CENTRE RÉGIONAL DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA BAIE-JAMES

L'ÉCHANGEUR-10

Un bulletin d'information du réseau de santé et des services sociaux du Nord-du-Québec à votre intention

Volume 15, numéro 4, Novembre 2016

Le rendez-vous des gestionnaires

Par Nathalie Boisvert, présidente-directrice générale
Direction générale

Le 6 octobre en soirée et l'avant-midi du 7 octobre 2016, les gestionnaires du CRSSS de la Baie-James se sont réunis sous le thème : « Comprendre collectivement le sens de la réforme du réseau : la transformation ».

À cette occasion, je souhaitais m'entretenir avec l'équipe de gestion sur la vision du Vrai Nord : *Collectivement performants pour des soins et des services adaptés et à valeur ajoutée pour notre population* (voir à ce sujet l'article de L'Échangeur-10 de juin 2015 en première page).

Ainsi, l'animation du souper-conférence portait sur le sens de la transformation débutée le 1er avril 2016 avec le nouvel organigramme. J'en ai profité pour donner ma vision du changement, et convier les gestionnaires à, notamment :

- Donner un sens différent à ce que l'on fait
- Partager l'imputabilité
- Assumer un leadership clinique
- Modifier la représentation du rôle relationnel vers un modèle collaboratif
- Être soutenu par les directions-soutien qui agissent comme experts et en co-imputabilité avec le secteur clinique
- Revoir nos procédures et s'inspirer des nouvelles normes afin de régler les problèmes et les situations
- Gérer sous forme de projets avec des indicateurs permettant de mesurer l'atteinte des résultats.

Ce nouveau modèle d'organisation permet de nous centrer autrement sur les trajectoires-clients de soins et de services. Le rendez-vous a servi à aligner six priorités ministérielles qui se déclinent au CRSSS de la Baie-James, les directeurs ont présenté six chantiers d'envergure :

- Pertinence et intensité du soutien à domicile
- Accès aux soins et services de première ligne
- Accès aux services spécialisés
- Financement à l'activité
- Dossier clinique informatisé
- Optilab.

Ce même soir, un atelier sur la collaboration a aussi été animé par Mme Caroline Sabourin, directrice intérimaire des programmes sociaux et son adjoint, M. Steve Deschênes. L'atelier a permis de faire ressortir les différents rôles liés à la nécessaire collaboration entre tous et surtout combien elle peut être utile, particulièrement dans ce contexte de changement.

Le lendemain, le thème de la performance faisait l'objet des échanges. En effet, cette transformation sera soutenue dans une démarche de type *Lean.* Les équipes et les gestionnaires auront accès à du soutien en ce sens pour l'implantation de salles de pilotage et de stations visuelles. Ces outils sont jugés utiles pour :

- accroître la communication dans les équipes,
- assurer une gestion participative des équipes sur l'amélioration continue dans les processus,
- suivre l'évolution des indicateurs de résultats tant au plan stratégique qu'opérationnel.

J'ai également présenté d'autres leviers de la transformation avec la mise sur pied de divers comités. Suivant l'orientation du MSSS pour maximiser la coordination clinique du réseau et soutenir une réelle intégration des services de santé et des services sociaux, le CRSSS de la Baie-James a également mis sur pied son comité de coordination clinique qui permet d'assurer la liaison du niveau

Table des matières

- Rendez-vous des gestionnaires 1
- Suivi agrément 2
- Ampro[OB] 3
- Course de la rentréee 3
- Faits saillants du rapport annuel de gestion 4
- Interventions sur le terrain en santé sexuelle 5
- Formation sur les sièges d'auto pour enfants 5
- Activité de golf et épluchette de blé d'Inde 6
- Présentation de L'APPUI Jamésie 6
- Entreprise en santé – les activités 7
- Mise à jour du cadre de référence – organismes communautaires 8
- En savoir davantage sur le cholestérol .. 9
- Mission accomplie encore une fois !... 10
- Nouveaux membres au comité exécutif du CM 10
- Défi allaitement 2016 11
- Nouveau sur le site 11
- Importance de l'utilisation de dentifrice fluoré 12
- Prix Gang allumée 13
- Inauguration des nouveau locaux 13
- Hommage à Andrée Fraser 14
- Hommage à Louise Tétreault 14
- Implantation de la boite de protocole de transfusion massive 15
- Campagne d'Entraide 15
- Intervenants de services à la communauté de la région échangent sur leurs pratiques 16
- Numérisation de documents 17
- Nomination à la Maison des jeunes Sac-Ados 17
- Un programme haut en couleur 18
- Relais Action, on Marche ! 2016 18
- Le doppler 19
- Chronique SAT – ajustement du poste de travail informatisé 20
- Miyupimaatisiiun 21
- Saines habitudes de vie dans la Jamésie 22
- Présentation du répertoire des ressources en santé et services sociaux 23
- Savez-vous que ? 23
- Sécurité de l'information, une responsabilité partagée 24
- L'APPUI pour les proches aidants d'aînés se dote d'un slogan 25
- Appel de propositions de projets 25
- Table de concertation en violence conjugale 26
- Semaine des infirmières 26
- Grippe saisonnière – horaire de vaccination 27
- Visite guidée des organismes communautaires 28

stratégique clinique vers les niveaux tactique et opérationnel. Un comité de cogestion clinico-administrative et médicale fut également instauré pour ces derniers volets. Ces comités regroupent les directions cliniques incluant le corps médical. La direction générale, dans son volet transversal de qualité, performance, évaluation, éthique, soutien et administration, est présente.

Enfin, la matinée du 7 octobre s'est conclue sur un atelier portant sur les comportements de gestion attendus dans cette transformation. Un sondage préalable établit à 90 % le degré d'adhésion des gestionnaires à la vision du changement. Un besoin de soutien fut énoncé, ce à quoi je me suis engagée à offrir de la formation et du coaching. Ces éléments d'apprentissage seront repris également dans un prochain bulletin de *L'Échangeur-10.* ◆

Suivi agrément

Par Annetta Briand, conseillère de la qualité et de la gestion des risques
Direction générale

Toujours, dans une optique d'amélioration continue et pour faire suite à la visite d'agrément qui s'est déroulée en octobre 2014, le CRSSS de la Baie-James devait effectuer des suivis auprès d'Agrément Canada. Ainsi, notre établissement déposait, au 15 septembre 2016, une documentation supplémentaire concernant 16 critères. À la suite de ce dépôt de preuves, Agrément Canada a rendu sa décision à savoir que le CRSSS de la Baie-James demeure agréé. Tous les critères concernant les pratiques organisationnelles requises (POR), ainsi que la grande majorité des critères à priorité élevée sont maintenant conformes aux attentes de 2014. Cette accréditation témoigne des efforts pour prouver et démontrer à nos usagers la qualité et l'excellence des soins et des services offerts au CRSSS de la Baie-James.

Dans notre volonté de maintenir notre statut d'établissement agréé, Agrément Canada nous accorde une dernière prolongation pour se conformer aux exigences de 2014. Deux des seize critères à priorité élevée requièrent un suivi additionnel pour le 15 mars 2017. Pour ces deux critères, il s'agit de finaliser des travaux déjà entamés, à défaut, cela pourrait avoir des conséquences sur le type d'agrément accordé.

L'agrément étant un processus d'amélioration continue, le cycle d'agrément pour la prochaine visite, prévue en octobre 2018, introduit de nouvelles POR et des nouveaux critères, notamment en ce qui concerne les projets d'amélioration continue de la qualité et les soins centrés sur l'usager et la famille. La direction générale soutiendra les efforts des équipes afin de poursuivre les travaux nécessaires. Pour toute question, vous pouvez me joindre au 418 748-3575, poste 5169.

Merci beaucoup à toutes les personnes qui contribuent à faire du CRSSS de la Baie-James un établissement agréé, à offrir des soins et services de qualité et à assurer la sécurité des usagers. ◆

AMPRO^{OB+}

Par Stéphanie Turcotte, conseillère en soins infirmiers
Direction des soins infirmiers

C'est le 17 février dernier que débutait la troisième année de participation au programme AMPRO^{OB} de l'équipe d'obstétrique du Centre de santé de Chibougamau, en collaboration avec la direction des soins infirmiers. Une journée de planification a eu lieu afin d'établir les objectifs à atteindre et planifier les activités pour l'année à venir.

Par la suite, une activité a été organisée le 28 avril 2016 par les membres de l'équipe de base afin de souligner le lancement de cette dernière année. Le personnel de l'obstétrique a été convié à une présentation des activités à venir ainsi qu'à une séance d'information sur la façon de compléter le partogramme (partie du dossier patient où sont enregistrées différentes variables concernant la mère et l'enfant pendant les différentes phases de l'accouchement).

Rappelons que le programme **AMPRO^{OB}** est un programme complet de trois ans, visant la sécurité des usagères, le perfectionnement professionnel et l'amélioration de la performance des professionnels de la santé et des administrateurs des unités obstétricales hospitalières. La structure du programme est basée sur les principes éprouvés des organisations hautement fiables (OHF) notamment : la sécurité en tant que priorité, la communication efficace, le travail d'équipe, la mise de côté de la hiérarchie en situation d'urgence, la répétition des urgences et l'apprentissage réflectif.

Le programme intègre les normes de pratiques professionnelles et les lignes directrices fondées sur les données probantes aux concepts, principes et outils de sécurité des patientes actuels et en développement.

Dre Hélène Guillemette, Dre Jessica Lapointe, Véronique Côté, Lucie Potvin et Fabienne Boily

En apprenant et en travaillant ensemble dans son propre environnement de pratique, l'équipe de soins de santé est en mesure d'utiliser les connaissances, les compétences, les attitudes et les comportements communs qui contribuent à des soins sécuritaires, efficaces et centrés sur la patiente, dans un milieu de pratique efficient, sain, et collaboratif. (Source : www.amproob.com, consulté le 8 juillet 2016).

Nous souhaitons bon succès à l'équipe de base et au personnel de l'unité d'obstétrique du Centre de santé de Chibougamau. ◆

Course de la rentrée 2016

Par Sonia Leblanc, organisatrice communautaire et Lyne Chevrefils, diététiste-nutritionniste et agente de promotion de la santé
Centre de santé Isle-Dieu

Le 27 août dernier s'est tenue à Matagami, la deuxième édition de la Course de la rentrée. Cette initiative provient de 4 membres de la communauté qui ont à cœur les saines habitudes de vie et qui souhaitaient avoir un événement sportif dans leur milieu, tout en étant accessible à tous.

C'est donc par beau temps et dans une ambiance festive que se sont rencontrés les 117 participants, âgés de 2 à 70 ans.

L'événement qui se veut rassembleur et participatif offre des parcours variant entre 1 et 10 km, que les gens peuvent faire à la course ou à la marche.

Matagami étant sur une belle lancée au niveau des saines habitudes de vie, c'est avec plaisir que nous aiderons à l'organisation de l'édition 2017! ◆

DES FAITS SAILLANTS QUE CONFIRME UNE ANNÉE DE COLLABORATION ET DE PARTENARIAT!

Extrait du mot du président du conseil d'administration et de la présidente-directrice générale
Rapport annuel de gestion 2015-2016

Cette énergie qui nous incite à développer et consolider des soins et des services accessibles, de qualité et efficients est avant tout due à l'ensemble de nos usagers qui nous motivent constamment à innover et à nous dépasser. Le rapport annuel de gestion 2015-2016 est l'occasion d'en témoigner.

Derrière ces faits saillants reliés au CRSSS de la Baie-James, il y a aussi – et surtout – des employés, des médecins, des membres du conseil d'administration et des partenaires avec qui nous entretenons des relations productives et harmonieuses. Il y a aussi les bénévoles et les membres de nos deux fondations à qui nous exprimons toute notre reconnaissance pour leur appui et leur bienveillance. Ainsi, leur contribution inestimable nous permet d'aller toujours plus loin dans l'amélioration de notre offre de service.

L'architecture de la performance de notre établissement se base sur l'équilibre des trois dimensions suivantes : l'accessibilité-continuité, la qualité-sécurité et l'utilisation efficiente des ressources. C'est ce qui constitue notre Vrai Nord, notre raison d'être.

1. ***Accessibilité-continuité :*** C'est améliorer l'expérience personnelle de soins des individus et de leurs proches, par une intégration appropriée des soins et des services à travers des continuums d'interventions interdisciplinaires où les personnes participent activement à leur prise en charge.
2. ***Qualité-sécurité :*** C'est améliorer la santé par une offre globale de services de qualité, incluant une action sur les déterminants de la santé, afin de réduire les risques, l'incidence et la prévalence des problèmes de santé au sein de la population.
3. ***Utilisation efficiente des ressources :*** C'est optimiser l'utilisation des ressources humaines, financières, technologiques et informationnelles consenties, en appuyant efficacement la prestation de services, en éliminant le gaspillage et en maîtrisant les coûts.

Dans un contexte de région éloignée, mettre en lumière la richesse d'une organisation présente sur 20 % du territoire québécois prend tout son sens. La vie d'une organisation ne se mesure pas seulement en terme d'atteinte des objectifs, mais aussi à la dynamique des gens qui y travaillent. À cet effet, les « Bons coups » sont pour nous une fierté, car ils témoignent qu'ils sont en fait des plates-formes à l'expression créative qui rassemble des partenaires qui partagent la même ambition de solidarité pour un service à la clientèle de qualité.

Les faits saillants et les bons coups du CRSSS de la Baie-James que nous avons mis en exergue sont des réalités de la vie quotidienne de nos intervenants. Issus de ceux-ci, il s'en dégage des enjeux en lien avec cette actualité organisationnelle, les progrès que nous avons accomplis en 2015-2016 et aussi sur l'évolution de la condition de nos populations.

Enfin, plus globalement, le contexte de nos organisations québécoises s'est modifié. C'est dans cette optique que d'importants travaux ont mené à terme à une volonté de revoir le plan d'organisation du CRSSS de la Baie-James. Le conseil d'administration entérinait, le 12 janvier 2016, de proposer aux Jamésiens et Jamésiennes une nouvelle structure d'organisation, applicable le 1er avril 2016. C'est un nouveau chapitre de la biographie de notre établissement qui s'amorce. À l'image de notre « Vrai Nord » et de ses trois composantes.

Bref, toute cette effervescence dans nos activités en 2015-2016 soutient avec autant de justesse l'importance de saluer encore une fois l'engagement exceptionnel des personnes qui travaillent quotidiennement à la réalisation de la mission du CRSSS de la Baie-James.

Au cours de ces treize périodes qui ont scindé notre année financière, nous avons pu apprécier sur une base continue l'engagement et la compétence des employés, des gestionnaires et des médecins qui œuvrent à la réalisation de notre noble mission. Tous ces engagements particuliers nous inspirent à faire toujours plus pour actualiser au quotidien notre vision d'excellence dédiée aux Jamésiens. ◆

Pour accéder au contenu du RAG, cliquez sur ce lien :

http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/RAG%202015-16_web%200%20sign%20avec%20liens.pdf

Interventions sur le terrain en santé sexuelle

Par Céline Proulx, technicienne en communication en collaboration avec Peggy Savard, infirmière
Centre de santé de Chibougamau

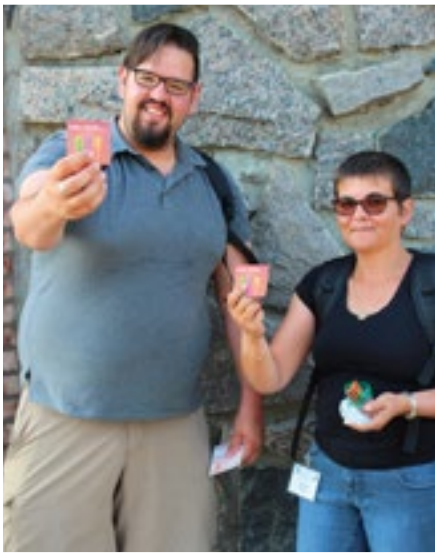
C'est lors du Festival en août à Chibougamau que Peggy Savard a pris l'initiative d'aller rencontrer la clientèle sur le site du festival. En effet, l'occasion se prêtait à merveille pour rencontrer plein de gens et faire de l'enseignement sur les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Mise à part la distribution de condoms, elle en profitait pour remettre la carte de la Clinique de dépistage des ITSS et mieux faire connaître ce service confidentiel et gratuit. La lutte aux ITSSS est une priorité de la santé publique du CRSSS de la Baie-James puisque ces infections souvent silencieuses sont malheureusement en recrudescence.

Ce service s'adresse à la population en général, car lorsqu'on parle de santé sexuelle on s'adresse autant aux jeunes qu'aux personnes âgées. Il faut savoir que les consultations faites à la clinique de dépistage sont tout à fait confidentielles. De plus, l'accès est très facile, la personne n'a qu'à se présenter au bureau de l'infirmière en santé sexuelle, nul besoin de prendre rendez-vous. Au Centre de santé de Chibougamau, deux infirmières assurent le service, soit Peggy Savard et Sandra Asselin.

Il peut s'agir d'une consultation avec ou sans symptômes. Dans les cas de dépistage, l'infirmière est autonome et fera les prélèvements ou les examens et en assurera le suivi auprès du client et même de ses partenaires au besoin. Il se peut aussi qu'elle intervienne auprès d'un médecin au besoin pour une prescription d'antibiotique ou encore la pose d'un stérilet par exemple. L'objectif des infirmières en santé sexuelle est d'assurer une prise en charge complète du patient, de le sécuriser et de s'assurer qu'il reçoive l'aide et les traitements dont il a besoin.

Assurément, l'intervention faite lors du festival en août a connu un grand succès, car au-delà de 600 condoms ont été distribués et qu'au moins 600 personnes ont reçu de l'information pertinente sur les ITSSS. Il est important de souligner le partenariat des infirmières en santé sexuelle avec Stéphane Hudon, travailleur de proximité au Zéphir, lequel les accompagne lors des interventions.

Bravo pour cette belle initiative et merci au nom de tous les usagers de votre enseignement. ◆



Stéphane Hudon, travailleur de proximité au Zéphir et Peggy Savard, infirmière en santé sexuelle au Centre de santé de Chibougamau

Formation sur les sièges d'auto pour enfants

Par Josée Dallaire, agente administrative
Centre de santé Lebel

Le mercredi 7 septembre à Lebel-sur-Quévillon et le jeudi 8 septembre à Matagami, monsieur Réjean Blais, formateur pour CAA, est venu offrir une formation sur l'installation sécuritaire des sièges d'auto pour enfants.

Les sujets abordés étaient la sécurité ainsi que la durée de vie des sièges d'auto pour enfants. D'ailleurs, les intervenants ont reçu une liste complète et à jour des durées de vie des différents modèles de sièges.

Ensuite, la formation s'est poursuivie à l'extérieur par une séance pratique de vérification et d'installation des sièges. Simultanément, une personne de Matagami a participé à cette formation par visioconférence à la salle arc-en-ciel du centre de santé. À Lebel-sur-Quévillon, ce sont 5 policiers qui ont participé à cette formation qui s'est avérée très intéressante. ◆

Activité golf et épluchette de blé d'Inde

Par Josée Dallaire, agente administrative
Centre de santé Lebel

Le samedi 17 septembre en après-midi, les employés du Centre de santé Lebel étaient invités à une partie de golf, suivie d'une épluchette de blé d'Inde, organisée par le comité social.

Malgré la température incertaine, 22 personnes étaient présentes. Certains ont même joué deux parties! La bonne humeur et le rire étaient au rendez-vous comme en témoignent les photos. ◆

Caroline Gélinas, Sylvie Grenier, Karine Éthier et Luc Martin

Lynda Crépeault, Guy Lafrenière, Claude Bouchard et Élaine Carrier

Présentation de L'APPUI Jamésie pour les proches aidants d'aînés et annonce du financement de trois projets

Par Dominique Simard, directrice générale
L'APPUI Jamésie

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
JAMÉSIE

Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.

Le gouvernement du Québec a institué, au printemps 2007, une consultation publique sur les conditions de vie des aînés. Cette consultation a fait, entre autres, ressortir le besoin des proches aidants de personnes aînées d'être mieux soutenues dans leur rôle. Ce constat a mené au projet de loi n° 6, instituant le Fonds de soutien aux proches aidants d'aînés, adopté le 8 octobre 2009.

Le Fonds permet d'investir 200 millions de dollars, répartis sur une période de dix (10) ans, destinés au soutien des personnes qui contribuent, sans rémunération, au soutien de proches souffrant d'une incapacité significative ou persistante pouvant compromettre leur maintien à domicile. Depuis 2012, l'APPUI Jamésie agit de concert avec les acteurs locaux pour identifier les priorités locales et bonifier l'offre de service, notamment par le développement de services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit.

Cette collaboration nous permet d'être fiers du travail réalisé par trois organismes jamésiens, pour répondre à ces objectifs. Avec un investissement total de plus de 45 000 $, le projet *Mieux s'informer pour mieux aider* de l'association À fleur d'espoir, celui de *Répit à domicile pour les proches aidants d'aînés* de la Couvée inc. et les *Ateliers d'information et café-rencontre* du Club d'âge d'or de Val-Paradis contribuent par leurs initiatives à répondre aux besoins des proches aidants d'aînés. Pour connaître les détails de ces projets, vous pouvez communiquer avec votre APPUI Jamésie au 418 748-3211 ou par courriel dsimard@lappuijamesie.org ou bien directement avec les promoteurs. ◆

Chronique Entreprise en santé

On vous présente ici les récentes activités du Passeport santé et mieux-être. ◆

CS de Chibougamau : partage autour d'une collation saine — équipe bloc opératoire et hémodialyse

CS de Chibougamau : partage autour d'une collation saine — équipe du laboratoire

CS de Chibougamau : partage autour d'une collation saine — équipe de l'unité de retraitement des dispositifs médicaux

Centre administratif : dégustation de thés organisée par Julie Pelletier

CS Lebel : atelier de cuisine Recettes en sac pour la mijoteuse organisée par Julie Paquin

CS Isle-Dieu : atelier de cuisine Recettes en sac pour la mijoteuse organisée par Lyne Chevrefils

CS de Chibougamau et centre administratif : massage sur chaise par Dave Klucaric

Mise à jour du Cadre de référence balisant les relations avec les organismes communautaires

Extrait du Mot de la présidente-directrice générale du CRSSS de la Baie-James et de la présidente de la TROC-10

Lynda Bubar, présidente de la TROC-10 et Nathalie Boisvert, pdg du CRSSS de la Baie-James

Dans le but de faire évoluer les relations entretenues avec les groupes communautaires, le CRSSS de la Baie-James a répondu favorablement à l'invitation de la Table régionale des organismes communautaires (TROC -10) de revoir certaines modalités de gestion lui permettant d'accentuer ses collaborations. Le Comité consultatif sur la reconnaissance et le financement à la mission globale fut mandaté en juin 2013 afin de procéder aux travaux de révision du cadre de référence.

Ce dossier fut au cœur des priorités dans les relations entre les parties. Après trois ans de travail et une quinzaine de versions de travail, le produit final reflète davantage les réalités auxquelles sont confrontés les organismes communautaires autonomes. On peut dire mission accomplie quant à une meilleure reconnaissance des organismes communautaires au plan identitaire, légal et financier.

Au plan identitaire, ce nouveau cadre ranime le respect de l'action communautaire autonome qui caractérise l'apport et l'identité première des groupes communautaires qui agissent en faveur de la santé et du bien-être de la population. À ce titre, le rôle de transformation sociale a été précisé.

Au plan légal, le financement à la mission globale est dorénavant enchâssé au sein d'une convention de soutien financier. Ce présent cadre intègre les obligations, tout comme il introduit, en fonction de la Loi sur les services de santé et les services sociaux, la responsabilité populationnelle qui anime le CRSSS de la Baie-James dans ses partenariats. Ainsi, l'obligation de coordonner l'offre de services sur le territoire peut conduire à conclure des ententes avec les organismes. Des précisions sont apportées et permettent de réaffirmer la volonté de soutenir prioritairement la mission globale des organismes communautaires et de reconnaître la complémentarité des autres modes de financement. C'est pourquoi d'autres avenues de financement sont précisées dans ce cadre et permettent de les distinguer selon leur utilité. Ce cadre clarifie les modes de financement, les critères et l'admissibilité.

Au plan financier, dans le but de soutenir la consolidation des organismes communautaires à la mission globale, ce nouveau cadre reconnaît le besoin de rehaussement des seuils planchers, une répartition équitable de l'indexation entre les organismes communautaires autonomes ainsi que les exigences associées à une double typologie ou d'un service offert dans plus d'une localité.

Les gains obtenus s'inscrivent également dans le processus d'échanges et de consultation mené au cours de ces travaux. Il fut important tant dans les relations entre les deux institutions que dans les mécanismes de consultation auprès des membres représentés par la TROC-10 que les valeurs de respect, de transparence et de consensus s'actualisent. Les échanges ont permis de mieux comprendre le contenu, d'évaluer les enjeux et d'arriver à une conclusion éclairée. De nouveaux liens se sont également tissés. Cette expérience a fait naître de nouveaux besoins à la TROC-10, dont celui d'instaurer un code d'éthique pour l'organisme et d'identifier certains besoins d'éducation populaire à inclure dans l'offre de service de la TROC-10.

Ces travaux ont permis de «RECONNAÎTRE LE MILIEU COMMUNAUTAIRE DANS LE BUT DE MIEUX DESSERVIR LA POPULATION» soit l'orientation privilégiée en soutien aux organismes communautaires que le CRSSS de la Baie-James avait inscrit dans son Plan stratégique 2010-2015. En effet, lors du forum ouvert ayant précédé cette planification quinquennale, les organismes communautaires avaient nommé un plus grand besoin de réseautage et une meilleure connaissance de leur actions, approches et missions.

Il est souhaité que toutes les personnes et groupes concernés contribueront à actualiser ce cadre de référence renouvelé dans un esprit d'équité, de bienveillance, de partenariat et de collaboration mutuelle. ◆

En savoir davantage sur le cholestérol

Par : Caroline Frigon, infirmière clinicienne, Groupe de médecine familiale (GMF)
Clinique médicale La Grande Ourse

Lorsqu'une personne apprend qu'elle a un taux de cholestérol trop élevé, nous lui suggérons de modifier certaines habitudes de vie. Voici les 4 stratégies gagnantes pour contrôler ou améliorer son niveau de cholestérol, malgré qu'une partie de notre niveau de cholestérol et de nos triglycérides est influencée par notre hérédité (nos antécédents familiaux).

1- **Bien manger :** il y a de bons choix dans les 4 groupes alimentaires. Les fruits et légumes foncés sont excellents et importants pour une alimentation saine. Prioriser les produits céréaliers avec grains entiers. Utiliser le lait et substituts moins riches en matières grasses et varier les sources de protéines.

   De plus, on doit limiter les gras trans, les gras saturés et le cholestérol et plutôt privilégier les gras mono et poly insaturés.

   Finalement, l'offre de professionnels de la santé peut vous aider à l'apprentissage des bons choix. Il est possible de rencontrer une diététiste-nutritionniste, laquelle est la spécialiste dans ce domaine. Les infirmières peuvent aussi vous offrir un soutien et il y a aussi la possibilité de faire de l'enseignement en groupes dans certaines villes de notre région.

2- **Bouger la plupart des jours :** on gagne à être actif régulièrement. Faire au moins 30 minutes d'activité à une intensité qui essouffle légèrement, que ce soit en continu ou en blocs de 10 à 15 minutes, est un excellent objectif. L'important est de bouger aussi souvent que possible, alors choisissez les sports ou activités que vous aimez. Vous pouvez également travailler en partenariat avec une infirmière ou consulter une kinésiologue pour planifier un programme plus complet, selon votre condition physique et de santé.

3- **Maintenir ou réduire son poids :** si vous avez du poids en trop, maigrir vous aidera à contrôler votre niveau de cholestérol. Si le surplus de poids se situe autour de la taille plutôt qu'au niveau des hanches et des cuisses, le risque cardiovasculaire est plus grand. Pour contrôler votre poids, ne vous lancez surtout pas dans un régime miracle! L'approche la plus sécuritaire et efficace est de bien manger, de limiter les portions, d'écouter sa vraie faim, d'éviter le grignotage et d'intégrer l'activité physique à son quotidien.

4- **Ne pas fumer :** fumer endommage les vaisseaux sanguins et favorise l'accumulation de gras à l'intérieur des artères. Le niveau de cholestérol semble d'ailleurs proportionnel au nombre de cigarettes fumées par jour. Il existe maintenant plusieurs méthodes et de nombreuses ressources pour vous aider à cesser de fumer. Parlez-en à votre médecin, pharmacien ou consultez un centre d'abandon du tabagisme. Pour trouver le centre d'abandon du tabagisme le plus près de chez vous : 1 866 527-7383 ou jarrete.qc.ca.

En tant qu'intervenant de la santé, on peut accompagner nos usagers à changer leurs habitudes de vie en douceur (thérapie motivationnelle) :

- Les faire se concentrer sur un seul changement à la fois (choisi personnellement)
- Les conseiller dans la fixation d'objectifs réalistes
- Les féliciter et les soutenir dans leurs changements et pour l'atteinte de leurs objectifs
- La famille et les proches doivent les soutenir
- Les amener à se sentir fiers d'eux

Parfois, malgré les meilleures habitudes de vie, on doit quand même introduire la médication comme traitement afin d'éviter les complications de l'hypercholestérolémie. En complémentarité, il est toujours préférable de l'utiliser en combinaison avec les 4 stratégies gagnantes qui sont primordiales au traitement. ◆

Activité du comité social au centre administratif

MISSION ACCOMPLIE ENCORE UNE FOIS !

Par Louis Simard, membre du comité organisateur

La 3e édition du Cyclodon Serge-Lapointe de la Fondation des centres de santé de Chibougamau et Chapais aura été une autre belle réussite ! En plus de marquer l'engagement de 111 cyclistes déterminés et de compter sur la participation inspirante de son président d'honneur, M. Dany Bouliane, cette collecte de fonds aura atteint ses objectifs corporatifs avec un généreux 24 987 $ destiné à l'achat d'équipements médicaux.

Tous et toutes s'étaient donné rendez-vous au Centre de santé René-Ricard de Chapais par ce frisquet samedi 10 septembre, que les participants ont tôt fait de réchauffer. Le parcours de 50 km était ponctué de 4 relais avec de quoi s'hydrater et se restaurer, tout cela dans une ambiance musicale décontractée, grâce au saxophoniste M. Jean-Eudes Bolduc.

L'arrivée au Centre de santé de Chibougamau s'est faite 4 heures plus tard. Pour plusieurs participants, le cyclodon n'est pas seulement une collecte de fonds, mais un objectif concret pour se mettre en forme et pour adopter de saines habitudes de vie. Le Cyclodon Serge-Lapointe change des vies et pas seulement pour les usagers des centres de santé !

L'implication de tous aura donc permis d'amasser un montant significatif pour la Fondation. L'appui inconditionnel du président d'honneur, M. Dany Bouliane, l'implication du dynamique comité organisateur, des commanditaires et partenaires ainsi que celle de tous les participants et leurs généreux donateurs permettront surtout de faire la différence auprès des clientèles des centres de santé de Chapais et de Chibougamau. Chaque dollar sera ainsi investi en totalité à l'achat d'équipements tant attendus par les intervenants médicaux et les usagers.

Nul doute que les commanditaires majeurs que sont la Caisse Desjardins de Chibougamau, les villes de Chapais et de Chibougamau, le Conseil de bande d'Oujé-Bougoumou et la minière Goldcorp ont fait aussi une différence notable. Des gestes de solidarité de nos gens d'affaires et de nos élus qui en disent long !

Bravo en particulier à tous les cyclistes et donnons-nous rendez-vous l'an prochain, le samedi 9 septembre 2017 ! ◆

Nouveaux membres au comité exécutif du Conseil Multidisciplinaire (CM)

Par Caroline Dionne, secrétaire du CM

Chaque année au printemps, le CM tient son assemblée générale annuelle et des élections y ont lieu.
Nous profitons donc de l'occasion pour vous présenter les nouveaux membres composant le CECM :

Présidente : Mme Nathalie Lapointe, agente de planification, de programmation et de recherche au centre administratif
Vice-présidente : Mme Karine Côté, éducatrice spécialisée au CS René-Ricard
Administratrices : Mme Asma Farhat, diététiste-nutritionniste au CS de Chibougamau
Mme Valérie Gaudreault, spécialiste en activités cliniques au CS Lebel
Secrétaire : Mme Caroline Dionne, hygiéniste dentaire secteur est

Membre désigné par la PDG : Dave Harvey, adjoint au directeur des services professionnels et des services multidisciplinaires

Défi allaitement 2016

Par Julie Pelletier, marraine d'allaitement pour l'Amie

Voici les grandes lignes du défi allaitement tenu à la Place le Chaînon. Ce sont 13 mamans et leurs bébés qui ont participé cette année au Défi, en plus de quelques autres qui ont participé à distance en allaitant leur bébé à 11 h pile samedi le 1er octobre 2016. C'est un rendez-vous pour le reste de la famille aussi puisque les pères sont les bienvenus de même que tous les enfants de la famille. Le défi consiste à allaiter toutes en même temps pour faire la promotion de l'allaitement et soutenir les mères. Cette année, les marraines de L'Amie et le Mirador des Marmots ont justement choisi un endroit public, Place le Chaînon pour se réunir.

C'est une belle sortie pour plusieurs mamans qui ont eu l'occasion de jaser, de prendre un goûter (dont un gâteau offert par une maman) et une petite pause en bonne compagnie.

L'Amie et le Mirador des Marmots tiennent à remercier tous les commanditaires sans qui cet événement n'aurait pu être possible : Place Le Chaînon, Uniprix Duchesne et Morin, Câlin Bambin, Agaëlle Création, Les Banquets Anne et Camil. ◆

Martine Lauzon, infirmière clinicienne au CS René-Ricard et Élizabeth Michaud, infirmière auxiliaire au CS de Chibougamau participaient au défi avec leur bébé respectif.

Nouveau sur le site :

Rapport annuel de gestion 2015-2016
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/RAG%202015-16_web%200%20sign%20avec%20liens.pdf

Rapport annuel 2015-2016 sur l'application de la procédure d'examen des plaintes et l'amélioration de la qualité des services
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/RAPPORT%20ANNUEL%20CVQ%202015-2016%20(VF).pdf

***L'Écritôt,* séance du 20 septembre 2016**
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/Publications/E/Ecritot/Ecritot-%2020%20septembre%202016.pdf

Suivez l'information au sujet d'Optilab
http://www.santesaglac.com/soins-et-services/optilab

Cadre de référence balisant les relations entre le Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James et les organismes communautaires oeuvrant dans le domaine de la santé et des services sociaux
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/Publications/C/Cadre%20référence%20CRSSS-BJ%20OC-WEB.pdf

Plan d'amélioration de l'approche d'implantation de Milieu de vie – Chibougamau
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/Publications/P/PA%20Chibougamau%20suivi%2029%20juillet%20%202016%20.pdf

Plan d'amélioration de l'approche d'implantation de Milieu de vie – Lebel-sur-Quévillon
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/Publications/P/PA%20Lebel%20suivi%2028%20juillet%202016.pdf

Plan d'amélioration de l'approche d'implantation de Milieu de vie – Matagami
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/Publications/P/PA%20Isle%20Dieu%20suivi%2027%20juillet%202016%20.pdf

Échéancier 2017 de *L'Échangeur-10*
http://www.crsssbaiejames.gouv.qc.ca/docs/Publications/E/Echangeur-10/2017%20Échéancier.pdf

L'importance de l'utilisation du dentifrice fluoré dès l'apparition de la première dent

Par Lucie Desgagné, dentiste-conseil
Direction de santé publique

La carie dentaire est causée par les sucres présents dans les aliments et les bactéries qui se trouvent dans la bouche. Ces bactéries qui collent à la surface des dents produisent un acide qui dissout l'émail des dents, formant ainsi la carie dentaire. Le fluorure contenu dans le dentifrice assure donc une protection aux dents en empêchant l'acide de s'y attaquer.

La carie dentaire est une maladie qui peut être évitée. Plusieurs moyens sont mis à notre disposition afin de la prévenir, dont un **minimum de deux brossages quotidiens avec un dentifrice fluoré.** De plus, l'utilisation de la soie dentaire, l'adoption de saines habitudes alimentaires ainsi que la visite chez le dentiste au moins une fois par année sont souhaitées.

Les recommandations professionnelles

Le Gouvernement du Québec établit à 0,7 ppm (mg/L) le taux optimal de fluorure dans l'eau potable pour protéger efficacement la population contre la carie dentaire. Dans la région du Nord-du-Québec, l'eau potable n'est pas fluorée par les autorités.

L'utilisation d'un **dentifrice fluoré** pour enfant est donc **recommandée** par **l'Institut national de santé publique (INSPQ)** ainsi que par les connaissances scientifiques les plus récentes de **l'Ordre des dentistes du Québec (ODQ)** et **l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec (OHDQ)**. De plus, dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans,* il est spécifié d'effectuer le brossage avec le **dentifrice fluoré** deux fois par jour dès l'apparition des premières dents.

Pour ce faire, tous les professionnels de la santé devraient insister sur l'importance d'intégrer le dentifrice fluoré aux méthodes d'hygiène buccale quotidienne pour tous les enfants.

Quantité de dentifrice fluoré recommandée (0 à 6 ans)

- Chez les jeunes enfants qui n'ont pas le réflexe de cracher la pâte dentifrice : la grosseur d'un grain de riz
- Chez les jeunes enfants capables de cracher la pâte dentifrice : la grosseur d'un petit pois.

De plus, chez l'enfant capable de cracher le dentifrice, pour augmenter la durée de contact du fluorure sur les dents et optimiser le pouvoir de protection contre la carie, il est suggéré de cracher les surplus de dentifrice sans rincer la bouche.

Le fluorure étant à ce jour la méthode la plus efficace pour prévenir la carie ou, en arrêter la progression, il est important que chaque enfant puisse bénéficier de ce bienfait en effectuant le brossage des dents avec un dentifrice fluoré, sous la supervision du parent. ◆

Références :

- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *«Portail santé mieux-être - Prévenir la santé dentaire»,* (en ligne [http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/prevenir-la-carie-dentaire/], consulté le 5 octobre 2016).
- INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ. *Caries dentaires : principale cause des chirurgies d'un jour pratiquées chez les enfants d'âge préscolaire chaque année,* Ottawa, ICIS, 2013, 2 p.
- La carie de la petite enfance, Montréal, Ordre des dentistes du Québec, supplément Avril 2006. Accessible en ligne : http://www.odq.qc.ca/Portals/5/fichiers_publication/DossierSante/CariesPetiteEnfance/supplement_carie.pdf
- ORDRE DES HYGIÉNISTES DENTAIRES DU QUÉBEC. *«Quel dentifrice choisir»,* (en ligne [http://www.ohdq.com/docs/default-source/Sant%C3%A9-Buccodentaire/quel-dentifrice-choisir.pdf], (consulté le 5 octobre 2016).
- INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans,* Québec, INSPQ, 2016, 776 p.

Prix Gang allumée et certificat de reconnaissance Nord-du-Québec

Par Jocelyne Potvin, directrice générale
Maison des jeunes Sac-Ados de Chibougamau

La Gang allumée de la Maison des jeunes Sac-Ados de Chibougamau a reçu le prestigieux trophée emblématique et une bourse de 300 $ pour avoir fait une murale à l'intérieur de la maison.

Madame Pauline Boudreault, animatrice chargée de projet, a remporté pour sa part un certificat de reconnaissance et un cadeau personnalisé. Ces prix visent à souligner la contribution exceptionnelle des adolescents et des animateurs dans la lutte contre le tabagisme au cours de l'année scolaire 2015-2016. L'événement s'est tenu à la Maison des jeunes Sac-Ados de Chibougamau en juin dernier. ◆

Pauline Boudreault, Kassy Picard, Alexandra Simard, Karen Côté, Alain Bergeron du CRSSS de la Baie-James et à l'avant Roseline Manning, vice-présidente du Conseil d'administration de la Maison des jeunes.

Inauguration des nouveaux locaux

Par Linda Boulanger, directrice
Centre de femmes Les Elles du Nord

Le 15 septembre dernier, c'est avec fierté que le conseil d'administration et l'équipe de travail du Centre de Femmes Les Elles du Nord inauguraient ses nouveaux locaux. Ces locaux aménagés au rez-de-chaussée permettent une meilleure accessibilité aux femmes. Avec des travaux de réfection d'infrastructure, le centre est complètement adapté à recevoir toutes les femmes.

Beaucoup de meubles ont été rafraîchis, transformés et peinturés. Nous avons ainsi donné une deuxième vie à tout cet ameublement. Un grand merci aux bénévoles et à toutes les personnes qui ont généreusement donné du matériel et de la décoration pour nos nouveaux locaux. Merci à la Société du Plan Nord qui a collaboré à notre projet de relocalisation du CFEN. ◆

Manon Cyr (mairesse), Danielle Meilleur (présidente) Julie Simone Hébert (représentante de la Société du Plan Nord), Claudine Jacques (CRSSS de la Baie-James), Amélie Lafrenière (attachée politique du député d'Ungava-M. Jean Boucher) et Linda Boulanger (directrice).

Hommage à Andrée Fraser

Par Jacynthe Gosselin, chef de l'équipe SAD
Centre de santé René-Ricard

Andrée était une femme exceptionnelle. Elle possédait beaucoup d'humour, ce qui occasionnait souvent des effusions de rire en sa présence. Sa capacité d'écoute et de respect qu'elle manifestait auprès de tout le monde incitait les gens à se confier. Elle était capable de compassion envers les malheurs d'autrui et savait encourager les personnes qui se confiaient à elle.

Andrée était une collègue exemplaire. Toujours de bonne humeur, toujours prête à aider ses coéquipières, toujours respectueuse envers tous. Elle aimait son travail ainsi que la clientèle auprès de qui elle œuvrait. C'était un plaisir de travailler avec elle et la clientèle l'appréciait aussi beaucoup.

Lorsque l'on pense à Andrée, on revoit son visage souriant et rieur. Sa bonne humeur et son énergie positive étaient un baume au travail.

Au revoir Andrée, ton décès laisse un grand vide pour toute l'équipe et ta clientèle! ◆

Hommage à Louise Tétreault

Par Carolle Bouchard, travailleuse sociale et Johanne Langlois, psychologue
Centre de santé René-Ricard

C'est avec regret que nous avons appris le décès de notre collègue, du Centre de santé René-Ricard, le 27 août 2016.

Louise était une professionnelle grandement appréciée et dévouée auprès de sa clientèle. D'ailleurs, plusieurs commentaires positifs nous ont été donnés par cette dernière. Louise avait cette grande facilité de créer des liens harmonieux autant auprès de sa clientèle que de ses collègues.

Elle était une personne intègre, positive, respectueuse, proche de la nature et elle a su très bien s'intégrer dans la région du Nord-du-Québec.

Nous garderons un souvenir agréable du passage de notre collègue au sein du Centre de santé et nous savons que pour plusieurs, Louise demeurera gravée dans leur cœur. ◆

Implantation de la boîte de protocole de transfusion massive (PTM) au Centre de santé de Chibougamau

Par Nancy Plourde, A.C.I. Service d'anesthésie, inhalothérapie et électrocardiographie
Centre de santé de Chibougamau

Il est toujours agréable de voir une belle initiative se concrétiser surtout lorsqu'elle provient des acteurs terrain et qu'elle vise l'amélioration des soins à notre clientèle. On fait référence ici à l'implantation de la boîte de protocole de transfusion massive (PTM), initiative de deux membres du bloc opératoire/inhalothérapie, soit mesdames Emmy Gaudreault, inhalothérapeute et Marie-Pier Thibeault, infirmière. Voici comment la boîte de PTM a vu le jour.

Afin d'assurer la mission de centre de traumatologie, il est clair que l'organisation de la transfusion en situation d'urgence vitale doit faire l'objet de protocoles et de procédures concertées entre les différents intervenants et ceci afin d'assurer la sécurité transfusionnelle des usagers.

Au printemps 2015, un protocole de transfusion massive décrivant les séquences de délivrance des produits sanguins a été développé au Centre de santé de Chibougamau. La mise en œuvre de ce protocole nécessite une coordination et une organisation très structurées de différents secteurs. Ce protocole a été adopté par le comité exécutif du Conseil des médecins, dentistes et pharmacies en juin 2015. Ce n'est vraiment pas un protocole que nous utilisons régulièrement, bien au contraire. Or, l'urgence d'agir rapidement et efficacement lorsqu'un tel protocole est déployé augmente encore le niveau de stress du personnel soignant. La mise en place de la fameuse boîte de PTM encadre de façon efficace la tenue du protocole.

Et c'est dans ce sens que le comité de traumatologie du Centre de santé de Chibougamau, après une présentation du projet faite par madame Gaudreault, recommande la mise en place de cet outil non seulement au bloc opératoire, mais aussi à l'urgence, en obstétrique et aux soins optima. On retrouve dans la boîte PTM : une description de tâches des différents intervenants interpellés, la liste des critères de sélection des produits sanguins, des cases distinctes pour les 5 étapes, lesquelles contiennent les requêtes de laboratoire, les tubes à prélèvements nécessaires et la médication. Il y a également à l'intérieur une copie du protocole de transfusion massive, de l'administration du plasma et de l'administration de cryoprécipités.

Leur souci du devoir bien fait les a même amenées à développer une liste de vérification mensuelle ainsi qu'une liste du contenu de la boîte de PTM afin que cette dernière perdure avec les années. Bravo pour votre excellente idée, mesdames, c'est avec des gens comme vous que nos soins seront efficaces, rapides et sécuritaires. ◆

Marie-Pier Thibeault, infirmière et Emmy Gaudreault, inhalothérapeute.

Campagne d'Entraide 2016

J'ai le don de semer l'espoir

« J'ai le don de semer l'espoir » signifie tout à la fois « être doué » et « faire un don » pour que l'espoir se répande dans les communautés touchées par les trois partenaires philanthropiques d'Entraide, à savoir Centraide, PartenaireSanté-Québec et la Croix-Rouge canadienne – Division du Québec.

Surveillez la publicité au CRSSS de la Baie-James, la campagne se déploiera au cours du mois de novembre! ◆

LES INTERVENANTS DE SERVICES À LA COMMUNAUTÉ DE LA RÉGION ÉCHANGENT SUR LEURS PRATIQUES

Par Nathalie Truchon, agente de planification, de programmation et de recherche
Direction de santé publique

Plus de 90 participants ont pris part à la 1ère édition régionale du Salon des intervenants de services à la communauté

C'est avec une bonne dose d'humour et d'énergie que s'est amorcée la première édition régionale du Salon des intervenants de services à la communauté qui s'est tenu à Chapais le 20 octobre dernier, regroupant près de 90 intervenants engagés et impliqués au sein de leur milieu. Issus de Chapais, Chibougamau, Lebel-sur-Quévillon, Matagami, Valcanton et Villebois, ils ont pris part à une série d'ateliers favorisant le réseautage, les discussions et le partage d'outils d'intervention.

Il faut dire que les participants n'ont pas hésité à répondre aux propositions qui leur ont été faites d'entrée de jeu, avec une formule de présentation originale et un atelier d'improvisation qui a suscité une très bonne participation tant de la part des joueurs que des partisans. De nombreux secteurs d'activité étaient représentés. Parmi eux : la santé et les services sociaux, l'emploi et la solidarité sociale, l'éducation (jeunes et adultes), les proches aidants, la petite enfance et les saines habitudes de vie, en plus du milieu communautaire et des travailleurs de proximité.

Dans les faits, l'événement en était à sa 5e édition dont les 4 précédentes s'adressaient uniquement aux intervenants de Chapais et Chibougamau ainsi qu'aux communautés cries avoisinantes. Organisé par le Réseau des intervenants de services à la communauté (RISAC), celui-ci a élargi ses rangs cette année afin d'étendre son rayonnement à l'ensemble de la région. Le RISAC se veut une plate-forme de soutien pour développer un réseau de solidarité, d'information et de formation à l'échelle régionale.

Pour animer les échanges, le comité organisateur s'était adjoint la collaboration de l'équipe de CommunAT, une communauté de pratique à l'intention des intervenants-accompagnateurs de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec, qui vise à stimuler le développement des communautés par le réseautage et l'outillage des intervenants œuvrant sur le terrain.

Le comité organisateur était formé des organisatrices communautaires de Chibougamau, Lebel-sur-Quévillon et Matagami : Mireille Lechasseur, Marie-Claude Labbé et Sonia Leblanc ; de Nathalie Truchon du CRSSS de la Baie-James, de Mathieu Prévost de la Corporation de développement économique de Chapais ainsi que de Claudie Savard, chargée de projet et conseillère en emploi-intervenante jeunesse au Carrefour jeunesse-emploi de la Jamésie.

Cette activité a pu être réalisée grâce à la précieuse collaboration de l'Administration régionale Baie-James, Emploi-Québec (Nord-du-Québec), le Comité jamésien de promotion des saines habitudes de vie, le Secrétariat aux affaires autochtones, M. Roméo Saganash, député d'Abitibi-Baie-James-Nunavik-Eeyou ainsi que de M. Jean Boucher, député d'Ungava. ◆

Merci aux volontaires qui se sont prêtés au jeu de l'improvisation, ce qui a grandement contribué à réchauffer l'ensemble des intervenants en prévision des échanges qui les attendaient

LA NUMÉRISATION DE DOCUMENTS

Par Marie-Jozée Courte, agente administrative au département d'imagerie médicale
Centre de santé de Chibougamau

Depuis février 2016, le département d'imagerie médicale du Centre de santé de Chibougamau numérise ses documents (requêtes, questionnaires et autres).

Dans un monde où de plus en plus de documents sont produits ou diffusés en mode numérique, la numérisation de documents sur support analogique, notamment sur papier, est en croissance dans les organisations depuis plus de 25 ans.

Les améliorations techniques de l'équipement et la réduction de ses coûts d'acquisition ont contribué à populariser le transfert d'information analogique sous forme numérique. La numérisation gagne en popularité comme élément d'un programme de gestion documentaire.

Objectifs de la numérisation

- Emmagasiner de grandes quantités d'information sur des volumes de faibles dimensions : mémoire flash, disque dur, support optique, etc.
- Dupliquer exactement et facilement les informations numériques et cela pour un moindre coût ;
- Distribuer largement les informations grâce aux réseaux informatiques et notamment grâce à Internet. ◆

La numérisation est la conversion des informations d'un support (texte, image, audio, vidéo) en données numériques. Les données numériques se définissent comme une suite de caractères et de nombres qui représentent des informations. On utilise parfois le terme franglais digitalisation (*digit* signifiant chiffre en anglais).

Références :

- http://www.banq.qc.ca/documents/services/archivistique_ged/Numerisation_des_documents.pdf
- La numérisation des documents – Méthodes et recommandations
- Direction générale des archives, Bibliothèque et Archives nationales du Québec https://fr.wikipedia.org/wiki/Num%C3%A9risation

Nomination à la Maison des jeunes Sac-Ados

Par Jocelyne Potvin, directrice générale
Maison des jeunes Sac-Ados de Chibougamau

André Verreault, adjoint à la direction

C'est avec grand plaisir que nous vous annonçons la nomination de monsieur André Verreault au poste d'adjoint à la direction au sein de la Maison des jeunes Sac-Ados de Chibougamau inc. Il est entré en fonction le 17 octobre dernier.

Monsieur Verreault ayant déjà travaillé en tant qu'animateur à la Maison des jeunes, fait un retour en force pour continuer de développer davantage La Maison des jeunes dans son milieu.

Nous lui souhaitons tout le succès possible dans l'accomplissement de ses nouvelles fonctions. ◆

UN PROGRAMME HAUT EN COULEUR

Par Annick D'Aoust, agente administrative
Centre de femmes Uni-Vers-Elles

Le 1er septembre dernier a eu lieu le lancement de la programmation 2016-2017 du Centre de femmes Uni-Vers-Elles. Ce rassemblement s'est déroulé sous le thème d'une épluchette de blé d'Inde où l'équipe a accueilli une vingtaine de participantes. Rire et plaisir étaient au rendez-vous!

Afin de poursuivre les intérêts des femmes, leur implication et augmenter la sensibilisation, cette année le centre propose plusieurs activités :

- journée portes ouvertes
- marches
- séances d'informations
- dîners thématiques

Les activités mensuelles :

- déjeuner solidaire
- ciné-discussion
- atelier créatif
- cuisine et compagnie

Les activités hebdomadaires :

- tai-chi
- qi gong
- yoga
- méditation (nouveau volet)

L'équipe a profité de l'occasion pour rappeler aux membres les divers services offerts tels que relation d'aide et soutien, d'information ainsi que d'éducation populaire. ◆

Relais Action, on Marche! 2016

Par Yves Rioux, conseiller en promotion de la santé
Centre de santé de Chibougamau

Le Relais Action, on Marche! 2016 a encore été une réussite pour une septième année consécutive à Chapais-Chibougamau. Malgré une légère baisse du nombre de participants à 560 personnes (-60), le nombre de kilomètres accumulés est demeuré pratiquement le même à quelques centaines d'unités près!

De ce fait, un nouveau record de kilomètres par participant a été établi avec une moyenne de 149,3 km par personne.

De plus, le calendrier d'activités automnales en plein air accompagnant la tenue du relais a établi une nouvelle marque en voyant 912 personnes (789 en 2016) participer à ces 13 activités différentes qui donnaient elles, 47 occasions de sorties en plein air pendant les 42 jours que dure le relais. Un vrai festival de l'activité extérieure!

Tous ces beaux chiffres nous démontrent que nous avons atteint notre but de rétention en faisant participer un grand groupe de personnes qui reviennent d'une année à l'autre et qui perpétuent leurs efforts pour maintenir une bonne forme physique. Il ne faut surtout pas oublier la magnifique équipe de treize collaborateurs bénévoles qui soutiennent la tenue cet événement annuel des plus prisés. ◆

LE DOPPLER

Par Marie-Jozée Courte, agente administrative
Département d'imagerie médicale / Centre de santé de Chibougamau

Le doppler, du nom de celui qui a découvert cet effet en 1842 (Christian Doppler), est un examen par ultrasons, absolument indolore, dont le but est de vérifier la bonne circulation du sang dans les vaisseaux. Le principe est d'utiliser la variation de timbre que fait un son au passage d'un fluide dans un conduit. C'est le même phénomène de variation de hauteur du son que celui que l'on perçoit quand une voiture passe à côté de soi. Cette variation de hauteur du son représente les variations de vitesse du flux. Cette variation est représentée sous forme d'une courbe enregistrée sur papier. Bref, la technique utilise des ondes sonores de hautes fréquences (ultrasons) pour créer des images de vos artères.

Les techniques diffèrent selon les organes étudiés et par conséquent selon les appareils employés.

- **Le doppler continu :** les ultrasons sont envoyés selon un flux continu, et l'appareil restitue sous forme d'une courbe, les variations de flux sanguin. C'est ce qui est utilisé pour le **doppler artériel** et le **doppler veineux.**
- **Le doppler pulsé :** utilise des ultrasons délivrés par petites ondes brèves.
- **Le doppler couleur :** technique d'affichage plus sophistiquée permettant d'associer une couleur à une variation de vitesse. Cela donne des images qui tiennent compte de la vitesse du sang, de son importance et du sens de sa circulation.

Types de doppler

Le doppler peut explorer des artères, le coeur ou des veines.

- **Le doppler artériel** consiste à étudier la circulation du sang dans les artères. Il est utilisé pour dépister et surveiller les artérites en particulier aux membres inférieurs, les thromboses ou les embolies qui surviennent aux membres inférieurs, supérieurs et au cou.
- **Le doppler veineux** consiste à étudier la circulation du sang dans les veines. Le médecin l'utilise pour rechercher une diminution ou une exagération du flux sanguin dans une veine superficielle. Il est donc utilisé pour dépister les phlébites et les insuffisances veineuses. Il est également employé pour le bilan des varices.
- **Le doppler carotidien** permet d'examiner les vaisseaux du cou (artères carotides), de voir comment le sang y circule ainsi que leur état (ex. : rétrécissement). Les artères carotides assurent l'irrigation sanguine du cerveau.
- **Le doppler rénal** permet de détecter et de quantifier la sténose au niveau des artères qui irriguent les reins.

Aucune préparation n'est nécessaire pour cet examen indolore, sans risque et sans effet secondaire.

Une sonde munie d'un gel conducteur est déplacée sur la peau nue. Le médecin déplace la sonde sur le trajet du vaisseau ou de l'organe à étudier. Il suit les résultats sur un écran. Le type de document papier qui vous est remis dépend de l'organe étudié. L'examen dure entre 10 et 30 minutes.

APRÈS L'EXAMEN

Essuyez simplement l'excédent de gel et vous pouvez quitter.

Le radiologue, qui est un médecin expérimenté en échographie et autres examens radiologiques, analysera les images et enverra à votre médecin traitant un rapport signé avec son interprétation.

Votre médecin traitant, qui a demandé le test, vous informera des résultats du doppler. Dans certains cas, le radiologue pourra discuter avec le patient des résultats préliminaires à la fin de l'examen. ◆

Source : Wikipedia

Chronique de l'équipe Santé au travail

AJUSTEMENT DU POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ

Pour cette troisième chronique sur l'ajustement d'un poste de travail informatisé, nous allons regarder les ajustements possibles de la surface d'appui du clavier (tirette), du clavier et de la souris.

Pour des milieux de travail en santé
Réseau de santé publique en santé au travail

SURFACE D'APPUI DU CLAVIER

Postures idéales

Hauteur : - Réglable
- Les bras forment un angle de 90°
- Espace libre ≥ 5,5 cm sous la surface de travail

Largeur : - Possibilité d'y déposer la souris

Angle : - À l'horizontale

Surface d'appui ajustable

CLAVIER

Postures idéales

Angle : - À l'horizontale (parallèle au sol, pattes du clavier abaissées)
- Poignets à angle plat (ni en flexion, ni en extension)

Alignement : - Aligné avec l'écran
- Centré par rapport au corps

Postures à éviter

- Extension des poignets

- Déviation des poignets

SOURIS

Postures idéales

Hauteur : - Même hauteur que le clavier

Largeur : - Le plus près possible du corps

Position : - À gauche du clavier (variation)

Claviers permettant de rapprocher davantage la souris pour les droitiers

Clavier mini pour les personnes qui ne se servent pas du clavier numérique

Clavier compact

Postures à éviter

- Abduction de l'épaule
- Rotation externe de l'épaule
- Déviation du poignet

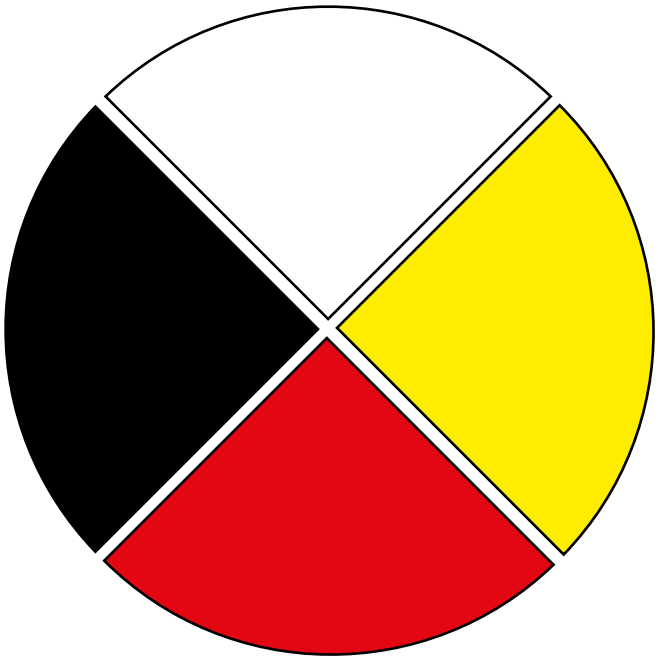
Dans la prochaine chronique, nous regarderons l'ajustement de l'écran, du porte-copie et du repose-pieds. ◆

Miyupimaatisiiun

Par Pierre Pelletier, agent d'information
Direction générale

Depuis maintenant plus d'un an, le CRSSS de la Baie-James s'affaire à améliorer les services offerts en fonction des besoins de la clientèle autochtone qui s'exprime dans une langue seconde. Puisque la communication c'est beaucoup plus qu'une question de langue, le but de cet article est de vous présenter un bref survol du concept de la santé tel que perçu par les peuples autochtones.

Miyupimaatisiiun est le mot cri qui désigne le bien-être, la santé. Le terme est souvent traduit par l'expression : « bien vivre » ou « être bien en vie » et il englobe les aspects physiques, affectifs, mentaux et spirituels des personnes de même que leurs liens entre eux et avec l'environnement. Pour la plupart des Premières Nations, la santé constitue donc une démarche holistique.



Traditionnellement, on utilise la Roue de la médecine et le cercle sacré pour représenter cette interdépendance. Bien qu'il existe plusieurs variations et représentations de la roue de la médecine selon les peuples et les régions géographiques, elle consiste toujours en un cercle divisé en quatre portions (jaune, rouge, noir, blanc) selon les points cardinaux (est, sud, ouest, nord). On peut ensuite y superposer les étapes du développement (enfance, jeunesse, vie adulte, vieillesse) de même que les quatre dimensions de l'être humain (physique, affectif, mental, spirituel).

Est — Dimension physique (corps)
Air, eau, aliments, vêtements, abri, exercice
Correspond aux besoins physiologiques et au besoin de sécurité

Sud — Dimension affective (cœur)
Reconnaissance acceptation, compréhension, sécurité affective, amour, amitié
Correspond aux besoins d'appartenance et d'estime

Ouest — Dimension mentale (esprit)
Pensées conceptuelles, idées, habitudes de vie, discipline, réflexion, créativité
Correspond au besoin d'estime

Nord — Dimension spirituelle (âme)
Spiritualité, chants, prières, cérémonies, communion avec autrui, respect de la vie
Correspond au besoin d'accomplissement

De nos jours, les avancées scientifiques ont permis de remplacer les guérisseurs traditionnels d'autrefois. Toutefois, la compréhension du concept de la roue de la médecine demeure pertinente et utile puisqu'elle permet le rapprochement et la sécurisation culturelle des Autochtones dans les établissements de santé.

À la clinique Minowé du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, on a même poussé le concept jusqu'à utiliser concrètement la roue de la médecine comme outil de plan d'intervention afin d'engager directement les usagers dans l'amélioration de leur santé globale. Par exemple, en remettant une prescription, le professionnel de la santé insistera sur l'importance de suivre la posologie et d'avoir une nutrition saine (le physique). Il insistera également sur la nécessité de conserver de bonnes relations avec la famille et les amis (l'affectif). De même que sur l'importance des activités intellectuelles (le mental) et culturelles (le spirituel) en encourageant la pratique ou la participation à des activités stimulantes. Cette approche porte fruit : les usagers se sentent plus à l'aise et se responsabilisent davantage. ◆

Références :

- Cahier du participant, Formation Wedokodadowiin — Karine Carufel et Janet Mark (UQAT)
  Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or http://www.caavd.ca/clinique-minowe.html

COMITÉ JAMÉSIEN
de promotion des saines habitudes de vie

SAINES HABITUDES DE VIE DANS LA JAMÉSIE

DES RETOMBÉES DONT NOUS SOMMES FIERS !

TOUTE LA JAMÉSIE ENGAGÉE DEPUIS PRÈS DE 10 ANS POUR DES JEUNES EN SANTÉ

Plus de **80** partenaires locaux et régionaux engagés

dans **6** tables locales, dont:

- Chapais en forme
- VVS de Radisson
- Gang Active de Chibougamau
- En forme à Matagami
- VVB en santé
- Dynamo Jeunesse de Lebel-sur-Quévillon

et **1** plan d'action régional intégrant les 6 plans d'actions locales

Collectivement, le Comité jamésien des saines habitudes de vie met en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés, **de bouger plus et manger mieux au quotidien**

UNE GÉNÉRATION MARQUÉE PAR DE SAINES HABITUDES DE VIE

250 nouveaux jeunes leaders

3 040 préados bougent grâce à 30 activités WIXX

1 325 jeunes bougent quotidiennement grâce à 8 cours d'écoles organisés

1 bourse « SHV » mise en place au Gala d'Excellence de la CLSBJ (2e édition)

105 intervenants formés en développement moteur

16 cadres formateurs régionaux ont reçu leur formation DAFA (une 1ère pour la région)

6 publications sur les bons coups réalisés dans les regroupements locaux

DES MILIEUX DE VIES QUI SE TRANSFORMENT

Les écoles

- Soutien à la politique alimentaire dans les écoles
- 15 écoles ayant mis en place un programme de leadership jeunesse
- 10 écoles participantes au programme À pied, à vélo, ville active

Les CPE

Engagement du RCPE de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec envers la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur des tous-petits

Les municipalités

- Amélioration de l'offre d'aliments sains et d'un MVPA
- Résolution municipale et initiatives municipales en faveur des environnements favorables à la SA : exclusion des boissons sucrées et de la malbouffe des arénas
- PPU: revitalisation du centre-ville de Chibougamau en lien avec les SHV

Les organismes sportifs

45 organismes sportifs et associations de sport et loisir ont répondu à la Tournée régionale du CJSHV et de la commission loisirs et sports Baie James (CLSBJ)

ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Plus de **665** personnes (coordos, intervenants, acteurs du milieu, enseignants, responsables et autres décideurs) formées pour qu'elles agissent à rendre les environnements favorables

UNE NORME FAVORABLE AUX SAINES HABITUDES DE VIE

91 %
de la population perçoivent un mouvement en faveur des SHV au Québec
(davantage de personnes pratiquant de l'activité physique et plus grande présence des SHV dans les médias)

99 %
de la population affirment qu'il est important que les jeunes de 9-13 ans soient physiquement actif

de la population considèrent important que les jeunes aient une saine alimentation

82 %
de la population semblent d'accord que les parents ne sont pas les seuls responsables de la saine alimentation des jeunes et attribuent une responsabilité à la fois aux parents ET aux institutions

Sources: Toutes les données ont été rapportées par les partenaires de Québec en Forme. Elles sont strictement à titre indicatif et à utiliser avec vigilance.

Présentation du Répertoire des ressources en santé et services sociaux

Par Véronique Villeneuve, agente de planification, de programmation et de recherche
Direction des programmes sociaux

Dans l'organisation, plusieurs outils sont utilisés afin d'aider les employés dans leur travail, peu importe le secteur d'activité.

Il existe, entre autres, le Répertoire des ressources en santé et services sociaux, qui est un outil de recherche permettant de trouver les ressources du réseau ou les ressources hors réseau (pharmacie, clinique médicale, organisme communautaire, vaccination), situées autour du lieu de résidence du client. Il contient les coordonnées, les horaires, les services offerts ainsi que l'accessibilité de chacune des ressources.

Toute l'information contenue dans une ressource est mise à jour annuellement. Chacune des informations présentes dans la ressource peut faire l'objet d'une recherche permettant ainsi une grande précision de résultats.

Principalement utilisé par les intervenants des services Info-Santé et Info-Social, le Répertoire des ressources peut également être utilisé par tous les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux qui doivent référer leur clientèle à des services du réseau ou à des services hors réseau. Ce répertoire sert aussi à alimenter le Portail santé et mieux-être du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), permettant à la population de trouver les informations sur une ressource près de chez elle.

Présentement, le Répertoire est peu connu au CRSSS de la Baie-James, donc peu utilisé. Une campagne d'information sera faite auprès des personnes susceptibles d'utiliser plus fréquemment le service, comme les intervenants des accueils psychosociaux des différents centres de santé, les infirmières pivots.

Pour toute demande d'information ou pour avoir accès au service, vous pouvez me contacter au 418 748-3575 poste 5187. ◆

Savez-vous que… ?

Par Caroline Gagnon, technicienne en éducation spécialisée au Jardin de la vie
Centre de santé de Chibougamau

Le temps des fêtes arrive à grands pas et par conséquent l'emballage des cadeaux aussi. Savez-vous que Centre 2 MRC Home Hardware offre, pendant le mois de décembre, l'emballage de vos cadeaux à un prix abordable? Peu importe que vous achetiez vos cadeaux sur place ou ailleurs.

Saviez-vous aussi, et c'est sur quoi nous désirons insister, qu'en utilisant ce service vous contribuez à l'amélioration de la qualité de vie des résidants du milieu de vie. Eh bien oui! En effet, tout l'argent amassé revient au Jardin de la vie pour combler des besoins de nos résidants.

Au cours des dernières années, nous avons reçu des cadres pour chaque résidant, de la décoration pour embellir l'unité, un BBQ, un brûleur et un chaudron pour l'épluchette de blé d'Inde, des tasses à café, un sapin de Noël et plein d'autres choses.

Alors cette année, pensez-y et faites emballer vos cadeaux de Noël chez Centre 2 MRC Home Hardware. ◆

Sécurité de l'information, une responsabilité partagée

Par Jamal Lyagoubi, analyste informatique, responsable sécurité et suivi des projets
Direction des ressources financières, techniques et informationnelles

L'adoption des nouvelles technologies de l'information permet une amélioration de la qualité des soins, des conditions de travail et ouvre ainsi la voie à de multiples opportunités. Néanmoins, elle peut être porteuse de nouvelles exigences et de certaines contraintes.

En vue d'assurer la sécurité de l'information et afin que l'organisation profite pleinement des opportunités qu'offre la technologie de l'information, le Comité de direction du CRSSS de la Baie-James a adopté, le 6 avril 2016, la *directive no 4.10 concernant les règles d'utilisation des systèmes d'information.* Cette dernière découle de la *politique no 3.08 — sécurité de l'information,* dont l'objectif est d'établir les règles relatives à la mise en place d'un ensemble de mesures de sécurité et de contrôle afin de protéger ses actifs informationnels contre toute altération, volontaire ou accidentelle, de leur confidentialité, intégrité ou disponibilité.

Responsabilité de l'utilisateur

La sécurité de l'information est, avant tout, liée au facteur humain et ne repose pas uniquement sur des solutions matérielles.

Les menaces pesant sur l'intégrité, la disponibilité ou la confidentialité des informations sont souvent liées à des erreurs humaines (du fait de la négligence ou de l'ignorance du risque). Ainsi, pour que la sécurité fonctionne, il faut que toutes les personnes ayant accès à une ressource aient conscience du degré de sécurité associé à la ressource et doivent faire preuve de rigueur dans le respect de consignes relatives à l'usage du système d'information.

La surveillance, le contrôle et la journalisation des accès peuvent constituer des moyens efficaces pour s'assurer de l'utilisation adéquate des actifs informationnels et d'Internet.

Le titulaire d'un code d'accès est responsable de tous les accès effectués sous son code que ce soit pour ses répertoires personnels ou partagés, ses accès à Internet et plus encore selon les droits qui lui ont été attribués.

La sécurité passe avant tout par le respect des règles établies et les bonnes pratiques. En suivant les recommandations suivantes, les usagers éviteront un grand nombre de problèmes courants :

- Prendre connaissance de la Politique no 3.08 — sécurité de l'information ;
- Utiliser les technologies de l'information pour usage professionnel seulement ;
- Utiliser des mots de passe compliqués (avec caractères spéciaux) et les changer régulièrement ;
- Conserver confidentiels ses mots de passe ou son nom d'utilisateur et ne jamais partager même pour dépanner un collègue ;
- Verrouiller sa session dès que l'on quitte un poste afin d'éviter l'utilisation par un autre utilisateur ou usager ;
- Protéger vos dispositifs d'accès (clé USB DSQ, jetons, etc.)
- Respecter les lignes directrices dans l'utilisation des médias sociaux même une fois rendu à la maison ;
- Utiliser uniquement les codes d'utilisateur et les mots de passe pour lesquels une autorisation d'usage a été obtenue ;
- S'abstenir de contourner tout système mis en place pour protéger la vie privée ou la sécurité des autres utilisateurs ;
- Ne pas utiliser l'outil de stockage et de partage de fichiers de type *Google Drive, Dropbox,* etc. pour des échanges professionnels ;
- Se méfier des courriels demandant des informations personnelles ;
- Apprendre à reconnaître les extensions de fichiers potentiellement dangereux (.exe, .pif, .scr, .bat, .dll, ...). Dans le doute, ne jamais cliquer dessus ou supprimer le fichier ;
- Protéger votre vie privée. Donc, faire preuve de prudence et discrétion avec les messageries instantanées ;
- Signaler tout incident au responsable de la sécurité de l'information ou à votre supérieur immédiat.

Prendre note qu'Internet est un outil mis à la disposition du personnel du CRSSS de la Baie-James pour une utilisation professionnelle uniquement.

Les politiques, directives et procédures internes sont disponibles dans la bibliothèque centralisée du portail Intranet du CRSSS de la Baie-James ou sur le site Internet à la section règlementation. ◆

L'APPUI pour les proches aidants d'aînés se dote d'un slogan

Par Marie-Hélène Grenier, coordonnatrice des communications et Dominique Simard, directrice
L'APPUI Jamésie

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
JAMÉSIE Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

Alors que le quart de la population québécoise sera composée de personnes de 65 ans et plus en 2034, l'Appui pour les proches aidants d'aînés, organisme dont la mission est de contribuer au soutien des proches aidants d'aînés au Québec, adopte un slogan à l'image de sa mission :
« Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous. »

L'Appui oriente et contribue à apporter des services aux proches aidants d'aînés. Le nouveau slogan favorisera, pour un plus grand nombre de québécois, une meilleure compréhension de la mission de l'organisme et une plus grande reconnaissance des proches aidants dans leur entourage qui, trop souvent, ne sait pas qu'il existe de nombreuses ressources, adaptées à leurs besoins, auxquelles ils peuvent avoir accès dans leur région.

Ce slogan soulignant le dévouement des proches aidants au Québec est le fruit d'une réflexion commune après des concertations entre différents acteurs, allant des Appuis régionaux aux proches aidants eux-mêmes en passant par de nombreux organismes partenaires. Le slogan rassembleur sera dorénavant apposé sur les outils et plateformes de communication de l'organisme.

À propos de l'Appui pour les proches aidants d'aînés
L'Appui pour les proches aidants d'aînés est un organisme à but non lucratif qui contribue au soutien des proches aidants qui fournissent, sans rémunération, des soins et du soutien régulier à des personnes aînées en perte d'autonomie. Financé par le Ministère de la Famille et la famille Chagnon depuis 2009, l'organisme a mis sur pied un Appui régional dans chacune des 17 régions du Québec, privilégiant ainsi un travail de proximité avec les organismes du milieu qui contribuent au mieux-être des aidants d'aînés. L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service d'écoute, d'information et de référence, ainsi qu'un site Web, véritable mine d'or de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage. ◆

APPEL DE PROPOSITIONS DE PROJETS

Par Sandra Cantin, coordonnatrice
Table sur les réalités et le bien-être des hommes Nord-du-Québec

TRBHNQ

Depuis quelques années, il est devenu prioritaire d'aborder la question des réalités masculines dans notre société. Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) soutient entre autres financièrement les régions à répondre à des actions destinées aux besoins de la population masculine, dans une perspective globale de santé et de bien-être. Dans notre région, c'est par le biais de la Table sur les réalités et le bien-être des hommes Nord-du-Québec (TRBHNQ) que les organismes peuvent recevoir un financement pouvant atteindre jusqu'à 5 000 $, pour des projets qui sont en intervention directe auprès des hommes.

Que ce soit pour un projet destiné à de jeunes garçons, à des hommes adultes ou à des hommes du troisième âge, que ce soit parce que votre organisme souhaite intervenir sur une problématique touchant la masculinité, que ce soit pour renforcer, par exemple, le lien père-enfant, ou pour tous autres sujets pouvant interpeller les hommes, les membres de la TRBHNQ vous encouragent à déposer une demande de soutien financier auprès de celle-ci.

Dépenses non admissibles
Aux fins de ce programme d'aide financière, les prix d'excellence, les activités de financement, les frais de transport ainsi que les dépenses reliées au fonctionnement régulier d'un organisme ne sont pas admissibles. Les frais encourus devront être dédiés spécifiquement aux interventions développées dans le cadre de projets spéciaux, pour la santé et le bien-être des hommes

Pour obtenir le formulaire de financement ou pour toutes questions concernant cet appel de projets, veuillez adresser votre demande auprès de Sandra Cantin, coordonnatrice, Table sur les réalités et le bien-être des hommes Nord-du-Québec (TRBHNQ), 312, 3e Rue, Chibougamau (Québec) G8P 1N5, par téléphone au 418 748-3575 poste 5152, ou par courriel à : sandra_cantin@ssss.gouv.qc.ca. ◆

Table de concertation en violence conjugale Chibougamau — Chapais

Par Johanne Langlois, psychologue
Centre de santé René-Ricard

La table de concertation en violence conjugale Chibougamau – Chapais regroupe des intervenants de différents organismes communautaires et gouvernementaux tels que : le Centre de Femmes Les Elles du Nord, la Maison d'hébergement l'Aquarelle, le Centre de santé de Chibougamau, le Centre de santé René-Ricard, Justice Alternative, le CAVAC, le Réseau Hommes Québec (RHQ) et également nous sommes en attente présentement d'un autre représentant(e) du Centre d'amitié EENOU de Chibougamau. Deux comités ont été formés au sein de la table soit le Comité Formation et le Comité Prévention. Au mois de mai 2016, le Comité Formation nous a fait bénéficier d'une formation très appréciée sur la violence conjugale, laquelle s'adressait aux différents partenaires œuvrant dans la région du Nord-du-Québec.

Madame Réjane Lapointe, intervenante sociale qui a œuvré pendant plus d'une vingtaine d'années dans les problématiques de violence conjugale et qui est maintenant médiatrice en milieu de travail, nous a fait part de son expertise en la matière afin de nous apporter une compréhension commune de la violence conjugale.

Les points abordés lors de cette formation nous ont apportés des éclaircissements sur les infériorisations sociales au sujet de la violence, la violence conjugale en tant que prise de contrôle et non en tant que perte de contrôle du partenaire violent. Les principales justifications de la violence conjugale par l'ensemble de la population et les couples concernés par exemple des justifications de nature qui stipule que «l'agressivité c'est dans sa nature» ou encore que «c'est biologique, que c'est dans les gênes». Ces différentes justifications ont pour effet de minimiser la responsabilité de la personne qui exerce un comportement violent. Les spécificités de la violence faite aux femmes et aux filles qui apparaissent davantage comme un problème social versus la violence faite aux hommes dans le couple. L'homme qui exerce un comportement violent retrouve plus de justification sociale et des croyances de société qui justifient ce comportement encore aujourd'hui, alors que la femme qui use d'un comportement de violence dans le couple ne peut retrouver des croyances sociales qui l'appuient en ce sens. Souvent une femme sera discréditée et traitée de «folle» pour avoir eu ce type de comportement. Les points concernant le cycle de la violence et la déresponsabilisation ainsi que les prémisses en violence conjugale ont également été abordés. L'importance afin de créer une alliance avec l'individu qui consulte est de considérer que l'individu est correct ou qu'il y a une partie saine en lui et que c'est le comportement qui est inacceptable.

En conclusion, souvenons-nous que la violence conjugale ne «résulte pas d'une perte de contrôle, mais constitue, au contraire, une prise de contrôle, un moyen choisi pour dominer l'autre personne et affirmer son pouvoir sur elle» (Institut national de santé publique du Québec). Il est important, afin de contrer les comportements de violence, de faire de la prévention dans nos communautés et de promouvoir des rapports égalitaires. ◆

Semaine des infirmières

À l'occasion de la semaine des infirmières en mai dernier, Line St-Pierre, chef des programmes, a remis une carte de remerciements aux infirmières et infirmiers du Centre de santé Lebel.

Élaine Carrier, Line St-Pierre, Keven Boisvert, Marlène Maltais, Nancy Lyna, Caroline Gélinas

Line St-Pierre, Lynda Crépeault et Marie-Amélie Hétu

Grippe saisonnière

Horaire de vaccination 2016 / Population (sans rendez-vous)

Lieu	Clientèle	Dates	Horaire
Chapais *Centre de santé René-Ricard* *Entrée principale*	Toute clientèle	Vendredi, 4 novembre	17 h à 21 h
	Toute clientèle	Samedi, 5 novembre	10 h à 18 h
	Toute clientèle	Dimanche, 6 novembre	10 h à 15 h
Chibougamau *École La Porte-du-Nord* *265, rue Lanctôt*	Toute clientèle	Samedi, 5 novembre	10 h à 16 h
	Toute clientèle	Dimanche, 6 novembre	10 h à 16 h
	Toute clientèle	Vendredi, 11 novembre	17 h à 20 h
	Toute clientèle	Samedi, 12 novembre	10 h à 16 h
	Toute clientèle	Dimanche, 13 novembre	10 h à 16 h
Lebel-sur-Quévillon *Centre de santé Lebel* *950, boulevard Quévillon* *Clinique externe (sous-sol)* ** Pour rendez-vous, téléphonez au 819 755-4881, poste 227*	Toute clientèle	Mardi, 1er novembre	8 h 30 à 17 h
	Toute clientèle	Mercredi, 2 novembre	8 h 30 à 17 h
	Toute clientèle	Jeudi, 3 novembre	12 h 30 à 20 h 30
	Toute clientèle	Vendredi, 4 novembre	8 h 30 à 16 h
	Toute clientèle	Samedi, 5 novembre	13 h à 17 h
	Toute clientèle	Mardi, 8 novembre	13 h à 17 h
	Enfant 6 à 23 mois et famille*	Vendredi, 11 novembre	Avec rendez-vous*
Matagami *Centre de santé Isle-Dieu* *130, boulevard Matagami* *Local SPI*	Toute clientèle	Lundi, 7 novembre	9 h à 11 h 30 – 13 h à 16 h – 18 h à 20 h
	Toute clientèle	Mardi, 8 novembre	9 h à 11 h 30 – 13 h à 16 h
	Toute clientèle	Mercredi, 9 novembre	9 h à 11 h 30 – 13 h à 16 h – 18 h à 20 h
	Toute clientèle	Lundi, 14 novembre	9 h à 11 h 30 – 13 h à 16 h
	Toute clientèle	Mardi, 15 novembre	9 h à 11 h 30 – 13 h à 16 - 18 h à 20 h
	Toute clientèle	Mercredi, 16 novembre	9 h à 11 h 30 – 13 h à 16 h
Radisson *Centre de santé de Radisson* *199, rue Jolliet*	Toute clientèle	Jeudi, 3 novembre	8 h 30 à 11 h 30 – 13 h 30 à 15 h 30 – 18 h 30 à 21 h 30
	Toute clientèle	Vendredi, 4 novembre	8 h 30 à 11 h 30 – 13 h 30 à 15 h 30
	Toute clientèle	Mardi, 15 novembre	8 h 30 à 11 h 30 – 13 h 30 à 15 h 30 – 18 h 30 à 21 h 30
	Toute clientèle	Jeudi, 17 novembre	8 h 30 à 11 h 30 – 13 h 30 à 15 h 30 – 18 h 30 à 21 h 30
Beaucanton *Gymnase de l'école* *2709, boul. du Curé-McDuff*	Toute clientèle	Jeudi, 10 novembre	12 h 15 à 17 h 15 (avec rendez-vous) **Pour rendez-vous :** monvaccin.ca ☎ 819 941-3007

Horaire de vaccination 2016 / **Personnel du CRSSS de la Baie-James**

Lieu	Dates	Horaire		
		AM	PM	Soir
Centre de santé René-Ricard *Local Santé parentale et infantile*	Mercredi, 2 novembre		13 h 15 à 16 h	
	Jeudi, 10 novembre	8 h 45 à 11 h 30		
	Mercredi, 16 novembre		13 h 15 à 16 h	
Centre de santé de Chibougamau *Salle de vaccination SPI (secteur des spécialistes)*	Mardi, 1er novembre		7 h à 18 h	
	Jeudi, 24 novembre	7 h à 9 h	15 h à 17 h	
Centre de santé Lebel *Clinique externe (sous-sol)*	Lundi, 7 novembre		8 h 30 à 16 h 30	
	Mercredi, 9 novembre	8 h 30 à 12 h		
Centre de santé Isle-Dieu *Local Santé parentale et infantile*	Jeudi, 10 novembre	9 h à 11 h 30	13 h à 16 h	
	Jeudi, 17 novembre		12 h à 17 h	18 h à 20 h
Centre de santé de Radisson	Mardi, 1er novembre	8 h 30 à 11 h 30	13 h 30 à 15 h 30	
	Jeudi, 3 novembre	8 h 30 à 11 h 30	13 h 30 à 15 h 30	

VISITE GUIDÉE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE CHIBOUGAMAU : UNE EXTRAORDINAIRE RÉUSSITE !

Par Ghyslaine Bergeron, directrice
Corporation le Zéphir Chibougamau-Chapais inc.

Le 27 octobre dernier, les 10 organismes communautaires d'action communautaire autonome en santé et services sociaux de Chibougamau ont convié 42 partenaires ambassadeurs pour une visite guidée.

Organisée afin de souligner la Semaine nationale de visibilité de l'action communautaire autonome, cette innovation avait pour thème cette année : « L'action communautaire autonome, c'est toi, c'est moi, c'est nous ! »

Après la traditionnelle coupe du ruban à l'Hôtel de Ville, les partenaires ambassadeurs provenant de divers milieux, tels la santé et les services sociaux, les députés, les représentants municipaux, le milieu socioéconomique, le milieu scolaire, les milieux syndicaux, les médias et les clubs sociaux ont embarqué dans cette belle et impressionnante aventure !

Chacun des organismes a démontré avec passion, dynamisme et créativité les services offerts à la population de notre localité. Ils ont su toucher le cœur des partenaires ambassadeurs.

Les rayonnements ont dépassé largement les attentes des organismes. Tout au long de la visite, les participantes et participants se sont dits ravis d'apprendre à découvrir cette vaste offre de services offerts par les organismes communautaires. Ils ont été impressionnés par les lieux physiques de chacun des organismes. Ils ont pu identifier les actions à mettre en place dans leurs organisations respectives afin de promouvoir cette offre de services. Et finalement, ils ont suggéré, entre autres, la répétition de l'activité en vue de rejoindre les citoyennes et citoyens de la localité pour créer le premier contact avec ces ressources ! ◆

Collaboration
Céline Fournier
Céline Labelle
JuliePelletier
Christiane Quessy
Lise Boivin
Claudine Jacques
Marie-Claude Audet
Donata Sénéchal
Véronique Ouellet

Comité *L'Échangeur-10*
Caroline Gagnon
Marie-Claude Labbé
Céline Proulx
Marie-Jozée Courte
Johanne Langlois
Mireille Lechasseur
Josée Dallaire
Nancy Bonneau
Julie Pelletier
Sonia Leblanc

Pour joindre le comité :
Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James
312, 3e Rue, Chibougamau (Québec) G8P 1N5
418 748-3575, poste 5161
celine_proulx@ssss.gouv.qc.ca

Prochaine parution :
Février 2017

Imprimé au Canada sur du Rolland Environ 100 print
Papier 100% de fibres postconsommation,
certifié Choix environnemental, Procédé sans chlore.

ISSN 1916-890X (imprimé)
ISSN 1929-5820 (en ligne)

Lettrage Waldi inc.