

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.

Début imminent des services de sage-femme!

Par Claudia Faille, responsable des services de sage-femme

Aux dernières nouvelles, nous vous partageons l'approbation de notre charte de projet par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et les travaux qui suivraient pour concrétiser notre projet.

Aujourd'hui, plusieurs éléments des services se sont mis en place et l'équipe arrive au sprint final pour débiter les suivis de maternité complets. Les travaux d'aménagement des locaux sur la rue du Centre, pour accueillir les nouveaux services, vont bon train. Ils devraient être fins prêts d'ici la fin octobre. L'approvisionnement de l'ensemble du matériel, équipement et mobilier nécessaire aux nouveaux services avance bien, de telle manière que Marc, notre technicien aux ressources matériel ne sait plus où s'asseoir dans son bureau!

Sous peu, nous pourrions aménager les locaux des services de sage-femme. Et ce sera avec un immense bonheur que nous vous convierons toutes et tous à des portes ouvertes et au lancement des nouveaux services.

En plus de Claudia Faille, responsable des services de sage-femme, Bronwen Agnew, sage-femme et Irina Constantinescu, aide-natale, trois autres sages-femmes, une secrétaire de coordination ainsi qu'une autre aide-natale se joindront à l'équipe d'ici la fin de l'année 2019.

Les services cliniques débiteront fort probablement au cours du mois de novembre. L'équipe sur la rue du Centre offrira les suivis prénatals et postnatals et



accompagnera les femmes pour leur accouchement, au domicile, ainsi qu'au Centre hospitalier de St. Mary et à l'Hôpital de LaSalle, installations du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal (COMTL). L'intérêt de la population pour nos services est palpable. En effet, depuis l'été, l'équipe reçoit, chaque semaine, des appels de femmes qui signifient leur intérêt pour un suivi de maternité complet avec l'équipe. Les premiers accouchements accompagnés par l'équipe sont prévus pour le mois de janvier.

Les collaborations, tant internes avec les médecins, les professionnel-le-s et les employé-e-s, qu'à l'externe avec les organismes communautaires, sont une richesse pour l'équipe. Leur accueil, leurs conseils et leur expérience nous guident dans les multiples facettes et processus de nos services. De plus, la Clinique et le COMTL en sont à finaliser les différentes ententes de collaboration et processus de travail nécessaires lorsque les services débiteront. Les gestionnaires ainsi que les professionnel-le-s sont disponibles et engagés. Nos services sont bien accueillis et on se réjouit de travailler à leurs côtés!

Participation au comité consultatif sur l'analyse de l'accès aux soins buccodentaires du Ministère de la Santé et des Services sociaux

Par Ève-Line Toupin, organisatrice communautaire



Le comité de lutte en santé de la Clinique, mars 2019.

La Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, par le biais de son Comité de lutte en santé, porte et fait entendre ses revendications en matière d'accès aux soins buccodentaires:

- Ultimentement, que la totalité des soins et services dentaires soient couverts par le régime public d'assurance-maladie. Comme première étape, inclure la couverture complète (soins préventifs et curatifs) de tous les soins et services dentaires pour les personnes âgées de moins de 18 ans et pour les aîné-e-s de 65 ans et plus.
- Comme pour les cliniques médicales publiques à gestion privée, qu'un règlement soit établi afin d'obliger les cliniques dentaires à afficher leurs tarifs de manière compréhensible pour la population.
- Qu'un réinvestissement en prévention pour les soins et services dentaires soit réalisé. Concrètement, l'augmentation du nombre d'hygiénistes dentaires travaillant en CLSC permettra de faire plus de prévention, entre autres, auprès des enfants à l'école, mais aussi auprès des aîné-e-s qui vivent en habitation collectives (Centre d'hébergement, HLM et OSBL d'habitation).

Le Guide simplifié des soins dentaires courants, d'ailleurs, fait partie des bons coups réalisés par le Comité de lutte en santé, et fait rayonner la Clinique par l'expertise citoyenne qu'il a développée en matière d'accessibilité aux soins buccodentaires. Il est disponible en ligne sur notre site web : ccpsc.qc.ca/fr/guide-soins-dentaires.

Tout dernièrement, une opportunité à saisir s'est présentée : celle de participer à un comité consultatif du Ministère de la Santé et des Services sociaux portant sur l'analyse de l'accès aux soins buccodentaires. Ce comité réunira près d'une vingtaine d'intervenant-e-s et aura pour mandat d'élaborer un nouveau modèle d'organisation des services buccodentaires au Québec qui favorise l'accès aux soins.

Sophie Paquin-Petitjean, hygiéniste dentaire de la Clinique y siègera et y accompagnera deux usagères-partenaires, provenant également de la Clinique, dont une membre du comité de lutte en santé, Houda Fegury. Le rôle des usagères-partenaires est de communiquer les problèmes d'accès aux soins buccodentaires, par le biais de leur propre expérience, de celle de leurs proches, ou de celle dont ils ont été témoins ou qui leur ont été partagées, aux autres membres du comité, qui eux portent une expertise professionnelle ou scientifique. Une belle façon de faire entendre la voix citoyenne et engagée de la Clinique ! À coup sûr, un comité dont nous suivrons l'évolution, tout au long de l'année 2019-2020 !

Bridge Bonaventure : un secteur convoité et à se réapproprier!

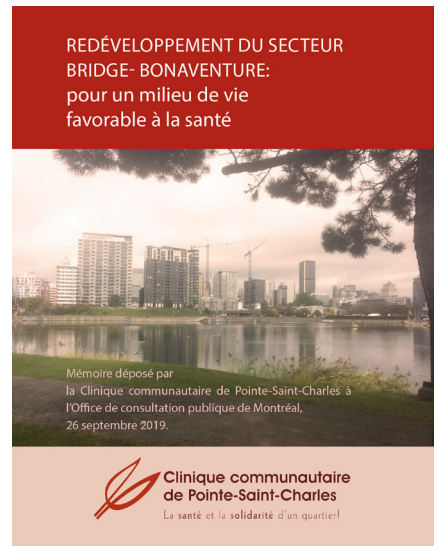
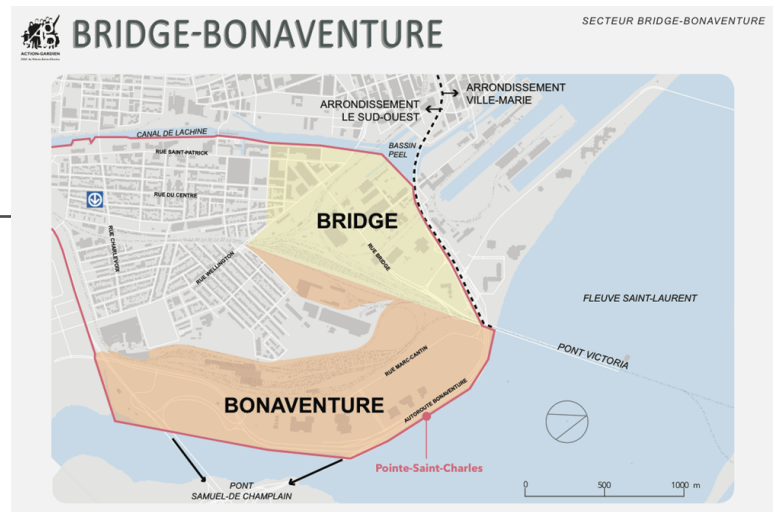
par Julie Langlois, organisatrice communautaire

Situé au sud du quartier, le secteur Bridge Bonaventure est fortement convoité par le groupe Divemco et Claridge pour l'érection d'un stade de baseball et de projet de condos de luxe au Bassin Peel. Actuellement, ce secteur est plutôt inhospitalier, enclavé scindé par les voies ferrées et au sud par l'autoroute Bonaventure qui longe le fleuve.

Au printemps dernier, six équipes citoyennes de l'Opération Populaire d'Aménagement urbain appuyé par Action Gardien se sont rassemblées pour imaginer un projet sur ce site en fonction des aspirations et des besoins de la population et dire non à un Griffintown 2 et à stade de baseball. Simultanément, la Ville de Montréal a lancé une consultation publique avec l'Office Consultation Publique de Montréal (OCPM) sur ce secteur afin d'en définir les paramètres généraux qui permettront de définir un peu plus un Plan Particulier d'Urbanisme (PPU).

Par la voie de l'organisation communautaire, la Clinique est impliquée dans ce dossier. Concrètement, notre implication s'est illustrée de différentes manières :

- Participation à l'OPA de mai dernier (définition collective du projet);
- Participation aux travaux du Comité planification Territoires d'Action Gardien (Suivi du projet collectif et actions stratégiques);
- Rédaction d'un mémoire avec un argumentaire santé appuyé par la Direction Santé Publique, soumis aux membres du CA de la Clinique et qui sera présenté le 7 octobre lors de la période des auditions de l'OCPM;
- Participation à la manifestation du RIL-FRAPRU pour obtenir des engagements dans le cadre de la campagne électorale fédérale pour l'utilisation des terrains de la Société Immobilière du Canada (SIC) pour des fins collectives.



Vous êtes intéressé.e.s par ce dossier...il est possible de vous impliquer!

En exprimant votre opinion à l'OCPM :
<http://www.actiongardien.org/bridge-bonaventure>

En participant au **débat électoral organisé par Action Gardien le 8 octobre à 18h, au Centre Lorne, (2390, rue Ryde)**, moment pour demander des engagements aux différents candidat.e.s pour le développement de ce projet collectif.

Campagne de vaccination contre la grippe saisonnière

Par Annie Bisailon, conseillère-cadre aux soins infirmiers/DSI

Chaque année, la grippe (influenza) atteint 1 personne sur 6 au Québec. Plus de 300 décès sont attribuables au virus de la grippe chez les personnes vulnérables.

On observe plusieurs éclosions dans les écoles, milieux de travail et milieux de soins. L'hygiène respiratoire est très importante dans la prévention, car la grippe se transmet surtout par les sécrétions du nez ou de la gorge et lors de la toux ou des éternuements :

- se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue avec l'intérieur du bras ou un mouchoir
- Jeter le mouchoir après l'avoir utilisé
- Se laver les mains
- Porter un masque si : vous faites de la fièvre; vous toussiez ou éternuez; vous êtes dans un établissement de santé, comme une salle d'attente. Des masques y sont habituellement mis à votre disposition.



La vaccination annuelle est la meilleure protection contre la grippe.

Voici l'horaire de vaccination sans rendez-vous contre la grippe saisonnière :

Automne 2019

Date	Heure
Lundi 4 novembre	12h30 à 19H30
Vendredi 8 novembre	12h30 à 19H30
Jeudi 14 novembre	12h30 à 19H30
Lundi 18 novembre	12h30 à 19H30
Lundi 25 novembre	16h30 à 19H30
Lundi 2 décembre	16h30 à 19H30
Lundi 9 décembre	16h30 à 19H30
Lundi 16 décembre	16h30 à 19H30

Hiver 2020

Date	Heure
Jeudi 9 janvier	16h30 à 19H30
Jeudi 16 janvier	16h30 à 19H30
Jeudi 23 janvier	16h30 à 19H30

Lieu: Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles,
500 avenue Ash (sous-sol)

Vous pouvez aussi recevoir le vaccin contre le pneumocoque si vous êtes âgés de 65 ans et plus ou si vous êtes à risque d'une infection invasive au pneumocoque.

En résumé, pour vous protéger contre la grippe et protéger les autres :

- Faites-vous vacciner
- Lavez-vous fréquemment les mains
- Nettoyez les surfaces les plus utilisées (poignées de porte, surface de comptoir, etc.)
- Limitez les contacts avec les personnes malades

Groupe thérapeutique «Mieux vivre avec son anxiété»

C'EST QUOI ?

Un groupe entièrement gratuit pour aider les gens qui ont de la difficulté à gérer leur anxiété au quotidien. Un lieu d'apprentissages et d'échanges dans une ambiance chaleureuse, dynamique et accueillante!

POUR QUI ?

Pour tout adulte de 18 ans et plus intéressé à mieux vivre avec son anxiété et qui est disponible à s'engager pour toutes les rencontres. Les rencontres se déroulent en français.

QUAND ?

Les rencontres ont lieu à chaque semaine, durant deux heures, pour un total de 8 rencontres. À partir du mercredi 23 octobre jusqu'au mercredi 11 décembre 2019 de 18:00 à 20:00.

OÙ ?

À la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, situé au 1955 rue Centre. Les rencontres ont lieu dans une salle au sous-sol.



Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous en communiquant avec **Jean-François Casaubon au 514 937-9251 poste 6228** en laissant votre nom, le numéro pour vous joindre et la raison de votre appel. Les inscriptions se font jusqu'au 18 octobre 2019. N'hésitez pas à appeler pour des renseignements supplémentaires au besoin ! Les places sont limitées à 10 participant(e)s.

Mise en garde relative au risque de maladie pulmonaire sévère associée au vapotage

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) souhaite mettre en garde la population, et plus spécialement les utilisateurs de produits de vapotage, au sujet du risque de développer une maladie pulmonaire sévère possiblement associée à l'usage de cigarettes électroniques. Rappelons que Santé Canada a émis, le 4 septembre dernier, une mise en garde concernant le lien possible entre les cas de maladie pulmonaire sévère observés aux États-Unis et l'usage de produits de vapotage. On y confirmait qu'au Canada, aucun cas similaire à ceux répertoriés n'avait été porté à leur attention à ce jour.

Les utilisateurs qui choisissent de vapoter doivent surveiller l'apparition de symptômes de maladie pulmonaire, comme de la toux, un essoufflement ou une douleur thoracique. Au besoin, il est recommandé de consulter un médecin sans tarder. Il est aussi important pour les personnes concernées de mentionner à leur professionnel de la santé si elles vapotent ou si elles ont déjà vapoté, de même que les dispositifs et substances utilisés.

Notons que les produits de sources illégales ou non réglementées sont particulièrement à éviter étant donné qu'ils comportent des risques additionnels. Il importe toutefois de préciser qu'il ne faut pas considérer que les produits légaux sont sans risque. Finalement, les dispositifs et les liquides de vapotage ne devraient pas non plus être modifiés ou être utilisés d'une manière non prévue par le fabricant.



« Il est important de rappeler que le vapotage n'est pas sans risque, et que ses effets à long terme ne sont pas encore connus. Dans ce contexte, la population est invitée à faire preuve de vigilance. Comme pour les produits du tabac, les jeunes, les femmes enceintes et les non-fumeurs devraient s'abstenir de faire l'usage de cigarettes électroniques. »

Horacio Arruda, directeur national de santé publique⁵

Mot du coordonnateur général

Par Luc Leblanc, coordonnateur général

Le CA citoyen 2019-2020

De gauche à droite :

- **Charles-Éric Hallé,**
- **Denis Charron,**
- **Marie-Yves Lemy** (secrétaire),
- **Lorraine Rochon** (vice-présidente),
- **Nathacha Alexandroff,**
- **François Morel** (trésorier),
- **Maria Perez,**
- **Luc Leblanc** (coordonnateur général),
- **Josée Ann Maurais** (présidente),
- **Geneviève Dandurand** (absente sur la photo)

Merci pour votre implication!



Il nous fait plaisir de vous communiquer ce premier bulletin d'information, alors que l'automne s'installe peu à peu pendant que de grands projets sont déjà en branle à la Clinique depuis le mois d'août!

Recrutement d'infirmières et infirmiers

La Clinique vit actuellement une période difficile de recrutement d'infirmières et infirmiers. Nous ne sommes malheureusement pas les seuls à vivre cette situation. **Cette pénurie de personnel infirmier est généralisée à travers tout le Québec.** Même les agences de placement, auxquelles nous devons parfois recourir pour les situations urgentes de remplacement, sont aussi en pénurie de main-d'œuvre.

Ce manque de personnel nécessite donc à court terme une priorisation de nos services infirmiers. Ainsi, certains services évalués moins urgents ou essentiels pour la santé et la sécurité des usager-ère-s, durant cette période critique, devront parfois être suspendus. Par exemple, des plages horaires normalement réservées pour des services infirmiers, avec ou sans rendez-vous, pourront parfois être fermées et des infirmier-ère-s déplacé-e-s.

Évidemment, nous prenons les moyens nécessaires pour que la population soit informée et nous nous assurerons que les usager-e-s soient redirigés temporairement vers des ressources du réseau de la santé pour certains services (Info-Santé, Hôpital de

Verdun, autres établissements ou services du CIUSSS du Centre-Sud, etc.). Le conseil d'administration et le comité de coordination suivent cette situation de très près et ont mis en place des moyens et actions pour recruter et stabiliser les services infirmiers de la Clinique, dont principalement :

- Mise en place d'une campagne intensive de communication et de promotion pour le recrutement. D'ailleurs n'hésitez pas à relayer nos offres dans vos réseaux et sur les médias sociaux;
- Révision et actualisation des affichages de poste;
- Évaluation et priorisation des services infirmiers essentiels pour la santé et sécurité des usagers et usagères;
- Proposition à discuter avec le syndicat APTS pour mettre en place à court terme des mesures favorisant le recrutement infirmier.

En cette période plus difficile, nous tenons à souligner la collaboration et la solidarité exceptionnelle des infirmières et infirmiers et de l'ensemble du personnel pour leur ouverture à accepter des aménagements et affectations internes temporaires, toujours dans la perspective d'assurer la santé et la sécurité des usagères et usagers.

Nous sommes très conscients des impacts pour les usagers et usagères et pour la qualité de vie au travail et soyez assurés que nous faisons le maximum pour soutenir le personnel et assurer la sécurité des services.

Mot du coordonnateur général

Absence du coordonnateur des services administratifs

L'absence de Martin St-Amour, coordonnateur des services administratifs, se poursuivra pour un certain temps. Devant la charge de travail importante assumée par cette coordination et les nombreux dossiers en cours, la Clinique procédera à un affichage à court terme pour un (ou des) contrat(s) pour une assistance externe pour répondre aux besoins jugés prioritaires. Cette mesure permettra d'optimiser la réalisation des objectifs et des priorités de l'année, dont les échéanciers devront réalistement être révisés.

Entre temps, les responsabilités liées à la coordination des services administratifs ont été partagées au sein de l'équipe de coordination. Encore là, nous soulignons la grande collaboration et le soutien exceptionnel du personnel, particulièrement les membres de l'équipe des services administratifs et de l'équipe de coordination durant cette absence.

Conseillère-cadre aux activités psychosociales

À la suite d'une évaluation des besoins du personnel de la Clinique et de la population du quartier, nous avons choisi de procéder prochainement à l'affichage d'un poste de conseillère-cadre aux activités psychosociales à raison de 4 jours / semaine. Cette personne sera responsable notamment de la qualité, du développement et du soutien aux pratiques psychosociales, donc principalement en lien avec la pratique en travail social, psychoéducation et psychologie dans les services : DI-TSA, santé mentale, dépendances, jeunes en difficulté, soutien à l'autonomie des personnes âgées, santé publique et services généraux (problèmes ponctuels).

Soutien à la coordination générale, à l'équipe de coordination et au conseil d'administration

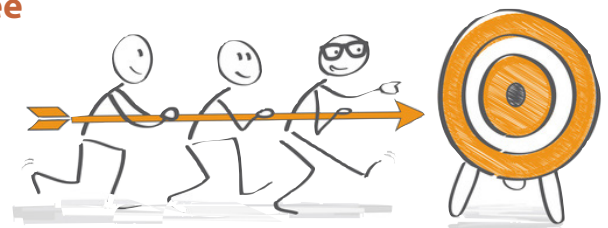
Pour répondre aux nombreuses exigences liées à notre mandat d'établissement de santé de la mission CLSC, à celles toutes aussi nombreuses de l'équipe de coordination et du conseil d'administration, mais également à tous nos engagements liés à la qualité

de nos services et la gestion des risques, le conseil d'administration a pris la décision d'adapter le poste de conseillère et adjointe à la coordination générale à ces exigences sans cesse croissantes. Le poste présentement occupé par Vanessa Roy, gardera ainsi le titre de conseillère et adjointe, mais passera d'un statut de syndicable/non-syndiqué à un statut de cadre intermédiaire.

Rehaussements concernant les outils informatiques

Des travaux sont entamés depuis le mois d'août pour planifier et procéder à divers rehaussements en informatique pour rendre certains processus et outils de travail plus efficaces: remplacement de certains postes informatiques, augmentation de la bande passante du réseau internet, mise à jour des serveurs, migration de Windows 7 vers Windows 10, nouvelle version de la suite Office, amélioration du système d'information pour la gestion des ressources humaines et de la paie (SIRH) et implantation d'un logiciel pour mieux gérer les approvisionnements et l'inventaire en matériel, produits et équipements.

Priorisation dans les objectifs de l'année



Devant l'ampleur des projets à mener et aussi en considérant les urgences et le fait qu'il y ait certaines absences, il devient nécessaire de reporter, suspendre ou prioriser des dossiers, afin de se doter d'objectifs réalistes et de prévenir l'épuisement, notamment. Le maintien d'un climat de travail agréable, la qualité et la sécurité des services aux usager-e-s constituent une priorité pour la Clinique. C'est pourquoi, certains projets ou changements qui étaient prévus devront être reportés. À cet effet, nous vous annonçons que la priorité annuelle « Évaluation de l'offre de services » est suspendue jusqu'au printemps 2020.

Priorités des coordinations 2019-2020 (projets principaux)

Coordination générale

Réaliser les priorités annuelles :

- Convention de financement : Signature avant décembre 2019
- Évaluation de l'offre de services : Charte de projet en avril 2020
- Mise en œuvre du plan pour développer et soutenir les RH : septembre 2019 à décembre 2020 (stabilisation RH, assurances, structure salariale)
- Services de sage-femme : début des services en novembre 2019
- Accessibilité aux soins buccodentaires : résultats du projet pilote au soutien à domicile en déc 2019
- Qualité et sécurité des soins et services : charte de projet Agrément 2019-2021 en novembre; rapport d'incidents et accidents communiqués à certaines instances en novembre, mars et juin

Consolider l'équipe de coordination et l'équipe communautaire et communication

Coordination des services administratifs

Travaux aménagement des locaux sur la rue du Centre pour accueillir les services de sage-femme

- Implantation du système d'information de gestion des ressources humaines (SIRH)
- Mise à jour des serveurs
- Mise à jour de la suite Office
- Amélioration de la mise en œuvre du plan de développement des ressources humaines (formations)
- Reprise des négociations avec syndicat CSN

Accueil et services courants

- Améliorer le processus d'analyse des demandes à l'accueil psychosocial et évaluer la possibilité d'une prise en charge court terme par le personnel de l'accueil
- Formation et communications sur la politique de cheminement des demandes des usagers
- Informatiser la tenue de l'inventaire et de l'approvisionnement
- Améliorer le processus de prévention infections (pré-stérilisation, propreté)
- Punaises de lit : Mise à jour du protocole interne
- Améliorer la confidentialité dans les aires d'accueil

Coordination multiservices

- Implanter le Plan de santé mentale du MSSS avec les adaptations requises

- Coordonner l'entrée en vigueur des services de sages-femmes en collaboration avec la responsable des services de sage-femme
- Stabiliser les ressources humaines en enfance-famille
- Analyser l'offre de services en scolaire
- Préciser et développer les services en santé mentale jeunesse
- Cartographier les organismes partenaires en Jeunesse
- Mettre en œuvre un programme de formation en prévention du suicide
- Améliorer les trajectoires de référence vers les organismes partenaires en santé mentale

Soutien à domicile

- Réorganiser les services SAD : analyse de l'offre de service, évaluation de la charge de travail avec l'outil OCCI
- Implanter phase 2 du programme « Entourage »
- Poursuivre l'implantation du programme maltraitance
- Projet pilote soins et services buccodentaires
- Revoir fonctionnement du travail des ASSS (activités confiées en vertu de la « loi 90 »)
- Cadre de référence SAD : finaliser la clarification de la prise en charge des usagers ayant une condition de santé mentale entre le soutien à domicile et les services courants
- Améliorer l'approche globale de prévention des chutes

Direction des soins infirmiers

- Assurer la qualité des soins infirmiers
- Assurer une supervision professionnelle des infirmières et un soutien clinique
- Rédiger et réviser les ordonnances collectives et règles de soins, incluant : traitement des verrues, traitement des infections à streptocoque, administration d'infuser, irrigation de l'œil.
- Organiser la campagne de vaccination antigrippale (novembre 2019 à février 2020)
- Organisation de formations, incluant : vaccination, RCR, soins de plaie, gestion de la dépression
- Sélection de ressources humaines en soins infirmiers qualifiés
- Coordonner certaines activités de santé publique, incluant : vaccination, réduction des méfaits-ITSS, suivi postnatal, santé scolaire, urgences courantes, chaleur accablante, établissement sans fumée
- Assurer la gestion des stages

Faits saillants du comité de coordination

Mesures d'urgence en situation de chaleur accablante

De juin à août, le comité de coordination, en collaboration avec l'agente de communication, le service des ressources humaines, le secrétaire aux services courants et la direction régionale de santé publique, a mis à jour le plan local d'urgence pour la chaleur accablante.

Plan de développement des ressources humaines (PDRH)

Le comité de coordination a assuré l'élaboration du PDRH, soit la planification des formations selon les besoins du personnel et selon les besoins identifiés par l'employeur. Un grand travail a été fait notamment pour rehausser la formation en matière de prévention du suicide



Confidentialité des postes de travail informatique

Pour assurer le respect des droits des usager-ère-s à la confidentialité de leurs renseignements personnels, divers rappels ont été faits et quelques mesures ont été mises en place pour améliorer la confidentialité des postes de travail informatique.

Loi facilitant la divulgation d'actes répréhensibles à l'égard des organismes publics

Suite à l'entrée en vigueur de cette loi, la Clinique devait nommer une «personne responsable du suivi des divulgations et de l'application de la procédure de divulgation» au sein de la Clinique. Les personnes nommées sont : Vanessa Roy, conseillère et adjointe à la coordination générale et Brigitte Thibault, coordonnatrice des services courants.

La loi a pour objectif de faciliter la divulgation dans l'intérêt public d'actes répréhensibles commis ou sur le point d'être commis à l'égard des organismes publics (incluant les établissements privés conventionnés comme la Clinique) et d'établir un régime général de protection contre les représailles.

Définition d'un «acte répréhensible» au sens de cette loi :

- manquement grave aux normes d'éthique et de déontologie;
- usage abusif des fonds ou des biens d'un organisme public, y compris de ceux qu'il gère ou détient pour autrui;
- cas grave de mauvaise gestion au sein d'un organisme public, y compris un abus d'autorité;
- le fait, par un acte ou une omission, de porter gravement atteinte ou de risquer de porter gravement atteinte à la santé ou à la sécurité d'une personne ou à l'environnement;
- contravention à une loi du Québec, à une loi fédérale applicable au Québec ou à un règlement pris en application d'une telle loi;
- le fait d'ordonner ou de conseiller à une personne de commettre un acte répréhensible visé aux paragraphes ci-haut.

La Clinique se dotera d'une procédure au cours de la prochaine année. En attendant que la Clinique mette en place une telle procédure, sachez que toute personne peut également, en tout temps, divulguer au Protecteur du citoyen des renseignements pouvant démontrer qu'un acte répréhensible a été commis ou est sur le point de l'être à l'égard d'un organisme public.

La boîte à lunch... pas compliqué!

Par Lina Hu, nutritionniste à l'équipe Enfance-Famille

La rentrée scolaire signifie pour les enfants le début d'une nouvelle aventure à l'école. Pour les parents, plusieurs expriment le défi de préparer des lunches à la fois nourrissants et appréciés par leur enfant. Souvent, nous entendons des commentaires tels que «je n'ai pas d'idées», «la boîte à lunch revient pleine», etc.

Voici des conseils pratiques pour offrir un lunch équilibré aux enfants :

- Suivant le modèle du nouveau guide alimentaire canadien, il est proposé d'inclure les aliments suivants :



Groupe d'aliments	Exemples d'aliments
Légumes et fruits	Crudités, salades, soupes et potages aux légumes, fruits entiers ou en purée, salades de fruits
Aliments protéinés	Viandes, volailles, œufs, poissons, fruits de mer, tofu, légumineuses, houmous, produits laitiers ** (souvent les arachides et noix sont interdites à l'école)
Aliments à grains entiers	Pain tranché, pain pita, tortillas, riz brun, couscous/boullgour, quinoa, pâtes
Breuvage de préférence	L'eau, lait ou boissons végétales enrichies non sucrées

- Les **jus de fruits 100% purs, les divers laits ou boissons végétales enrichies sucrées** fournissent tout de même des éléments nutritifs. Toutefois, compte tenu que ces produits peuvent accroître l'apport en sucres libres, il est préférable de les consommer **seulement à l'occasion**.
- **Variez la sorte de pain** pour faire des sandwiches. Essayez les pains plats, les tortillas à différentes saveurs, le pain pita, le ciabatta ou autre. Ne vous limitez surtout pas au pain tranché qui va rapidement devenir monotone pour les enfants et les adultes!
- **Attention aux charcuteries!** Elles contiennent souvent une quantité élevée de sel, de gras et de nitrites nuisible à la santé. Vous pouvez essayer des alternatives telles que le houmous, les rôtis de viandes cuits et tranchés, du poulet ou du porc effiloché, poisson, œufs, etc. Votre enfant aime les sandwiches au jambon? Les charcuteries ont quand même leur place à l'occasion dans la boîte à lunch, l'important est la variété!
- Préparez des belles **salades repas** avec des aliments à grains entiers (riz brun, quinoa, pâtes, etc.), des légumes et un aliment protéiné. Rapide et nutritif!
- Testez vos recettes auprès de votre enfant avant de les mettre dans la boîte à lunch. Encore mieux, **cuisinez ensemble** des recettes! Votre enfant sera heureux et fier d'apporter un plat qu'il a aidé à préparer.
- Planifiez des moments pour cuisiner ensemble des recettes favorites, **doubler les portions pour en garder pour le lunch** le lendemain ou en congeler en portions individuelles pour plus tard. Il ne restera qu'à le réchauffer le matin avant de mettre dans un thermos.

- **Faites participer votre enfant dans le choix des aliments** qui composent la boîte à lunch. Par exemple, offrez-lui un choix entre 2 collations, choisir la saveur du yogourt, etc. Il se sentira plus impliqué, la collation aura moins de chance de revenir sans avoir été goûtée.
- Pour les **collations, il est préférable de choisir des fruits, légumes ou produits laitiers**. Les aliments élevés en sucres tels que les biscuits, pouding, barres de céréales, etc. devraient seulement avoir une place occasionnelle dans la boîte à lunch. D'autres bonnes alternatives pourraient inclure des muffins ou biscuits maison faible en sucre, des craquelins à grains entiers.
- Pour éviter de faire le lunch à la course à tous les matins, essayez de **réserver un temps le soir avec votre enfant pour préparer le lunch** du lendemain. De plus, cela permettra plus de temps pour prendre un bon déjeuner!
- **Planifiez un menu** pour les lunches de quelques semaines avec votre enfant en y indiquant le mets principal/sandwich, légumes, fruits, dessert et breuvage. Cela permettra de simplifier les achats à l'épicerie et de limiter la répétition!



RECETTES

Pitas à la dinde et aux légumes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : aucune cuisson requise

Portions : 4

Ingrédients

- 75 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature 0 % M.G.
- 30 ml (2 c. à table) de mayonnaise légère
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde (Dijon ou jaune)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre fraîchement moulu
- 375 ml (1 1/2 tasse) de poitrine de dinde cuite hachée (environ 227 g / 8 oz)
- 125 ml (1/2 tasse) de poivrons rouges ou verts en dés
- 60 ml (1/4 tasse) de carottes râpées
- 2 pains pitas à grains entiers
- 4 feuilles de laitue Boston
- 1/4 de concombre anglais tranché finement

1. Dans un grand bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, la moutarde et le poivre. Ajouter la dinde, les poivrons rouges ou verts et les carottes et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts.
2. Couper les pitas en deux et ouvrir les pochettes. Garnir chaque pochette de laitue et de tranches de concombre, puis y ajouter le mélange à la dinde.

Trucs :

- Vous pouvez également inclure des restes de poulet cuit.
- Demandez à vos petits chefs de vous aider. Ils peuvent mélanger les ingrédients et farcir les pochettes de pitas.
- Remplacez les couleurs de la laitue par celles du bébé chou frisé, du chou râpé ou des betteraves râpées.

Salade colorée au quinoa

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes

Portions : 6



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de quinoa bien rincé
- 425 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 1 gousse d'ail émincée
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché ou 2 ml (1/2 c. à thé) de thym séché
- 2 poivrons rouges, jaunes ou verts épépinés et coupés en quartiers
- 1 grosse carotte pelée et tranchée sur le sens de la longueur
- 1 courgette tranchée sur le sens de la longueur
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 2 ml (1/2 c. à thé) de zeste de citron râpé
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre fraîchement moulu
- 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais haché
- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de cidre ou de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron

1. Dans une poêle antiadhésive chauffée à feu moyen, faire rôtir le quinoa en remuant fréquemment pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa commence à éclater. Ajouter le bouillon de légumes, l'ail et le thym. Mélanger et amener à ébullition. Une fois à ébullition, réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon ait été absorbé. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mélanger pendant ce temps avec l'huile, les poivrons, les carottes et les courgettes, le zeste de citron et le poivre. Placer sur une grille huilée et griller les aliments à feu moyen-élevé en les retournant de temps en temps pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, tendres et croustillants. Retirer du gril, déposer sur une planche à découper et couper en petits morceaux. Remettre dans le bol.
3. Faire gonfler le quinoa avec une fourchette et combiner aux légumes grillés. Ajouter le basilic, le vinaigre et le jus de citron et bien mélanger.

Trucs :

- Vous pouvez servir cette salade encore chaude ou la couvrir pour la conserver jusqu'à 2 jours au réfrigérateur, et la déguster froide.
- Ajouter une touche de protéines avec une conserve de haricots rouges ou de pois chiches à teneur réduite en sodium (égouttés et rincés, bien sûr!).

Ces 2 recettes sont tirées du site du guide alimentaire canadien :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseils-alimentation-saine/planification-repas-cuisine-choix-sante/recettes.html>