical ou au sans rendez-vous d'une autre clinique.
- Résultats d'examens : soyez assurés qu'ils sont reçus et gérés par l'équipe médicale. Pas de nouvelle = bonne nouvelle.
- Nous n'émettons pas d'attestation ou d'arrêt de travail pour les patients positifs au test rapide COVID-19. Dans ce contexte de pandémie, le gouvernement et la santé publique sont clairs à cet effet.
- Pour toute urgence, veuillez composer le 8-1-1 ou vous rendre à l'urgence de votre hôpital.

#### **Prendre rendez-vous**

- par téléphone: 514 937-9251 poste 7302 entre 12h et 20h.
- en ligne sur le site Rendez-vous Santé Québec (RVSQ) pour les usagere-s de: Dre Annie McNicoll, Dre Rosalie Mongeau-Petitpas, Dre Éric-Viet Laperrière-Nguyen
- Notez que d'autres plages de rendez-vous que celles indiquées sur le site de RVSQ sont disponibles en appelant à la Clinique.



Dre Rosalie Mongeau-Petitpas

## Notez que les médecins suivantes sont actuellement absentes de la Clinique:

- Dre Camille Gérin : en absence prolongée, de retour vers l'automne 2022
  - Dre Yasmine Ousalem: en congé de maternité, de retour vers l'automne 2022.
  - Dre Marie-Ève Leblanc: de retour en avril 2022.

# À la recherche d'un-e médecin de famille?

Vous résidez à Pointe-Saint-Charles? Inscrivez-vous en ligne au guichet d'accès à un-e médecin de famille (GAMF) ou par téléphone au 514 527-2318 (du lundi au

# Déjà incrit sur la liste d'attente?

vendredi de 8h à 16h).

- Assurez vous de mettre à jour votre demande si vous avez de nouveaux problèmes de santé, car cela pourraient modifier le niveau de priorité de votre référence à un médecin de famille.
- Assurez vous de l'exactitude de vos coordonnées complètes.

# Le mot de la coordonnatrice générale

L'année 2021-2022 est assurément une année charnière pour la Clinique : visite d'Agrément Canada, renouvellement de la convention de financement, reprise des travaux en vue de la construction de la maison de naissance, négociations des conventions collectives des syndicats APTS et CSN et discussion avec les cadres sur leurs conditions de travail, planification stratégique 2022-2027, etc. Tous ces grands chantiers se déroulent sur fond de rareté de main-d'œuvre et de pandémie de COVID-19.

Certain-e-s diront peut-être que la Clinique en a vu d'autres et que nous ne vivons pas notre première année chargée! C'est bien vrai. Je tiens tout de même à souligner le niveau de complexité avec lequel doit composer tous les jours le personnel de la Clinique. Il est inspirant de vous voir si attaché-e-s à votre milieu de travail et soucieux-se-s du bien-être de la population.

J'aimerais aussi saluer l'engagement des membres du conseil d'administration et de ses comités, dont le comité de lutte en santé. Les personnes qui composent ses entités y consacrent plusieurs heures de travail bénévole tous les mois. La Clinique est également choyée d'avoir un comité des usager-e-s proactif et engagé pour la qualité des services. C'est votre travail acharné et passionné qui rend possible notre beau projet: une clinique communautaire et autonome, par et pour les citoyen-ne-s, portée par des valeurs de solidarité et de justice sociale.

Je ne peux conclure ce mot sans revenir sur l'annonce de mon départ. Décision déchirante s'il en est une, mais j'ai dû me rendre à l'évidence qu'il me fallait céder ma place. Céder ma place à une personne dont l'expérience et le leadership seront à la hauteur des grands chantiers en cours, mais aussi de ceux à mettre en œuvre. Je serai en poste jusqu'au 28 février, et resterai en soutien à la transition au courant du mois de mars. Le processus d'embauche est bien entamé, et nous devrions être en mesure de vous présenter sous peu la nouvelle personne qui assumera la coordination générale.

Si j'avais à formuler un souhait pour la Clinique, ce serait que cette organisation unique continue d'inspirer par sa différence et sa pertinence! par Isabelle Bisaillon, coordonnatrice générale

# DÉPART DE LA CONSEILLÈRE-CADRE ET DIRECTRICE DES SOINS INFIRMIERS

C'est avec tristesse que nous avons reçu la démission d'Annie Bisaillon à la fin du mois d'octobre. Conseillère-cadre et directrice des soins infirmiers pendant plus de 8 ans, Annie a contribué de façon marquée au développement de la pratique infirmière à la Clinique. L'équipe des ressources humaines travaille sans relâche pour tenter de trouver un remplacement pour ce poste si important. Jusqu'ici, les démarches entreprises n'ont pas donné les résultats escomptés. Si vous connaissez la perle rare n'hésitez pas à lui passer le mot! Nous ressentons l'absence d'une directrice des soins infirmiers dans plusieurs dossiers.

Pour pallier à cette situation, soulignons l'apport des nombreuses personnes qui ont mis l'épaule à la roue au court des derniers mois :

- Campagne de vaccination contre l'influenza: Merci à Dominique Jean, Annik Lavoie, Marc Mongeau, Édith Ginchereau, Geneviève Lambert-Pilote, Patricia Aylwin, Guylaine Arbour, de même qu'à tous les membres du personnel qui ont contribué à l'effort de vaccination dans les locaux de la Clinique, à domicile, ou dans les milieux de vie aînés du quartier.
- Visite d'Agrément Canada : Merci à Thomas Culianez (stagiaire en gestion) et Annik Lavoie qui ont épaulé Nathalie Parent pour vérifier notre conformité aux normes de qualité sur la prévention et le contrôle des infections, de même que sur la gestion des médicaments.
- Brigade COVID et 5e vague: Merci à Myreille Audet et Annik Lavoie qui composent notre brigade COVID. Les vagues vont et viennent, mais leur disponibilité demeure! Myreille et Annik collaborent ensemble pour répondre aux questions des groupes du quartier, aux milieux de vie aînés, de même qu'au membre du personnel de la Clinique.

# Les dernières nouvelles

#### **AGRÉMENT**

Les visiteurs d'Agrément Canada sont venus à la Clinique en décembre 2021 afin d'évaluer plus de 700 normes ou critères afin de nous agréer dans le cadre de leur programme Qmentum. Ce programme, beaucoup plus exigeant que le programme de base avec lequel nous étions agréé jusqu'à présent, demandera à la Clinique de se soumettre à une visite supplémentaire d'ici juin afin de réévaluer notre conformité à certaines normes, afin d'obtenir notre agrément. Naturellement, ce délai est serré, mais soyez assuré que nous sommes confiants de réussir cette ultime étape.

#### **COMITÉ QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**

Ce comité reprend du service avec sa nouvelle mouture 2022 afin de mettre en place un plan d'action, basé entre autres sur les résultats d'un sondage sur le bien-être du personnel.



#### UN NOUVEL OUTIL CONTRE L'ANXIÉTÉ

Un nouvel outil élaboré à la Clinique vient de voir le jour!

- Pour mieux composer avec l'anxiété.
- Pour mieux comprendre ce que l'on vit.
- Des stratégies tirées de l'approche cognitive comportementale à utiliser selon vos besoins.
- Des ressources qui peuvent vous procurer du soutien.

Cet outil est disponible en français et en anglais à partir de notre site web:

ccpsc.qc.ca/fr/outils-anxiete



# Faits saillants du conseil d'administration

#### Suivi des priorités annuelles

Lors de la dernière parution de La Clinique en bref, on vous présentait les 4 priorités annuelles votées en assemblée générale annuelle : Signer la convention de financement, finaliser la planification stratégique 2022-2027, débuter la construction de la maison de naissance, et réfléchir sur la promotion de la thérapie par les arts. Deux de ces dossiers ont connu des développements significatifs :

Convention de financement : Suite au dépôt d'une nouvelle version de notre convention de financement en novembre 2020, le MSSS nous a finalement soumis une version révisée le 20 décembre 2021. Un groupe de travail sera mis sur pied incessamment afin d'analyser les commentaires et modifications soumis par le MSSS. L'objectif principal est de signer une nouvelle convention de financement qui permette à la Clinique d'exercer pleinement sa mission dans le quartier : Offrir des services de santé préventifs et curatifs, et mobiliser les citoyen-ne-s dans l'amélioration de leurs conditions de santé à court et à long terme. Merci à Myreille Audet, organisatrice communautaire, d'avoir fait une présentation au CA le 16 novembre dernier afin d'expliquer l'historique et les grands enjeux liés au renouvellement de la convention de financement.

• Maison de naissance : après près de 2 ans de pandémie durant lesquelles il a été très ardu de faire progresser ce dossier, le comité directeur du projet s'est finalement mis en place ! Nous sommes très heureux de pouvoir collaborer avec nos collègues du CIUSSS du Centre-Sud; leur équipe inclut du personnel expérimenté qui a participé à d'autres projets de maison de naissance à Montréal au courant des dernières années. Le programme fonctionnel et technique (PFT) sera élaboré sous peu ; le PFT regroupe les informations de base en termes d'espace, besoins cliniques, budget, etc.

#### Formation au CA

C'est le 27 janvier que s'est tenue la formation sur le rôle des administrateur-trice-s pour les membres du CA. C'est Sarah Dennene, avocate et coordonnatrice des Services juridiques communautaires de Pointe-Saint-Charles et Petite-Bourgogne qui a animé cette formation.



Je m'appelle *Cassandra Morris*. Je suis chargée de projet dans une ONG mondiale de santé appelée HealthBridge et je suis une étudiante de 2e année en droit à McGill. J'habite à la Pointe avec mon amie et mon chien Thijs.

Quelle fut votre première expérience communautaire dans le quartier? J'habite dans le quartier depuis un an, c'est ma première expérience communautaire ici.

Pourquoi et comment avoir intégré le CA de la Clinique? J'ai rejoint le conseil d'administration après que ma colocataire a appris qu'il y avait une ouverture et m'en a parlé.

Pour quelles raisons vous impliquez-vous à la Clinique? La Clinique est l'une des choses que j'aime à propos de la Pointe. C'est un modèle unique qui fonctionne vraiment pour répondre aux besoins de la communauté. Je suis heureuse de participer à quelque chose de communautaire qui s'attaque aux déterminants sociaux de la santé.



Cassandra Morris, membre du CA





Élaine Chatigny, membre du CA



Je suis *Élaine Chatigny*, et mon coeur est avec la santé publique. J'y ai consacré 20 ans de ma vie. Aujourd'hui, je travaille dans le domaine du développement social et économique, qui contribuent

aussi à la santé et au bien-être des individus et de la collectivité. Je me suis impliquée dans la communauté par l'entremise de la maison Saint-Columba. Je connais la CCPSC de réputation depuis plusieurs années et cet amour pour la santé publique m'a mené directement à

vos portes. Je suis ravie de collaborer avec vous et de m'impliquer encore plus avec les résident-e-s de la Pointe et les usager-e-s de la Clinique.



# Des nouvelles de l'équipe de coordination

En plus de la participation à différents comités internes et du conseil d'administration, dans les derniers mois le comité de coordination a travaillé sur :

- Préparation de la visite d'Agrément
- Gestion de l'obligation vaccinale des travailleur-se-s de la santé
- Démarches liées à l'embauche, l'accueil et l'intégration de nouveaux employée-s
- Application des mesures sanitaires en lien avec la pandémie de COVID-19
- Rencontre en lien avec les négociations des conventions collectives
- Organisation de la vaccination contre l'influenza
- Formation sur l'éthique
- Poursuite des travaux pour améliorer l'accès téléphonique à la Clinique
- Analyse des incidents et accidents déclarés

#### Services de sage-femme

Claudia Faille, responsable des services de sage-femme, étant présentement en congé, c'est Fabienne Gagné qui assume cette responsabilité par intérim depuis la mi-octobre. Fabienne faisait déjà partie de l'équipe à titre de sage-femme.



## Révision des politiques suivantes :

- Procédure de réapprovisionnement en fournitures médicales des bureaux des médecins et des réserves
- Politique de stationnement
- Procédure sur la gestion préventive des situations avec un usager violent et application d'une procédure code blanc
- Procédure relative au processus budgétaire
- Procédure d'emprunt des équipements médicaux
- Politique d'allocation lors de l'utilisation du téléphone cellulaire personnel
- Politique concernant la violence
- Politique sur l'élaboration et la mise en place des plans d'intervention (PI, PII, PTI, PSI)

# Stimuler le développement de l'enfant en cuisinant

par Dominique Leclerc, ergothérapeute

La vie quotidienne apporte son lot d'opportunités de développer les habiletés dont les jeunes enfants auront besoin pour jouer, être autonomes et aller à l'école. Voici quelques idées pour stimuler le développement de l'enfant tout en cuisinant avec lui!

1. Développer sa force et son contrôle postural: Ces habiletés permettent à l'enfant d'être stable dans les mouvements qu'il fait avec son corps. Pour les stimuler en cuisine, vous pouvez demander à votre enfant de transporter les aliments du frigo/garde-manger vers le comptoir, de ranger des contenants à différentes hauteurs, de vous aider à défaire l'épicerie ou encore de mélanger des aliments en tenant un bol avec une main, et un fouet avec l'autre main (comme de la pâte à biscuits par exemple).



- 2. Développer les habiletés de motricité fine: En cuisinant, lorsqu'il manipule des aliments de différentes tailles et formes, l'enfant peut développer ses habiletés de motricité fine. Il peut par exemple se pratiquer à utiliser ses deux mains en même temps (tenir la carotte avec une main, et la couper avec l'autre main). Il peut aussi se pratiquer à visser et dévisser des pots. De plus, sa force peut être utilisée, par exemple lorsqu'il épluche des fruits (ex.: agrumes) ou déchire de la salade. Enfin, l'enfant peut s'amuser à faire le jeu du petit oiseau. Pour ce faire, il prend les petits morceaux de nourriture avec son pouce et son index (l'oiseau mange), et il les fait glisser dans la paume de cette main, sans utiliser son autre main (l'oiseau cache les morceaux dans son bedon).
- **3. Utiliser le ciseau :** L'enfant peut se pratiquer à découper (ciseaux avec ou sans lames) et cuisinant. Par exemple, pour un enfant plus jeune, il pourrait s'agir de prendre des lanières de poivrons et les découper en petits cubes (un seul coup de ciseau à faire et le morceau tombe). Pour un enfant plus vieux, il pourrait s'agir de découper des lanières de pain pour faire des croutons, ou encore des feuilles de salade.
- **4. Utiliser le crayon :** Rayer les aliments sur une liste, encercler les étapes restantes de la recette, faire un X sur les aliments déjà utilisés, faire une recette peut être un bon prétexte de pratiquer les formes de base, ou encore l'écriture (faire la liste des aliments à acheter).
- **5. S'organiser :** Impliquer l'enfant dans le choix du matériel à sortir, l'organisation de l'espace de travail et le respect des étapes de la recette est une excellente façon de travailler ses habiletés d'organisation.
- **6. S'amuser :** Enfin, cette activité permet de s'amuser, de passer un moment de qualité parent-enfant et de déguster une bonne recette!

# Les probiotiques

par Lina Hu, nutritionniste

De nos jours, nous retrouvons de multiples produits alimentaires renfermant des probiotiques. Nous entendons que ceux-ci procurent de nombreux bienfaits pour la santé. Qu'en est-il?

# Que sont les probiotiques et quelles sont leurs fonctions?

Notre système digestif est composé ensemble complexe d'un bactéries appelées flore intestinale ou microbiome. Les probiotiques sont essentiellement des bonnes bactéries pour notre système digestif lorsqu'ils consommés quantité sont en adéquate. Ils aident à maintenir une bonne flore intestinale en combattant la prolifération de mauvaises bactéries qui peuvent, par exemple provoquer des diarrhées infectieuses. Donc, les probiotiques favorisent la digestion et un bon système immunitaire. Autres que la maladie et l'alimentation, d'autres facteurs comme le stress. les antibiotiques et le vieillissement peuvent aussi modifier notre flore intestinale.

#### Des études ont aussi démontré que les probiotiques peuvent contribuer notamment à :

- atténuer la diarrhée causée par la prise d'antibiotiques ou lors de gastroentérite
- soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable
- réduire les symptômes de la colite ulcéreuse (type de maladie intestinale inflammatoire)

Il semble aussi que les probiotiques peuvent procurer certains bienfaits pour le traitement contre la constipation et pour l'intolérance au lactose, mais des recherches plus approfondies sont nécessaires pour clarifier ces allégations et fournir des recommandations cliniques.

probiotiques Les regroupent de multiples espèces de levures et bactéries différentes, chacune avant des propriétés différentes. Donc, ce n'est pas toutes les sortes de



probiotiques qui peuvent aider, par exemple, à prévenir la diarrhée. Les bienfaits dépendent aussi beaucoup de la dose consommée.

Les probiotiques sont identifiés par leur unique appellation comprenant 3 parties : genre – espèce – souche (par exemple : Lactobacillus – acidophilus – GM12385). Les types de probiotiques les plus communs retrouvés dans les suppléments et ajoutés aux aliments incluent les lactobacilles et les bifidobactéries.

#### Où les trouver?

Les probiotiques sont offerts sous forme de supplément, en liquide ou capsules (ex : Bio-K, Probaclac, BioGaia, etc.). Ceux-ci sont vendus en pharmacie, magasins de produits naturels et certaines épiceries. Il est important de choisir des marques renfermant des souches de probiotiques qui ont été prouvées efficaces pour traiter la problématique spécifique que vous cherchez à soulager.

Sur le marché alimentaire, il existe une multitude de produits enrichis de probiotiques tels que des yogourts, préparations commerciales pour nourrissons, céréales pour nourrissons, jus de fruits et bien d'autres. Des marques bien connues de ces produits incluent Activia, Danone, Nestlé, etc. Bien que ces aliments enrichis sont sécuritaires à consommer, ils ne sont pas considérés nécessaires. Souvent, ils sont plus dispendieux que la version non enrichie. Par ailleurs, les bienfaits des aliments enrichis ne sont pas toujours significatifs. L'alimentation équilibrée demeure le meilleur moyen pour nous aider à avoir un bon système digestif en santé. À noter que certains aliments contiennent naturellement des probiotiques, par exemple plusieurs aliments fermentés comme la choucroute, le kimchi, le miso, etc. Par contre, ils ne sont pas considérés des probiotiques au sens de la loi compte tenu de la variation dans leur composition. Il est difficile de garantir la précision des bactéries et leurs effets.

En conclusion, les bienfaits des probiotiques dépendent de la souche et de la quantité consommée, et sont variables d'une personne à l'autre. Bien qu'ils sont considérés généralement sécuritaires, il faut procéder avec précaution auprès de certaines personnes à risques notamment ceux atteints d'une maladie grave, les patients hospitalisés, ainsi que les personnes ayant une allergie au lait.

Mentionnons que Bell Cause et son fonds communautaire ne sont pas des organismes de bienfaisance enregistrés, ce qui rend difficile la reddition de compte pour cette campagne qui génère une quantité importante de publicité gratuite pour Bell Canada.

Le modèle de financement de la campagne, qui ne permet pas aux organismes communautaires bénéficiaires d'obtenir du financement plus d'une année consécutive, suscite des questionnements majeurs quant à la pérennité du soutien aux organismes.

À long terme, c'est la population qui dépend de ces services qui en souffrira le plus.

Dans notre rapport annuel de 2019, nous notions également que le philanthrocapitalisme joue un rôle dans l'effritement du pouvoir décisionnel démocratique au profit des plus puissants.

Par l'entremise de crédits d'impôt, les philanthropes bénéficient du pouvoir de dépenser l'argent public comme bon leur semble, selon leurs intérêts personnels ou corporatifs, et surtout sans que les besoins du terrain orientent leurs actions.

MQRP

MDQRP

MDQ





Nous vous encourageons donc à ne pas seulement placoter de santé mentale avec Bell pour la cause aujourd'hui.

Il faut non seulement parler de santé mentale, mais aussi exiger des <u>services</u> publics justes, accessibles et équitables en <u>santé mentale</u>. Il faut demander un réinvestissement public majeur en santé mentale, en <u>priorisant une vision</u> holistique, et non individualiste, de celle-ci.





MAINTENANT DISPONIBLE

#### PLATEFORME DE DÉCLARATION DU RÉSULTAT D'UN TEST RAPIDE



Si vous avez fait un test rapide à la maison, déclarez votre résultat qu'il soit positif ou négatif.

Pour déclarer votre résultat :

Québec.ca/testcovid-19



Québec 🚟

# **RAPPEL**



UNE DOSE DE RAPPEL est recommandée aux personnes dialysées ou immunodéprimées de 18 ans et plus.



Québec.ca/vaccinCOVID



Ouébec ##



# **DURÉE DE L'ISOLEMENT**

12 ans et plus		Moins de 12 ans	Personnes immunosupprimées
Adéquatement vacciné	5 jours* (les 5 jours suivants avec port du masque en tout temps)	<ul> <li>5 jours et refaire un test rapide le 5° jour.</li> <li>Si le test est positif, poursuivre l'isolement durant 5 jours supplémentaires.</li> <li>Si le test est négatif, l'enfant peut reprendre ses activités.</li> </ul>	21 jours
Non adéquatement vacciné	10 jours		

<sup>\*</sup> Si les symptômes s'améliorent et après au moins 24 heures sans fièvre

Si vous êtes un **travailleur de la santé**, communiquez avec votre milieu de travail pour recevoir les consignes de levée de l'isolement et de retour au travail.

Pour plus d'information:

Québec.ca/isolement



Québec ##

# VACCINATION À POINTE-SAINT-CHARLES

au SOUS-SOL DE L'ÉGLISE ST-CHARLES, 2115 rue du Centre

\*\*\*Ce site est administré par le CIUSSS-Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal\*\*\*

ATTENTION: Il n'y a plus de dépistage offert à cet endroit.

**VACCINATION COVID-19**Sur rendez-vous seulement

- S'inscrire en ligne: quebec.ca/vaccinCOVID
- Par téléphone : 514 362-6300 ou 514 644-4545.

Ligne d'information et de soutien sur la vaccination

514 362-0005 7 jours sur 7, de 8 h à 20 h

# Les nouvelles embauches

LES NOUVELLES EMBAUCHES DEPUIS OCTOBRE 2021

# & bienvenue &

Laurence Lainesse, travailleuse sociale à l'équipe Adultes/ santé mentale Carl Tardif, agent administratif classe 2 aux services courants
Lise Santerre, agente administrative classe 3 aux services courants
Sophie Derby, travailleuse sociale à l'équipe jeunesse
Nary Julie, Pea, infimière au soutien à domicile
Benjamin Aucuit, travailleur social aux services courants
Marie-Ange Galarneau, travailleuse sociale aux services courants
Catherine Petel-Langevin, sage-femme

# Assemblée générale annuelle du comité des usagers de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles

Réservez la date!

## Le mercredi 16 mars 2022 à 18h

- Repas livré
- Conférence

Pour plus d'information: info@cuccpsc.ca 514 937-9251 poste 7403



Clinique en bref, février 2022, édition et mise en page: Geneviève Lambert-Pilotte. 514 937-9251 poste 7239.