

# La Clinique *en bref*

Le 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

Hiver 2024  
POUR LES MEMBRES



La sécurisation culturelle et la Clinique

## **Équité, solidarité et justice sociale toujours à l'ordre du jour**

Le nouveau régime canadien de soins dentaires

## **Un pas dans la bonne direction**

L'enjeu du bruit à Pointe-Saint-Charles

## **Se faire entendre nous aussi**

**Et bien plus!**

Scan here for  
English version



# Mot du conseil d'administration

Par Pierre Riley, président



En ce début d'année 2024, les membres du conseil d'administration tiennent à adresser aux membres de la Clinique, aux citoyennes et citoyens de Pointe-Saint-Charles et aux membres du personnel de la Clinique ses meilleurs vœux pour une année 2024 sous le signe de la santé, de la stabilité et de la collaboration.

La récente adoption par le conseil d'administration du plan opérationnel de la Clinique, suivant la planification stratégique, nous permet de nous doter d'un plan d'action clair et concret à suivre pour les prochaines années.

Tout d'abord, nous avons l'immense plaisir de vous annoncer que la convention de financement entre le ministère de la Santé et des Services sociaux et la Clinique a été signée le 27 novembre 2023, achevant ainsi une négociation ouverte depuis plus de 5 ans.

Ces derniers mois ont été bien occupés pour le CA qui a eu à sa charge le suivi des dossiers prioritaires de la Clinique. Très conscient du niveau élevé de responsabilités reposant sur les membres de notre conseil d'administration, le comité de gouvernance de la Clinique travaille cette année au développement du plan de formation, de l'accompagnement de ses membres et à l'évaluation de nos processus de gouvernance. Dans un contexte de changement de structure organisationnelle, le comité des ressources humaines se prépare à la reprise des négociations des conventions collectives d'ici la fin de l'hiver. L'accès aux services et la qualité des soins fait également partie des suivis prioritaires du conseil d'administration, notamment par la reprise de notre nouveau cycle d'Agrément Canada.

Pour terminer, c'est avec un grand regret que nous annonçons la démission de Kathleen Gudmundsson, dont la dernière participation à la gouvernance de la Clinique s'est tenue le 12 décembre 2023. Kathleen a été élue lors de l'assemblée générale annuelle de juin 2022 et s'est depuis fortement engagée dans deux comités du CA (ressources humaines - vigilance et qualité) et dans le groupe de travail sur la convention de financement. Ancienne employée de la Clinique en 2019, passionnée d'histoire, de langues et d'art, très engagée à Pointe-Saint-Charles, Kathleen a su enrichir notre conseil d'administration de ses expériences et multiples connaissances. Nous la remercions vivement pour son engagement et lui souhaitons une belle route pour la suite de son aventure.

Afin de nous assurer d'une participation significative au sein du conseil d'administration, les membres ont procédé à la cooptation de Daniel Gendron, en date du 23 janvier 2024. Nous sommes certains que ses expériences et ses engagements dans le quartier marqueront son arrivée à la Clinique et nous lui souhaitons la bienvenue.

Nous sommes d'ailleurs toujours en campagne de recrutement, puisqu'il reste un dernier siège à combler au conseil d'administration. Toute personne majeure résidant à Pointe-Saint-Charles qui adhère à la mission et à la vision de la Clinique peut soumettre sa candidature. Si ça vous tente à vous aussi de faire partie de l'histoire, passez nous voir! 

## Table des matières

Projet-pilote de prévention et de promotion de la santé <b>Une infirmière communautaire pour le quartier</b> .....	2
Convention de financement de la Clinique <b>Enfin signée!</b> .....	2
Le nouveau régime canadien de soins dentaires <b>Un pas dans la bonne direction</b> .....	3
Capsule nutrition <b>Résolution santé : manger plus de fibres!</b> .....	4
L'enjeu du bruit à Pointe-Saint-Charles <b>Se faire entendre nous aussi</b> .....	5
Sécurisation culturelle <b>Équité, solidarité et justice sociale toujours à l'ordre du jour</b> .....	7
Prévention de l'anxiété <b>Quelques outils à la Clinique</b> .....	8
Projet-pilote en orthophonie <b>Agir en amont, malgré les délais de prise en charge</b> .....	9
Initiative Amis des bébés <b>La Clinique en cours de recertification</b> .....	9



**DANIEL GENDRON**  
CITOYEN DE LA POINTE  
MEMBRE DE LA CLINIQUE  
NOUVEL ADMINISTRATEUR DU CONSEIL D'ADMINISTRATION  
**FAIS PARTIE DE L'HISTOIRE!**

# Une infirmière communautaire pour le quartier

Par Julie Pea, infirmière au soutien à domicile

**La Clinique met sur pied un projet-pilote d'infirmière communautaire qui se déplacera dans le quartier à la rencontre d'usagers et d'usagères dans leurs milieux. Je m'appelle Julie Pea, je travaille comme infirmière au soutien à domicile et kinésiologue. Dans le cadre d'un projet-pilote, je serai infirmière communautaire.**

Mon rôle consistera à élaborer et à animer des ateliers thématiques en rotation dans les tours d'habitation (diabète, maladies cardiaques, maladies respiratoires, perte d'autonomie, risques de chute, habitudes de vie, etc.). Durant les ateliers, je vais aussi faire du dépistage de maladies chroniques (prise de signes vitaux, glycémie et poids), tout en effectuant de l'enseignement individualisé. Ainsi, je pourrai vous référer vers les services qui sont offerts par la Clinique et ceux du territoire selon vos besoins. Les ateliers débiteront en mars et les dates exactes seront affichées dans les tours d'habitation.

J'aurai aussi le mandat d'animer le programme PIED. Notez que la session d'hiver est déjà complète, mais restez à l'affût, des informations sur la session de printemps circuleront sous peu.

J'ai bien hâte de vous rencontrer! 



Photo : Céline Bianchi

## Convention de financement de la Clinique

# Enfin signée!

Par Martial Mainguy, directeur général

**Lundi le 27 novembre 2023, la Clinique a signé sa nouvelle convention de financement avec le Ministère de la Santé et des Services sociaux et le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, formalisant notre lien contractuel avec le ministère et confirmant notre statut particulier et l'engagement financier de ce dernier envers la Clinique pour les cinq prochaines années.**

Notre convention détaille notamment les différents cadres de référence encadrant le statut et la mission de la Clinique, nos obligations et responsabilités respectives.

Rappelons que notre dernière convention de financement datait de 2006, signée suite à la Réforme Couillard, devenue caduque depuis la réforme Barette de 2015. Il s'agit là d'une des priorités annuelles de la Clinique adoptée en AGA depuis juin 2018.

Son renouvellement nous permet de nous assurer de l'engagement du gouvernement et ainsi de nous projeter plus sereinement dans l'avenir et déployer notre nouvelle planification stratégique.

Au cours de la négociation, qui a duré de mars 2018 à novembre 2023, nous avons notamment réussi à :

- Intégrer plus spécifiquement le caractère unique de la Clinique, notamment par l'historique des conventions de la Clinique depuis son origine ;
- Faire apparaître notre responsabilité populationnelle sur le territoire de Pointe-Saint-Charles, conjointement avec le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, et ce notamment en y inscrivant notre responsabilité locale de santé publique ;
- Clarifier les rôles et responsabilités de la Clinique et du CIUSSS pour le territoire de Pointe-Saint-Charles, notamment par l'élaboration d'ententes de service spécifiques.

La nouvelle convention de financement devra être renouvelée en 2028. 





Image: Rawpixel / Céline Bianchi

Le nouveau Régime canadien de soins dentaires

## Un pas dans la bonne direction

Par Stéphane Defoy, organisateur communautaire

**En décembre dernier, le gouvernement fédéral dévoilait son nouveau *Régime canadien de soins dentaires (RCSD)*, une excellente nouvelle pour les personnes et les familles à faible revenu. Toutefois, le Comité de lutte en santé de la Clinique entend suivre de près la mise en application du RCSD, puisque dans un passé récent, plusieurs mesures provenant du gouvernement fédéral se sont avérées mal ficelées ou déficientes lors de leur mise en place.**

Le Parti libéral du Canada estime que ce programme offrira des soins dentaires à près de 9 millions de Canadiens et Canadiennes, une mesure qui aidera certainement plusieurs d'entre nous, compte tenu des coûts très élevés des soins dentaires.

Une personne qui désire s'inscrire au régime doit répondre aux critères suivants :

- ne pas avoir accès à une assurance dentaire privée ;
- avoir un revenu familial **net** de moins de \$90 000 ;
- avoir produit une déclaration de revenus l'année précédente ;
- son époux-se ou conjoint-e doit également répondre aux critères d'admissibilité.

De plus, l'inscription au RCSD se fait par étapes, selon l'âge :

- 77 ans et plus : janvier 2024 ;
- 72 à 76 ans : février 2024 ;
- 70 à 75 ans : mars 2024 ;
- 65 à 70 ans : mai 2024 ;
- enfants de 17 ans et moins et personnes ayant un handicap : juin 2024.

Les personnes qui correspondent au groupe d'âge devraient recevoir une lettre de la part de Service Canada expliquant les modalités d'inscription.

La création de ce régime représente une excellente nouvelle pour les personnes et les familles à faible revenu qui ne peuvent accéder à des soins buccodentaires en raison de leurs coûts exorbitants.

Par contre, des questionnements demeurent : le programme va-t-il fonctionner exactement comme un régime d'assurance

privée (présentation de sa carte chez le dentiste)? La grille tarifaire du programme variera-t-elle de celle établie par l'*Association des chirurgiens dentistes du Québec* ? Le programme survivra-t-il au mariage PLC/NPD qui maintient le gouvernement en place?

Après analyse du *Régime canadien en soins dentaires*, voici quelques recommandations du Comité de lutte en santé :

- Le comité est favorable à ce que le gouvernement du Québec exige de se retirer du programme de soins dentaires fédéral tout en obtenant une compensation financière. Il serait plus simple et efficace pour les citoyen-ne-s de composer avec un seul programme et présenter leur carte de la RAMQ lors d'une visite dans une clinique dentaire ;
- Si ces sommes étaient versées au gouvernement provincial, nous demandons également un engagement ferme de Québec que l'utilisation de ce financement soit utilisé exclusivement pour les soins dentaires, et que dès la réception de la compensation financière, la couverture des soins dentaires au Québec s'étende immédiatement aux enfants de 17 ans et moins et aux aînés de 65 ans et + (soins préventifs et curatifs), peu importe le revenu familial ;
- Si Québec ne répond pas à ces exigences spécifiques, il est préférable de poursuivre avec le *Régime canadien de soins dentaires* tel que proposé.

Il s'agit d'une première étape essentielle pour le Comité de lutte en santé vers la couverture complète de soins buccodentaires pour tous et toutes au sein du régime public de santé. 



Image: Rawpixel

## Capsule nutrition

# Résolution santé : manger plus de fibres!

Par Lina Hu, nutritionniste

**En cette période de début d'année, nous sommes nombreux à vouloir se trouver des résolutions pour améliorer notre santé. Si vous cherchez à modifier votre alimentation, pourquoi ne pas tenter de consommer plus d'aliments riches en fibres alimentaires?**

Saviez-vous que les fibres alimentaires se retrouvent uniquement dans les aliments de sources végétales? En effet, les fibres peuvent être considérées comme le squelette des végétaux. Elles sont un type de glucides (sucres complexes) que le corps est incapable de digérer et d'utiliser comme source d'énergie. Elles sont transportées à travers l'intestin et vont faire partie des selles une fois rendues au côlon.

Les meilleures sources de fibres sont parmi les groupes d'aliments suivants :

- Fruits (pomme, poire, agrumes, baies, avocat, etc.)
- Légumes (choux, carottes, choux de Bruxelles, brocoli, etc.)
- Légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, etc.)
- Noix et graines (amandes, graines de lin, graines de chia, etc.)
- Aliments à grains entiers (son de blé, avoine, quinoa, céréales et pâtes à grains entiers, etc.)
- Psyllium (Céréales All-Bran Buds)

Il existe deux types de fibres alimentaires, soit solubles et insolubles. Chaque type de fibres exerce des fonctions différentes pour le corps. Plusieurs aliments contiennent un mélange des deux types de fibres.

La plupart des adultes québécois ne consomment pas suffisamment de fibres dans leur alimentation au quotidien. Pourtant, les fibres procurent de nombreux bienfaits pour la santé. Saviez-vous que certaines fibres peuvent améliorer la qualité du microbiome intestinal? Cela signifie qu'elles peuvent servir de nourriture aux bactéries bénéfiques dans l'intestin.

Les fibres **solubles**, quant à elles, forment un gel en présence de liquides dans le système digestif et contribuent à la réduction du cholestérol sanguin et au contrôle de la glycémie en ralentissant l'absorption des sucres dans le sang.

Tandis que les fibres **insolubles** contribuent davantage à prévenir la constipation en favorisant la régularité de la fonction intestinale. Elles vont aider à ralentir la digestion et favoriser une sensation de satiété prolongée donc permettant une saine gestion de poids.

Conseils pour augmenter les fibres dans votre alimentation :

- Ajoutez du son de blé, d'avoine ou de psyllium (céréales All-Bran Buds) à vos céréales à déjeuner, yogourts et préparations de muffins maison ;
- Choisissez souvent des produits céréaliers faits de grains entiers, par exemple du sarrasin, quinoa ou de l'avoine ;
- Consommer plus souvent des fruits et légumes en conservant leur pelure ;
- Ajouter des noix ou graines à vos collations et vos recettes ;
- Incorporez des légumineuses dans vos recettes préférées de salades, soupes, pâtes, etc.

Il est important d'augmenter graduellement la quantité de fibres dans votre assiette pour laisser le temps à votre système digestif de s'adapter. En même temps, il est important de boire beaucoup de liquides pour éviter les problèmes de constipation. 🍷



Image: Céline Bianchi

L'enjeu du bruit à Pointe-Saint-Charles

## Se faire entendre nous aussi

Par Margot Silvestro, organisatrice communautaire

**Cela fait longtemps que le bruit ferroviaire et autoroutier est identifié comme un perturbateur des conditions de santé. En même temps, il fait aussi partie de l'identité et de l'histoire de la Pointe et il ne saurait être éliminé. On peut cependant l'identifier, l'analyser et rendre imputable les compagnies qui en sont responsables afin d'en réduire les effets négatifs. Portrait de la situation.**

Pointe-Saint-Charles est un quartier enclavé par toutes sortes de sources de pollution sonore. Du côté de Verdun, l'autoroute 15 et la voie secondaire du CN (antenne Butler) agissent comme frontière entre les quartiers. Du côté sud, c'est la gare de triage de Via Rail et l'autoroute Bonaventure qui coupent l'accès au fleuve. Du côté est, la gare de triage du CN et d'Exo et le site de transbordement de Ray-Mont Logistics délimitent le territoire. En plus, le quartier est scindé en deux par la voie principale du CN, où plus de 50 trains passent par jour, et depuis plus d'un an, la voie du REM longe les limites sud-est du quartier et la voie principale du CN en direction du centre-ville. Bref, il s'en déplace de l'air dans la Pointe, essentiellement au-dessus de nos têtes, et par des infrastructures qu'il est difficile pour nous d'influencer.

Dans les dernières années au moins trois études ont été réalisées dans le quartier en lien avec les bruits routiers et ferroviaires. La première a été commandée en 2020 par Infrastructures Canada dans le cadre de la reconstruction de l'accès au pont Champlain par l'autoroute 15. La seconde a été commandée en 2021 par

l'arrondissement Le Sud-Ouest dans le cadre d'une entente de médiation avec le CN. La dernière a été commandée en 2023 par CDPQ Infra suite à la mise en service du REM. Des canaux de communication existent avec les institutions responsables pour travailler à la réduction des méfaits que le bruit occasionne – avec peu de succès, avouons-le.

### Un bruit ambiant élevé et une gêne constante

Dans la Pointe le bruit de fond ambiant est en moyenne de plus de 60 décibels (dBA) le jour, ce qui correspond au niveau d'une conversation (voir la figure 2 pour l'échelle des bruits). C'est assez élevé mais c'est relativement normal pour le centre d'une grande ville. La nuit, le bruit ambiant descend mais demeure en haut de 50 dBA. Il a été déterminé que 55 dBA est le seuil où l'humain commence à être perturbé par le bruit ambiant. Les normes de construction résidentielle doivent absorber un bruit extérieur ambiant de 55 dBA et le réduire afin que les intérieurs soient calmes.

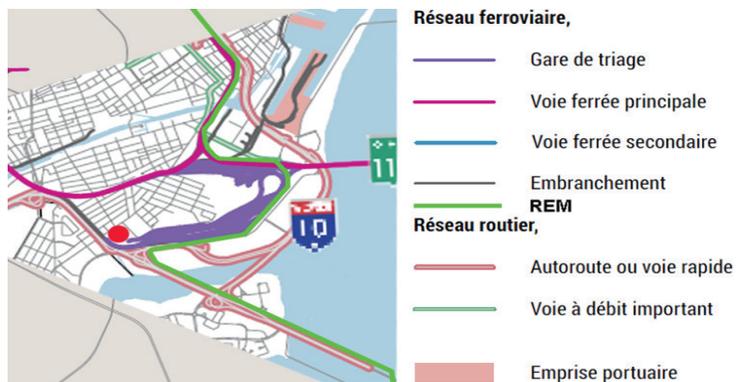


Figure 1. Voies de transport entourant la Pointe

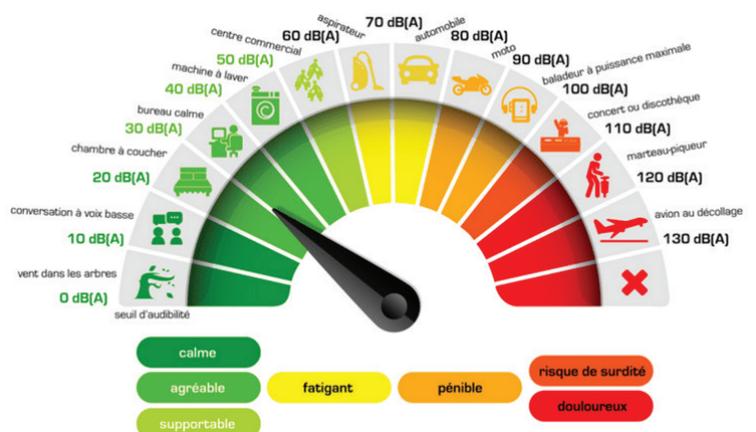


Figure 2. L'échelle des bruits

La **gêne passagère** occasionnée par le bruit est celle qui perturbe vos activités pour un moment. Par exemple le passage d'un train qui empêche une conversation ou vous oblige à crier pour vous faire entendre, ou encore le frein moteur d'un poids lourd qui vous réveille la nuit. Cette gêne cause à tout coup une augmentation de votre rythme cardiaque, un certain stress et peut affecter l'humeur. Si le passage d'un train vous réveille toutes les nuits, l'accumulation des gênes passagères peut affecter votre santé de manière permanente.

Une **gêne permanente** occasionnée par le bruit aura les mêmes effets que la gêne passagère. Par exemple, le bruit ambiant de l'A15, assez constant et à un niveau de décibels élevé, aura des conséquences sur la santé physique ou psychique. L'exposition de longue durée à des bruits élevés est liée à des troubles de santé tels que la fatigue accumulée, la difficulté de concentration, les difficultés d'apprentissage, les retards de croissance chez les enfants, l'hypertension. Des problèmes sociaux peuvent aussi en résulter : violences domestiques, humeurs dépressives, etc.

### Les niveaux de bruit dans le quartier

L'étude menée en 2021 pour mesurer le bruit des trains du CN révèle que le bruit de fond de l'A15 est en moyenne de 57 dBA sur 24h. Si on ajoute le bruit du passage des trains sur l'antenne Butler qui longe l'A15, la moyenne sur 24h est de 63 dBA. Mais attention, il s'agit là de moyennes qui cachent les pics de bruit. Par exemple, l'heure de pointe sur l'A15 sera pas mal plus bruyante que l'heure creuse vers 3h du matin. Le calcul des moyennes sur 24h est pourtant la méthode légale de présentation des données, ce qui fait que nous ne pouvons pas connaître les pics de bruit sur les heures de pointe de l'A15.

De même en est-il du REM : les données de l'étude montrent, pour Pointe-Saint-Charles, des moyennes sur 24h d'un peu plus de 60 dBA. Cependant, les passages du REM ont été enregistrés à 75 dBA par des journalistes de La Presse. C'est-à-dire que, devant le sonomètre, pendant quelques secondes, le bruit passe de la moyenne de 60 dBA à un pic de 75 dBA, puis redescend. Si des sonomètres étaient placés tout le long de la voie, il est clair qu'ils signaleraient une chaîne continue de bruit pas mal plus élevée qu'un seul sonomètre qui enregistre un pic.

Un **bruit émergent** est un épisode de bruit qui se distingue du **bruit ambiant** (auss appelé **bruit résiduel**). À partir de 5 dBA, l'oreille humaine enregistre cette différence et à 10 dBA elle est très dérangée. Le passage du REM, peu importe le bruit ambiant, génère au moment de l'étude un bruit émergent de 8 à 11 dBA sur un des points de mesure au YMCA de l'avenue Ash. Il est donc perceptible ET dérangeant, peu importe l'heure de la journée.

Mais le meilleur exemple de bruit émergent dérangeant que nous avons dans le quartier reste celui des trains de marchandises du CN, surtout sur la voie principale qui traverse le quartier. L'étude de 2021 montre des données très intéressantes (voir la figure 3): au point de mesure P5, pour un bruit résiduel extérieur de jour de 49,6 dBA le passage d'un train pendant 13 minutes va générer une moyenne de 78 dBA,

POINT DE MESURE	PÉRIODE	BRUIT RÉSIDUEL (Leq, dBA)	PASSAGE DE TRAIN			BRUIT ÉMERGENT (dBA)
			Durée (minutes)	Leq, dBA	Lmax, dBA	
P5	Jour	49.6	13	78.0	103.0	28.4
	Nuit	41.0	10	74.9	94.0	33.9
P6	Jour	62.0	8	76.4	89.0	14.4
	Nuit	53.7	n/a	n/a	n/a	n/a

Figure 3.

soit un bruit émergent de 28,4 dBA. Et pendant ces 13 minutes où votre activité sera fortement perturbée, il y aura une pointe de bruit enregistrée à 103 dBA, soit l'équivalent d'un marteau-piqueur. Cet épisode, plus ou moins long, va se répéter plus de 50 fois dans la journée, même si les trains de passagers sont moins longs et moins bruyants.

Dans ce contexte, des activités extérieures sont fortement perturbées plusieurs fois par jour.

### Oui mais... dans ma maison?

Comme il est difficile d'aller enregistrer dans vos chambres à coucher, des formules de projection du bruit existent. La norme de bruit intérieur pour une chambre à coucher est de 35 dBA. L'étude de bruit des trains du CN montre que, peu importe que les fenêtres soient ouvertes ou fermées, les normes ne sont pas respectées (voir la figure 4).

POINT DE MESURE	CONDITION DE LA FENESTRATION	NIVEAU DE BRUIT PROJETÉ À L'INTÉRIEUR (dBA)			
		JOUR (7H00-23H00)		NUIT (23H00-7H00)	
		Leq, dBA	Lmax, dBA	Leq, dBA	Lmax, dBA
P5	Fenêtre partiellement ouverte	63.0	88.0	59.9	79.0
	Fenêtre fermée	51.0	76.0	47.9	67.0
P6	Fenêtre partiellement ouverte	61.2	74.0	n/a <sup>(1)</sup>	n/a <sup>(1)</sup>
	Fenêtre fermée	49.2	62.0		

(1): Aucun passage de train durant la période de nuit

Figure 4.

### Que peut-on faire?

Suite à la mise en service du REM, il y a eu de nombreuses plaintes au sujet de ce nouveau bruit émergent dans notre environnement sonore déjà très bruyant. Devant les protestations, CDPQ Infra a amené des correctifs : les rails ont été meulés et des absorbeurs ont été posés. Les résultats préliminaires semblent indiquer une amélioration, mais nous avons demandé une seconde étude de bruit dans les mêmes conditions atmosphériques que la première afin d'avoir un portrait plus juste des changements.

Quant au CN, un comité de médiation existe depuis 2014 et a obtenu des correctifs, quoique leurs effets soient minimes. Une rencontre en janvier dernier pour présenter la nouvelle étude semble vouloir mener à une autre série de correctifs. Ceux-ci ne pourront jamais éliminer le bruit, mais il serait possible de réduire l'ampleur des épisodes de bruit émergent.



Image: Prentice School hand mural (2011)

La sécurisation culturelle et la Clinique

## Équité, solidarité et justice sociale toujours à l'ordre du jour

Par Marie-Hélène Gauthier, stagiaire en organisation communautaire et intervenante sociale à l'équipe jeunesse

**Mandaté par le conseil d'administration de la Clinique, le comité du Principe de Joyce voit le jour à l'automne 2022. Le comité vise notamment la mise en place de mesures de sécurisation culturelle. Aujourd'hui, un projet de partenariat avec l'Association des Inuit du Sud du Québec (AISQ) est en développement à la Clinique. Où en sommes-nous en ce début de nouvelle année?**

À l'automne 2022, l'AISQ approchait le comité du Principe de Joyce afin d'établir un partenariat avec la Clinique. En activité depuis 2017 et installé à Pointe-Saint-Charles depuis 2022, l'organisme travaille à la sécurité alimentaire, au bien-être social et culturel, ainsi qu'à la défense des droits des Inuit du sud du Québec. Ce partenariat avec la Clinique tente de répondre aux enjeux d'accessibilité de la communauté inuite.

Depuis, nous travaillons ensemble pour favoriser l'accessibilité aux soins de santé et services sociaux de ses usagers et usagères. Des ponts sont en construction entre différentes équipes de la Clinique (infirmières, hygiénistes dentaires, sages-femmes) et l'AISQ. Nos échanges et réflexions communes nous amènent à explorer la possibilité d'offrir des services directement sur les lieux de l'organisme. En effet, offrir des services dans un milieu connu et apprécié par la communauté inuite peut favoriser le sentiment de sécurité dans la prestation des soins. Des ateliers qui visent à sensibiliser les professionnel-le-s de la Clinique aux diverses réalités autochtones seront également offerts dans les prochains mois.

À l'exemple d'autres initiatives en développement à la Clinique, ce projet de partenariat envisage la vitalité communautaire comme un facteur de résilience. Il s'agit là d'un premier pas dans la

reconstruction des relations entre les communautés autochtones et les services publics.

### Mais qu'est-ce que la « sécurisation culturelle »?

Le concept de sécurisation culturelle provient de l'adaptation des soins à la naissance offerts à la population Maori de la Nouvelle-Zélande. Globalement, la sécurisation culturelle est une approche qui aborde la qualité des soins et services du point de vue de l'expérience des usagers et des usagères. Elle vise une reprise de pouvoir des personnes sur leur sentiment de sécurité dans la prestation des services. Cette approche peut s'appliquer à toutes les communautés marginalisées.

En contexte canadien et québécois, les approches en sécurisation culturelle sont souvent utilisées auprès des différentes nations et communautés autochtones. À terme, ce sont ces communautés et les personnes qui en font partie qui jugent si les services offerts sont culturellement sécurisants. Ceci signifie que les mesures de sécurisation culturelle doivent refléter les spécificités d'une communauté ou de ses membres. Il n'y a donc pas de manuel d'emploi unique! Comme professionnel-le-s, nos meilleurs alliés pour comprendre les soins culturellement sécuritaires sont les personnes, les communautés et les organismes avec qui nous travaillons.



Image: Rawpixel / Céline Bianchi

Prévention de l'anxiété

## Quelques outils à la Clinique

Par Jean-François Casaubon, psychoéducateur à l'équipe adultes-santé mentale

**En plus des suivis individuels offerts dans les différentes équipes, la Clinique a développé une offre permettant de travailler en prévention en offrant des outils pour composer avec des manifestations légères et modérées d'anxiété. Voici donc quelques projets développés à la Clinique.**

### Groupe *Mieux vivre avec son anxiété*

Du 20 octobre au 7 décembre 2023 a eu lieu la dernière édition du groupe *Mieux vivre avec son anxiété*, activité offerte par l'équipe adultes-santé mentale de la Clinique. Le groupe était composé de cinq personnes résidant à Pointe St-Charles qui ont participé à l'ensemble des rencontres. Les rencontres étaient animées par Camille Martin-Emond (travailleuse sociale à l'équipe adulte) et Jean-François Casaubon (psychoéducateur adulte).

Une belle chimie et un climat d'entraide se sont installés entre les participant-e-s. Le contenu du groupe leur a permis de travailler sur leur anxiété en acquérant des outils pour mieux en comprendre les manifestations, ainsi que des moyens pour gérer celles-ci en utilisant des stratégies au niveau de la pensée, des comportements et des stratégies de relaxation. Lors de l'évaluation de l'activité, les participant-e-s ont exprimé avoir apprécié de mettre en commun leur vécu et de ne pas se sentir seul-e-s dans leur situation.

Le groupe *Mieux vivre avec son anxiété* est maintenant offert à raison de deux fois par année, à l'automne et au printemps. Il n'est pas nécessaire d'avoir un suivi à la Clinique pour s'y inscrire. Il est toujours possible de s'inscrire en contactant Jean-François Casaubon (514) 937-9251 poste 6228. Si la demande est trop élevée et que les places ne sont plus disponibles, les personnes pourront être ajoutées sur une liste d'attente pour être contactées en priorité pour les éditions ultérieures.

### Le guide d'autogestion

Un guide d'autogestion *Informations et outils sur l'anxiété* est disponible sur le site web de la Clinique ([bit.ly/Guide-anxiete](https://bit.ly/Guide-anxiete)). Ce guide est aussi disponible en anglais et vise à offrir de l'information sur l'anxiété, ainsi que certains outils de base tirés de l'approche cognitivo-comportementale. Il peut donc être utile pour les personnes en attente d'un suivi, ou voulant simplement débiter une démarche de façon autonome.

### L'atelier *L'anxiété, un jeu d'enfant !*

Finalement, une offre a également été développée pour les adultes significatifs (parents ou proches) intervenant auprès d'enfants d'âge primaire présentant des symptômes d'anxiété légers et modérés. Il s'agit d'un atelier d'une durée de trois heures pouvant être offert dans différents milieux (communautaire ou scolaire). L'animation est assurée par Christiane Lauriault (psychologue jeunesse), Myrienne Roldan (liaison enfance famille/junesse) et Jean-François Casaubon (psychoéducateur adulte). La rencontre permet d'offrir de l'information sur les manifestations de l'anxiété, des outils et stratégies pour intervenir auprès des enfants, ainsi que de l'information sur les différentes lignes de services dans notre territoire. Une première animation a eu lieu en mai dernier à l'école Charles-Lemoyne et 10 parents y ont participé. Il est à noter que cet atelier n'est pas offert directement à la Clinique et se fait à la demande des partenaires scolaires ou communautaires. Il faut donc rester à l'affût des communications des écoles ou des différents organismes du territoire. 



Image: Rawpixel

Projet-pilote en orthophonie

## Agir en amont, malgré les délais de prise en charge

Par Bruno Swaenepoël, directeur des services multidisciplinaires et Céline Bianchi, agente de communication

**Au début de l'hiver, la Clinique mettait en place un projet-pilote d'intervention précoce par des ateliers de stimulation langagière parents-enfants. Offerts dans le but de réduire les délais de prise en charge des enfants à la Clinique, ces ateliers permettent d'agir de manière précoce auprès des familles d'enfants présentant des facteurs de risque au niveau langagier, tout en favorisant le développement de pratiques parentales efficaces de stimulation langagière.**

Au début du mois de janvier, une phase de dépistage permettait de recruter 8 à 10 enfants présentant des difficultés langagières significatives pour leur âge afin qu'ils et elles participent aux ateliers.

Une rencontre d'intervention de groupe a eu lieu le 24 janvier pour présenter des stratégies de stimulation langagière. Les 7 et 21 février, la Clinique offrait une série d'interventions individuelles avec les parents des participants et participantes afin de réinvestir les stratégies transmises à la première rencontre et fournir une rétroaction sur l'utilisation des stratégies par les parents.

La session se terminera avec un suivi de contrôle en individuel afin de déterminer les actions à entreprendre pour la suite pour chacun de nos jeunes participant-e-s.

Notre souhait est que les autres intervenant-e-s de la Clinique puissent assister de manière volontaire aux rencontres de groupe à des fins de formation, dans le but de les outiller dans leur accompagnement auprès des parents. 🍀

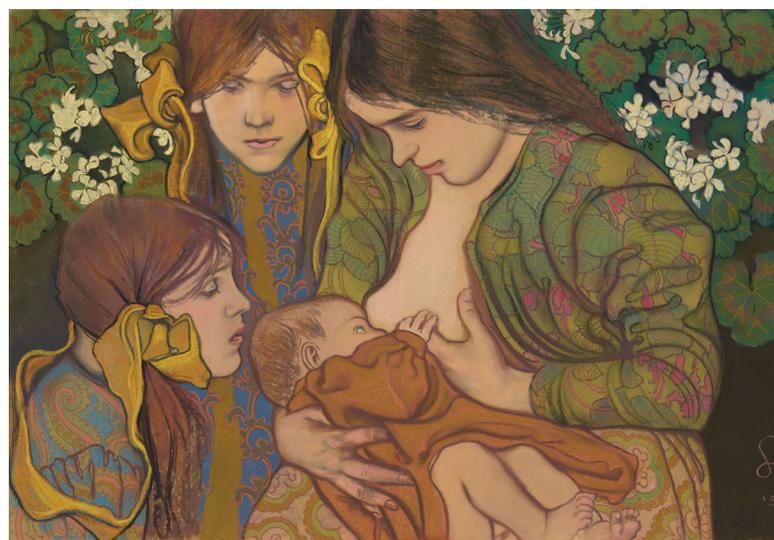


Image: Rawpixel

Initiative *Amis des bébés*

## La Clinique en cours de recertification

La Clinique est un établissement certifié *Ami des bébés* depuis février 2019. La recertification se faisant toutes les cinq années, nous sommes en cours d'évaluation.

Lancée en 1991 par l'OMS et l'UNICEF, l'*Initiative Amis des bébés* vise la création de milieux de soins où l'allaitement maternel constitue la norme. Elle a pour but d'assurer à chaque enfant le meilleur départ possible dans la vie. 🍀

**La Clinique en bref** est une publication de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles pour ses membres.

Rédaction : les auteur-trice-s mentionné-e-s, édition et mise en page : Céline Bianchi, révision : Margot Silvestro et Martial Mainguy  
Février 2024

**Suite de la page 7 : Équité, solidarité et justice sociale toujours à l'ordre du jour**

Plusieurs avenues peuvent être envisagées dans l'implantation de mesures de sécurisation culturelle. Elles partagent certains principes, comme la reconnaissance que chaque personne est porteuse de culture. Elles se basent aussi sur la conscience qu'il existe un déséquilibre de pouvoir entre les établissements de santé et les communautés marginalisées.

**Pourquoi c'est important?**

La Clinique en tant que détentrice d'un mandat de CLSC a pour mission de desservir la population du quartier Pointe-Saint-Charles avec une offre de services préventifs et curatifs. Pour nous, la santé et le bien-être des citoyen-ne-s constituent des droits essentiels et collectifs. Ces droits sont au cœur du travail de l'ensemble des professionnel-le-s qui travaillent à la Clinique.

Suite à la première Journée nationale de la vérité et de la réconciliation avec les premiers peuples, la Clinique adopte le Principe de Joyce. Adopter des mesures de sécurisation culturelle signifie s'ancrer à nouveau dans les valeurs fondamentales qui guident la mission de la Clinique : l'équité, la solidarité et la justice sociale. C'est aussi un engagement envers les droits des Premières Nations, des Inuit et des Métis à jouir du meilleur état de santé mentale et physique possible.

Au-delà de ces mesures, cet engagement doit aussi s'appuyer sur la reconnaissance des impacts de l'histoire coloniale du Canada sur le bien-être et le développement de ces communautés. Par l'implantation de pratiques, de soins et de savoirs adaptés aux différentes population autochtones, la sécurisation culturelle vise l'équité en matière de santé, une meilleure accessibilité aux soins et une plus grande justice sociale. 



# SANTÉ DES FEMMES

## À LA CLINIQUE COMMUNAUTAIRE DE POINTE-SAINT-CHARLES

**C'est quoi?**

Des services de santé gynécologique par une médecin omnipraticienne pour les problèmes ponctuels non-urgents.

Par exemple :

- pose de **stérilet** en cuivre ou hormonal, **implant** contraceptif ;
- **troubles de l'humeur** en lien avec le cycle menstruel ;
- hormonothérapie, **ménopause** ;
- saignements vaginaux anormaux, **biopsie** de l'endomètre ;
- problèmes vulvaires ou vaginaux récurrents.

**Quand?**

Une ou deux journées par mois. Appelez ou passez à la Clinique sur Ash pour prendre rendez-vous.

**Où?**

À la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, au **point de services Ash** (500 avenue Ash).

**Pour qui?**

Pour toutes les femmes de Pointe-Saint-Charles qui ont besoin d'une consultation médicale pour un problème **gynécologique**, de **contraception** ou de **ménopause**. La priorité sera accordée aux usagères qui n'ont pas de médecin de famille.



Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles  
La santé et la solidarité d'un quartier!

Pour toute question ou pour prendre rendez-vous, appelez au **(514) 937-9251 poste 7302**



# HALTES ALLAITEMENT



## Calendrier hiver-printemps 2024

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
<b>10 janvier :</b> Thèmes divers	<b>14 février :</b> Hygiène dentaire	<b>13 mars :</b> Thèmes divers	<b>10 avril :</b> Thèmes divers	<b>8 mai :</b> Thèmes divers	<b>12 juin :</b> Introduction des aliments
<b>24 janvier :</b> Thèmes divers	<b>28 février :</b> Activités avec les bébés et enfants	<b>27 mars :</b> Introduction des aliments solides	<b>24 avril :</b> Thèmes divers	<b>22 mai :</b> Thèmes divers	<b>26 juin :</b> Thèmes divers

**de 13h15 à 15h30**  
À la **Bibliothèque Saint-Charles**  
1050 rue d'Hibernia (3e étage)



Pour plus d'informations veuillez contacter Lina Hu  
Tél. : 514 937-9251 poste 6212  
lina\_hu@ssss.gouv.qc.ca  
ccpsc.qc.ca/allaitement




**Suite de la page 6 : Se faire entendre nous aussi**

Enfin, quant à l'A15, un groupe de citoyen-ne-s verdunois a récemment fait des pressions et obtenu que le consortium Signature sur le Saint-Laurent applique ses propres normes et installe des murs coupe-son plus performants, mais seulement du côté de Verdun. Une autre étude de bruit sera faite par la suite pour en vérifier les effets. Cependant, rien n'est prévu du côté de la Pointe.

Autrement dit : seule la lutte paie et il faut continuer de talonner les compagnies responsables. L'objectif n'est certes pas d'éliminer le transport ferroviaire ou routier, mais bien de faire en sorte que les nuisances qui en résultent soient réduites au minimum afin de prévenir le plus possible des ennuis de santé physique et psychosociale. 



**Clinique communautaire  
de Pointe-Saint-Charles**

La santé et la solidarité d'un quartier!

# AVEZ-VOUS CONSIDÉRÉ UN SUIVI SAGE-FEMME?

Accessible dans un rayon de 30 km  
de la Clinique communautaire de  
Pointe-Saint-Charles

Les sages-femmes font partie du  
système de santé public  
(couvert par la RAMQ)

Un suivi de grossesse en partenariat  
avec votre sage-femme, où vous êtes  
au centre des soins



Pour infos :  
(514) 937-9251 poste 6258  
[ccpsc.qc.ca/fr/ssf](http://ccpsc.qc.ca/fr/ssf)

