

# Le Lien

Centre de santé et de services sociaux  
d'Antoine-Labelle

BULLETIN D'INFORMATION DU CSSS D'ANTOINE-LABELLE — 1 300 COPIES

## RÉSUMÉ DES TEXTES À LIRE :

Combattre les préjugés sur la dépression	2
Campagne « Plaisirs d'hiver »	4
Place à « La Mère-veille »	5
Témoignages et remerciements	6
Arrivées et départs	7
Titularisation	8
Capsule Oméga	9
À chacun son défi...	10
Centre de jour du diabète	11
Relations avec les institutions d'enseignement	12

## Mot du directeur général

### La journée annuelle de notre réseau local de services : une occasion de faire le point



Notre Centre de santé et de services sociaux (CSSS) en est à sa quatrième année d'existence, puisqu'il a été créé en juin 2004. À ce moment, beaucoup de personnes s'interrogeaient sur le bien-fondé de cette réforme (Projet de loi 25) et sur les impacts réels qu'elle produirait sur les services offerts à la population. Je me souviens d'ailleurs clairement de la façon dont j'avais été interpellé, par une personne oeuvrant dans un organisme communautaire, lors d'une présentation du nouvel établissement que je faisais par une froide soirée de janvier 2005 : « Quand allons-nous pouvoir vraiment constater des changements réels en terme d'amélioration des services ? » C'est pour cette raison que, le 12 mars prochain, nous organiserons une journée avec tous les partenaires de notre réseau local de services dans le but de faire le bilan de ce que nous avons accompli ensemble au cours des trois dernières années, de reconnaître publiquement certaines initiatives qui ont contribué à améliorer la santé et le mieux-être de nos

concitoyens et d'envisager les pistes d'action à prioriser dans notre milieu pour le futur. Nous espérons aussi par cette initiative permettre à nos partenaires de mieux se connaître mutuellement, ce qui devrait donner naissance, dans le temps, à d'autres partenariats. Cette journée se verra couronner de notre « Année des partenariats », thème que notre organisation s'était donné pour 2007-2008. En effet, depuis le 1<sup>er</sup> avril dernier, nous nous sommes efforcés de formaliser par écrit de nombreuses ententes avec les différents partenaires du réseau, toujours dans le but d'améliorer l'accès, la continuité, la qualité et la prestation sécuritaire des services. Nous serons d'ailleurs en mesure de déposer, le 12 mars prochain, la liste de ces ententes, ce qui devrait permettre à tous les participants à cette rencontre d'envisager de nouvelles pistes de collaboration entre les différents acteurs que sont les médecins, les organismes communautaires, les propriétaires de résidences privées, les pharmaciens, les entreprises d'économie sociale, les municipalités, nos fondations, nos par-

tenaires syndicaux, les autres établissements de santé et de services sociaux de notre région ainsi que le monde de l'éducation. Cette recherche de partenariats découle directement du *Projet local d'organisation des services* qui préconise le développement des liens avec le milieu afin d'agir en amont des problèmes sociaux et de santé ainsi que la hiérarchisation des services (le bon intervenant, au bon endroit, au bon moment, pour un service donné à un client en particulier), ce qui nous amène à constamment nous interroger à savoir si le CSSS est le mieux placé pour implanter un programme ou dispenser directement certains services, ou si il n'est pas préférable, pour différentes raisons, de plutôt supporter un partenaire qui agira comme maître d'œuvre de cette initiative. C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer et j'invite tous les partenaires du réseau à répondre positivement à l'invitation qui leur parviendra sous peu et à participer à cette importante journée du 12 mars prochain !

Pierre Gfeller, md



### Campagne

« Plaisirs  
d'hiver »

Profitez-en pour  
aller jouer dehors

en famille!



« Consultez le site [masamentale.com](http://masamentale.com) pour plus d'informations ou pour de l'aide. »

## Combattre les préjugés sur la dépression

Par Francine Laroche,  
Responsable du dossier de santé publique

### Ce qu'il faut savoir

La dépression se reconnaît à la présence pendant plus de deux semaines de symptômes comme la tristesse, un manque d'intérêt pour les activités habituelles et des idées négatives sur soi ou sur les événements. Les pensées de mort ou de suicide nécessitent une aide immédiate.

La dépression peut affecter des personnes de tout âge, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, et de toute condition sociale, hommes ou femmes.

Il semble que les femmes soient plus souvent touchées par cette maladie que les hommes. Mais on tend de plus en plus à penser que la différence s'explique en partie par le fait que les femmes sont plus enclines que les hommes à consulter pour ce type de problème.

De 10 à 15% des gens en souffrent au cours de leur vie.

Les personnes qui en sont atteintes ne sont pas des gens faibles ou sans volonté, mais des malades qui ont besoin de soins.

Le traitement le plus efficace de la dépression allie généralement psychothérapie et médicaments antidépresseurs.

## CAMPAGNE DE SENSIBILISATION

### C'est quoi au juste?

La dépression peut se définir comme un changement dans l'humeur qui affecte les émotions et le comportement de façon persistante. Elle se caractérise principalement par une humeur triste, la perte d'intérêt pour les activités habituelles et des pensées négatives.

Il est très important de comprendre que la dépression est une véritable maladie, et non un simple manque de volonté ou une faiblesse.

### Formes de dépression

Il existe différentes formes de dépression :

Dépression pure : l'humeur triste et les autres symptômes décrits plus haut prédominent.

Maniaco-dépression ou maladie affective bipolaire : les périodes de dépression alternent avec des périodes de grande excitation, de grande énergie. Ces changements d'humeur sont incontrôlables et fréquents.

Dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier : chaque année, un sentiment de grande déprime apparaît à l'arrivée de l'hiver. Des traitements simples existent pour ce problème, probablement causé par le manque de lumière pendant les mois d'hiver.

Dépression post-partum : la dépression postnatale ou post-partum (que certains désignent par « baby blues ») est une forme de dépression qui dure et non une légère tristesse passagère suivant la naissance du bébé.

En plus des autres symptômes de la dépression, la mère peut démontrer :

- un manque d'intérêt à l'égard du bébé et de ses proches;
- un sentiment de peur d'être une « mauvaise mère »;
- un sentiment d'inquiétude à l'égard du bien-être du bébé;
- de l'agressivité ou nourrir des pensées violentes à l'égard du bébé ou d'elle-même.

### Causes

Les causes exactes de la dépression demeurent mal connues. La maladie semble généralement résulter d'une combinaison de facteurs liés à l'hérédité, à la biologie, à la personnalité et à l'environnement social. Ces facteurs perturberaient l'équilibre des neurotransmetteurs, substances essentielles au bon fonctionnement du système nerveux. On considère également que des événements traumatisants, un deuil ou une perte d'emploi par exemple, peuvent déclencher la dépression. Il est également reconnu que les personnes souffrant d'une maladie physique chronique sont plus sujettes à la dépression et que l'abus d'alcool et de drogues peut provoquer ou aggraver la dépression.

### Quand consulter?

La dépression se reconnaît à divers signes et symptômes.

Vous devriez consulter Info-Santé ou un médecin IMMÉDIATEMENT dans les circonstances suivantes :

- Vous pensez au suicide.
- Vous sentez le besoin de vous faire mal ou d'en faire aux autres.

Il arrive à tout le monde de manquer d'entrain, de se sentir triste, d'avoir les bleus.

## CAMPAGNE DE SENSIBILISATION (suite)

Si ces symptômes ne durent que quelques jours, il s'agit d'une simple déprime, réaction normale devant les difficultés et frustrations de la vie. Si toutefois un ou plusieurs des symptômes persistent pendant plus de deux semaines, il peut s'agir d'une dépression et il vaut mieux consulter un médecin.

Le diagnostic de dépression se fonde sur une série de critères précis, symptômes rapportés, des antécédents médicaux et des résultats de l'examen physique. Des tests peuvent s'avérer nécessaires pour vérifier s'il ne s'agit pas en fait d'une autre maladie que la dépression. Une dépression qui n'est pas soignée peut occasionner des souffrances inutiles pendant plusieurs mois, voire des années. Elle présente aussi des risques de rechute et de suicide plus importants.

### Traitement

Lorsqu'on vit un épisode de dépression, on a parfois l'impression qu'il n'y a pas d'espoir. Pourtant, un traitement approprié, alliant généralement psychothérapie et médicaments antidépresseurs, s'avère très efficace dans la majorité des cas.

La PSYCHOTHÉRAPIE agit principalement sur les aspects de la dépression liés à la personnalité et à l'environnement de l'individu. Le malade partage ses pensées, ses émotions et ses difficultés avec un thérapeute qualifié, psychologue, psychiatre, travailleur social ou autre professionnel en relation d'aide. Il est important de trouver un théra-

peute dont l'approche vous convient et avec qui vous vous sentirez à l'aise.

Les ANTIDÉPRESSEURS ont pour fonction de rétablir l'équilibre chimique du système nerveux. Comme ils agissent progressivement, ne vous attendez pas à une amélioration instantanée. Vous commencerez normalement à en ressentir les effets bénéfiques au bout de trois ou quatre semaines. Ensuite, il est important, pour éviter les rechutes, de continuer à suivre le traitement tel que prescrit même si vous vous sentez mieux. Cette seconde phase peut durer quelques mois.

### Se prendre en main

Si vous ressentez des symptômes de dépression, la première chose à faire est de reconnaître que vous avez besoin d'aide. N'attendez pas que vos malaises disparaissent d'eux-mêmes, vous souffrirez inutilement. Consultez sans tarder votre médecin ou un autre professionnel de la santé. Il sera en mesure de vous dire si vos symptômes sont vraiment ceux de la dépression ou s'il ne s'agit pas d'une autre maladie. Si vous souffrez de dépression, vous pourrez discuter ensemble du plan de traitement qui vous convient.

Suivez bien votre traitement dans tous ses aspects. Si par moments vous avez l'impression que c'est peine perdue et que vous ne vous en sortirez jamais, reprenez espoir en vous répétant que le temps et un bon traitement vous ramèneront à la santé.

Ne vous isolez pas. Au contraire, recherchez la compagnie des gens. Au besoin, joignez-vous à un groupe d'entraide ou à une association sportive, culturelle, etc.

Faites des lectures ou assistez à des rencontres qui peuvent vous aider à mieux comprendre la maladie et à voir la vie de manière plus positive.

### Petits conseils pour la vie de tous les jours

Même si vous ne vous en sentez pas le courage, poursuivez vos activités quotidiennes dans la mesure du possible, en accord avec votre plan de traitement. Cela vous aidera à surmonter graduellement la maladie.

Mangez des repas sains et équilibrés tous les jours.

Prenez soin de vous, faites votre toilette quotidienne, habillez-vous.

Faites des promenades, de la natation ou toute autre activité physique qui vous plaît.

Si vos tâches quotidiennes sont trop lourdes, ne soyez pas gêné de demander de l'aide à un parent, une connaissance, quelqu'un du voisinage ou un collègue de travail. Si cela vous met plus à l'aise, vous pouvez convenir de lui rendre un service en échange lorsque vous irez mieux. Assurez-vous de prendre suffisamment de repos, mais ne passez pas la journée au lit.

Et pourquoi ne pas apprendre une technique de relaxation ou d'auto-massage?

**PRENEZ SOIN DE VOUS!**



En hiver, n'ayez  
pas honte de...  
rougir!

## CAMPAGNE « PLAISIRS D'HIVER »

Par Céline Martine,  
Agente de développement 0-5-30

La Direction de santé publique des Laurentides lance son invitation à tous les milieux de travail engagés dans le programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION à faire la promotion de la 8<sup>ième</sup> édition de la campagne **Plaisirs d'hiver**.

Cette campagne vise à offrir à la population davantage d'occasions d'être active et de créer, grâce à la participation des municipalités, un environnement favorable aux activités hivernales telles le patinage, la glissade, la raquette, le ski de fond et autres.

Les objectifs de cette grande fête de l'hiver sont simples : **amener les parents et les enfants à jouer dehors le plus souvent possible durant la saison hivernale!** Du **14 janvier au 19 mars 2008**, vous êtes tous invités à participer aux activités hivernales organisées dans les municipalités de la région des Laurentides :

Plaisirs d'hiver Mont-Tremblant	5 février 2008
Plaisirs d'hiver Piedmont	à compter du 1 <sup>er</sup> janvier 2008
Plaisirs d'hiver Prévost	du 1 <sup>er</sup> janvier au 2 mars 2008
Plaisirs d'hiver Sainte-Adèle	à compter du 1 <sup>er</sup> janvier 2008
Plaisirs d'hiver Nominique	à compter du 1 <sup>er</sup> janvier 2008
Plaisirs d'hiver de Morin-Heights	du 1 <sup>er</sup> janvier au 7 mars 2008
Plaisirs d'hiver Sainte-Sophie	du 1 <sup>er</sup> janvier au 30 mars 2008
Festi-Neige de Sainte-Agathe-des-Monts	du 5 janvier au 9 mars 2008
Soirées aux flambeaux Saint-Jérôme	à compter du 19 janvier 2008
Bordée de neige Saint-Sauveur	du 26 janvier au 9 février 2008
Plaisirs d'hiver Saint-Adolphe-d'Howard	1 <sup>er</sup> février 2008
Journée familiale Oka	1 <sup>er</sup> février 2008
Hiver en fête Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	du 2 février au 15 mars 2008
Plaisirs d'hiver Mille-Isles	2 février 2008
Plaisirs d'hiver Labelle	du 2 février au 1 <sup>er</sup> mars 2008
Fête des neiges Saint-Eustache	du 2 au 3 février 2008
Plaisirs d'hiver Saint-Joseph-du-Lac	3 février 2008
Plaisirs d'hiver Mirabel	9 février 2008
Plaisirs d'hiver Sainte-Marthe-sur-le-Lac	16 février 2008
Fête des neiges Lorraine	16 février 2008
Folies d'hiver Mont-Tremblant	16 février 2008
Carnaval d'hiver Rosemère	17 février 2008
Plaisirs d'hiver Lac-Saguay	23 février 2008
Festi-vent sur glace Saint-Placide	23 février 2008
Plaisirs d'hiver Sainte-Lucie-des-Laurentides	24 février 2008
Plaisirs d'hiver Lac-du-Cerf	2 mars 2008
Relâche scolaire MRC d'Argenteuil	du 3 au 7 mars 2008
Plaisirs d'hiver Sainte-Anne-des-Lacs	du 5 au 9 mars 2008
Plaisirs d'hiver Rivière-Rouge	8 mars 2008



## PLACE À « LA MÈREVEILLE »

### Mission :

La Mèreveille, centre de ressources périnatales, géré par Naissance-Renaissance des Hautes-Laurentides, est issue d'un groupe de femmes de la communauté qui désire instaurer des changements radicaux dans l'organisation des services de santé afin de mettre au monde leurs enfants dans le respect et l'autonomie. L'organisme a pour but de redonner à la femme enceinte sa confiance en elle-même dans sa capacité de mettre au monde un enfant et de le mater.

### Objectifs :

- Revaloriser la maternité
- Redécouvrir l'accouchement comme un acte naturel
- Favoriser les liens parents-enfants
- Rassurer et soutenir les parents
- Apporter présence, écoute et information
- Contribuer à développer un environnement sain autour de la maternité

### Services :

#### Avant la grossesse :

- Programme préconception

#### La grossesse :

- Rencontres individuelles
- Yoga prénatal et exercices
- Hypno-naissance

#### L'accouchement :

- Accompagnement

#### Soutien après la naissance :

- Relevailles à domicile
- L'allaitement
- Mairaines d'allaitement

Halte-garderie

Friperie

#### Location :

- Tire-lait électrique
- Sièges d'auto

#### Prêt :

- Tire-lait
- Documents
- Vidéos
- Cassettes
- Livres
- Mobilier pour bébé
- Accessoires et jouets pour enfants

#### Vente :

- Tire-lait
- Colliers de dentition
- Produits naturels pour maman et bébé
- Écharpes

#### Activités :

- Cuisine en groupe (durant la grossesse et après)
- Cuisine petits pots
- Rencontres parent-bébé
- Yoga postnatal et exercices
- Massage bébé
- Urgence bébé
- Y'a personne de parfait
- Délima
- Césame
- Classe-famille
- Développement du langage
- Aide au budget
- Clinique de vérification de sièges d'auto
- Cardio bébé
- Re-père



La Mèreveille  
centre péri-ressources

\*  
géré par naissance-renaissance  
des hautes-laurentides

#### Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi  
De 8 h 30 à 16 h 00

Fermé sur l'heure du dîner, de  
12 h 00 à 13 h 00

#### Coordonnées :

2797, ch Adolphe-Chapleau  
Mont-Laurier QC J9L 2N7  
Tél. : 819 623-3009  
Sans frais : 1 866 623-3009  
Télé. : 819 623-7040

1525, L'Annonciation Nord  
Rivière-Rouge QC J0T 1T0  
Tél.: 819 275-7653

#### Courriel :

nais-renais@ireseau.com

#### Web :

www.telebecinternet.com/  
mereveille

Michèle Turpin, directrice

## Nombre de cas nosocomiaux de C.Difficile

Par Pierre Roy, coordonnateur en prévention et contrôle des infections

Avril à janvier (P1-P10)	2005-2006	2006-2007	2007-2008
Nombre de cas	16	8	6



## TÉMOIGNAGES ET REMERCIEMENTS

Les textes  
reproduits dans  
cette section  
sont publiés  
avec  
l'autorisation  
des personnes  
ou tirés des  
journaux  
locaux.

La famille de madame Berthe Lavigne Wester remercie le personnel de l'Hôpital de Mont-Laurier pour les bons soins prodigués.

La famille de madame Yolande Grenier adresse un merci spécial au personnel du CHSLD Sainte-Anne pour le dévouement, l'affection et les bons soins prodigués.

La famille de monsieur Jean Robitaille adresse des remerciements particuliers au personnel de l'hôpital de Rivière-Rouge ainsi qu'au Dr Nicolas Mathieu pour les soins palliatifs prodigués.

La famille de madame Marie-Anna Gadbois-Piché désire remercier le personnel du CLSC et de l'Hôpital de Mont-Laurier ainsi que les médecins Karine Sabourin et Luc Laurin pour l'aide et les bons soins apportés.

La famille de madame Rosemonde Coursol tient à exprimer à toute l'équipe du 3A du CHSLD Sainte-Anne sa gratitude pour l'accueil et les soins prodigués à leur mère, lors de son trop bref séjour dans cet établissement. « Nous avons surtout apprécié la grande humanité des contacts et le respect de la dignité des personnes hébergées. En tant que famille, nous avons toujours senti que nous étions les bienvenus dans ce qui était devenu la dernière demeure de notre mère. Et malgré un manque de personnel, particulièrement visible pour nous lors de la période des repas, nous avons vu des services dispensés avec le sourire, en respectant le rythme de personnes fort peu ou plus du tout autonomes. En cette époque de « rationalisation » des effectifs et d'obsession pour l'efficacité, vous dispensez généreusement des services empreints de chaleur humaine. Bravo et merci! Un merci bien spécial à Maryse Lortie pour son soutien discret mais tellement soucieux du bien-être de notre mère. Merci aussi au Dr Yvan Marcotte et à Marie-Paule Laforest pour leur intervention et leur soutien lors des derniers instants de notre mère. Dans cette grande épreuve qu'est la perte d'un être cher, nous nous sommes sentis accueillis et soutenus; on nous a laissés accompagner notre mère dans l'intimité et le respect de notre chagrin. Encore une fois, MERCI! »

La famille de madame Yolande Sigouin Desjardins adresse un merci très spécial au personnel des soins palliatifs du Centre hospitalier de Mont-Laurier.

La famille de monsieur François Meilleur adresse un merci bien spécial au personnel du CHSLD Sainte-Anne pour le dévouement, l'affection et les bons soins prodigués.

*À tout le personnel du 2ième étage de l'Hôpital de Mont-Laurier travaillant au département de gériatrie active*

Au nom de mon frère et en mon nom personnel, merci pour votre accueil lors de nos appels téléphoniques quotidiens ainsi que lors de nos quelques visites à l'hôpital.

Merci pour votre réconfort à l'occasion du décès de notre père, monsieur Gérard Poulin, survenu le 29 novembre 2007.

Merci pour les bons soins qui lui ont été prodigués tout au long de son hospitalisation.

En terminant, nous désirons vous souhaiter une année 2008 remplie de bonheurs, petits et grands!

*Diane et Marc Poulin*

## Bienvenue au sein du CSSS :

2007-12-10	Martine, Sonia	Pharmacienne
2007-12-10	Chénier-Lafontaine, Marie-Anne	Travailleuse sociale
2007-12-14	Boileau, Patricia	Préposée au service alimentaire
2007-12-18	Vadeboncoeur, Jacinthe	Infirmière auxiliaire
2007-12-18	Vallée, Sylvain	Préposé au service alimentaire
2007-12-19	Morin, Édéane	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-19	Blondin, Nathalie	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-20	Crépeau, Jenny	Préposée à l'entretien ménager
2007-12-20	Coursol, Luc	Préposé à l'entretien ménager
2007-12-20	Bertrand, Patrice	Préposé à l'entretien ménager
2007-12-20	Pelland, Christiane	Préposée au service alimentaire
2007-12-20	Chalifoux, Marc-Philippe	Préposé au service alimentaire
2007-12-20	Plouffe, Éric	Préposé au service alimentaire
2007-12-22	Dufour, Meggie	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Bédard, Gaétane	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Plouffe, Véronique	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Lecavalier, Dany	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Massicotte, Marie-Hélène	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Constantineau G., Myriam	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Gagnon, Kevin	Préposé aux bénéficiaires
2007-12-22	Corbeil, Vicky	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Desjardins, Roxane	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Perrier, Stéphanie	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-22	Michaud, Marie-Ève	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-24	Roy, Sylvie	Préposée aux bénéficiaires

# Merci d'être là!



## Merci à ceux et celles qui sont partis :

2007-12-14	Thibault, Solange	Infirmière (retraite)
2007-12-14	Cédilotte, Roxane	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-17	Brunet, Nancy	Infirmière auxiliaire
2007-12-20	Brault, Martine M.	Préposée aux bénéficiaires
2007-12-21	Perron, Valérie	Agente administrative

## Approche « École en santé »

Partenariat MELS-MSSS (Ministère de l'éducation, du loisir et du sport et Ministère de la santé et des services sociaux)

Par Nathalie Ouellette, infirmière

Le 20 décembre dernier, lors du spectacle de Noël de l'École de la Madone, Céline Martine et Nathalie Ouellette, respectivement nutritionniste et infirmière en santé scolaire aux Services à la communauté et en partenariat avec monsieur Christian Tremblay, directeur de l'École de la Madone, ont démontré aux enfants et aux parents les impacts du contenu de la boîte à lunch sur la vitalité, la réussite scolaire et la santé des enfants par un kiosque interactif, concret et visuel.

Plus d'une centaine de parents d'élèves, de la maternelle à la 2<sup>ième</sup> année, s'étaient déplacés pour assister à l'événement.



## TITULARISATION



Par Louise Lanoue  
Agente de gestion intérimaire en RH

La titularisation au CSSS d'Antoine-Labelle c'est :

- la garantie d'un poste minimum de huit (8) quarts de travail par vingt-huit (28) jours et vise le personnel de la catégorie 1 (les infirmières, les infirmières auxiliaires, les inhalothérapeutes), sauf les externes en soins infirmiers ou en inhalothérapie, les candidates à l'exercice de la profession d'infirmière et les retraités;
- la liste de disponibilité continue d'exister. Les personnes salariées pourront offrir une disponibilité supplémentaire à leur poste;
- une meilleure stabilité des équipes de soins favorisant la continuité des soins et des services.

### Bref aperçu des travaux en cours :

- Rencontres régulières conjointes avec les représentants syndicaux FIQ afin d'actualiser le processus de titularisation;
- Formation d'un comité de titularisation afin de réfléchir sur les différents impacts de cette mesure;
- Rencontres avec chacun des chefs de programme concernés afin d'évaluer les besoins. Ces rencontres s'échelonnent jusqu'à la fin du mois de février. À ce jour, cinq (5) chefs de programme ont été rencontrés; 5 500 quarts de travail ont été retenus à titulariser.

**« Vous ne manquerez pas de travail! »**

## Chronique du Centre de documentation

Par Danièle Rochon,  
Responsable

Avec cette nouvelle année, nous en profitons tous pour encore prendre de bonnes résolutions et, comme chaque année, nos bonnes intentions décroissent avec les mois qui passent...

Mais, cette fois-ci, je crois qu'une de mes bonnes résolutions sera facile à tenir, soit celle de vous communiquer à chaque parution du journal interne, la liste des nouveautés du Centre de documentation.

Si vous êtes encore plus avides de nouvelles lectures, vous pouvez toujours consulter les nouveautés de tous les membres du Carrefour des Laurentides à l'adresse sui-

vante, en vous dirigeant vers le catalogue LAURENT.

[http://carrefour-laurentides.reg15.rtss.qc.ca/portal/PG\\_Portail\\_Carrefour\\_Agence15](http://carrefour-laurentides.reg15.rtss.qc.ca/portal/PG_Portail_Carrefour_Agence15)

Bonne lecture!

### Nouveautés

**Soins infirmiers aux aînés en perte d'autonomie : une approche adaptée aux CHSLD**, Voyer, Philippe

**Le jour où je suis entré à la Maison : témoignages**, Montréal : Libre Expression

**L'expérience merveilleuse de réconciliation de Bouba le chien maron qu'on appelait Grognon**, Meignant, Isabelle

**Comment aider mon enfant hyperactif?** Saiag, Marie-Claude

**Intervenir en santé mentale**, Fortin, Bruno

**L'envers du monde : contributions méconnues des personnes ayant une déficience intellectuelle**, Porter, Beth

**Communication dans la relation d'aide**, Egan Gerard

**Soins infirmiers : psychiatrie et santé mentale**, Townsend, Mary

**Soins infirmiers : périnatalité**, Lowdermilk, Deitra Leonard

**Soins infirmiers : pédiatrie**, Wond, Donna

**La communication interpersonnelle : Sophie, Martin, Paul et les autres**, DeVito, Joseph A.

Pour vous procurer l'un ou l'autre de ces documents, n'hésitez pas à me contacter au Centre de services de Rivière-Rouge, au numéro suivant : 819 275-2118, poste 3425.



## GRILLE DU POTENTIEL DE DANGÉROSITÉ

BUTS : mesurer le degré de dangerosité manifesté par le client ;  
guider dans le choix de l'intervention appropriée ;  
avoir un langage commun entre les intervenants.



		Description	Intervention Anticiper / Observer / Jauger		
RELATION INTERPERSONNELLE	INCIDENTS AVEC CONFRONTATION	<b>8. Menace exceptionnelle</b>	Prise d'otage*. Menace avec une arme.	Gagner du temps, négocier, sécuriser le secteur, limiter l'espace, équipe tactique, 911 ou code local.	
		<b>7. Assaut grave</b>	Gestes pouvant estropier ou être mortels.	Gestes posés pour stopper l'action avec la force jugée nécessaire.	
		<b>6. Agression physique</b>	Contacts physiques humiliants ou douloureux (bouscule, gifle, pince, griffe, etc.).	Gestion physique de crise, techniques de dégagement ou de contrôle.	
		<b>5. Résistance active</b>	Opposition dirigée contre le geste et non contre la personne.	PACIFICATION	Restriction graduelle progressive, dégagement.
		<b>4. Intimidation psychologique</b>	Attitudes de dominant (gestes, paroles, menaces).		Désamorcer, réévaluer, refocalisation, repli stratégique.
		<b>D Destructeur</b>	Lance ou brise des objets.		Priorité de protection des personnes, limiter la source d'approvisionnement.
		<b>3. Réfractaire</b>	Non, non, non, sourde oreille, ignore la demande.		Consignes claires, rappels et application des conséquences.
		INCIDENTS SANS CONFRONTATION	<b>2. Collaboration conditionnelle</b>	Oui, mais...	Évaluer l'argumentation, favoriser l'entente mutuelle.
		<b>1. Tension émotive</b>	Anxiété, pleurs, retrait...	Écouter, rassurer.	
* La personne prise en otage doit garder son calme, parler si elle peut, négocier si elle peut et établir un lien si elle peut.		Cette grille est inspirée de l'échelle produite par Robert Arbour pour l'IPN			

## RECONNAISSANCE

Vos formateurs Oméga,  
France Denis et Benoît Généreux



La direction générale tient à souligner le professionnalisme de trois employés de l'établissement pour leur intervention rapide et efficace lors de l'incendie survenu durant la soirée du 14 décembre 2007 à la buanderie du Centre de services de Rivière-Rouge. Il s'agit de messieurs Joël Terreault, André Plouffe et Robert Vézina.

La justesse de leur intervention a probablement empêché un incendie majeur dans cette installation. Un merci sincère leur a été personnellement adressé!



## À CHACUN SON DÉFI...



Par Céline Martine,  
Agente de développement 0-5-30

En 2008, c'est le temps de passer à l'action pour une meilleure santé. Il y a actuellement deux défis à relever qui s'offrent à nous : le **Défi J'arrête, j'y gagne** et le **Défi Santé 5/30**.

À l'aide d'information, de ressources et de trucs pratiques, ces défis constituent des outils de motivation et de soutien pour réussir à adopter de saines habitudes de vie.

De nombreux prix, d'une valeur approximative de 15 000 \$ pour chacun des défis, sont offerts aux personnes qui s'inscrivent .

**Relevez** votre propre défi, que ce soit l'arrêt tabagique, l'amélioration de votre consommation de fruits et légumes ou le temps accordé à l'activité physique dans votre quotidien.

**Participez...** à l'un ou l'autre des défis pour une meilleure santé!

58% des fumeurs veulent mettre le tabac K.O.! Du **15 février au 27 mars 2008**, participez au **Défi J'arrête j'y gagne!** Six semaines de défi, ça vaut la peine. Inscription jusqu'au 14 février 2008 au [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca).

Du **1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2008**, en famille, entre amis, entre collègues ou en solo...on participe au **Défi Santé 5/30!** Six semaines de défi, ça vaut la peine. Inscription jusqu'au 28 février 2008 au [www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca).

Que pourrais-je vous souhaiter de plus pour 2008 que la santé?

## Souper de Noël des Services à la communauté

Par Susy Léonard

Le comité social du CLSC tient à remercier tous les employés qui étaient présents lors du souper de Noël qui s'est déroulé à l'Érablière MS de Mont-Laurier le 13 décembre dernier.

Le tirage du loto-voyage s'est tenu après le souper et a fait 20 heureuses gagnantes, dont Mélanie Barabé qui s'est mérité le prix en argent de 200 \$, Lise Blaquière un montant de 300 \$ et Isabelle Benoît qui a remporté le grand prix de 1000 \$.

Des petits cadeaux ont été tirés au hasard parmi les employés présents lors de l'activité. La soirée s'est ensuite poursuivie en danse et en musique. De plus, ceux et celles qui sont restés jusqu'à la fin de la soirée ont eu la chance d'entendre chanter Pauline Massé, Carole Béland, André Bergeron et Julie Daviault.



## CENTRE DE JOUR DU DIABÈTE

### Les glucides

Par  
Myriamme Marcotte, diététiste

La priorité avec tous les types de diabète est de maintenir les glycémies (taux de sucre dans le sang) le plus près possible des valeurs cibles (entre 4 et 7 mmol/L avant de manger et entre 5 et 10 mmol/L de 1 à 2 heures après). Il faut établir un plan alimentaire avec la diététiste puis trouver la médication appropriée s'il y a lieu.

Le plan alimentaire distribuera les glucides de façon stable et équilibrée. Les glucides sont toutes les formes de « sucre » ajoutées ou présentes naturellement dans les aliments. Ce sont les glucides qui font augmenter rapidement la glycémie. On les retrouve dans la plupart des aliments et on en a absolument besoin pour vivre et être en santé; ils nous donnent, entre autres, l'énergie pour bouger et penser. L'alimentation pauvre en glucides n'est pas recommandée. Avec le diabète, on doit connaître les sources de glucides et la quantité d'aliments qui donnent le nombre d'échange de glucides dont on a besoin.



On retrouve les glucides en grande quantité dans les sucreries (sucre, cassonade, miel, sirop d'érable, de maïs ou de table, boissons gazeuses régulières, pâtisseries, etc.) qu'il est fortement suggéré d'éviter au début. Les autres sources de glucides doivent être mangées à chaque repas, de façon stable et équilibrée : les féculents (farines et grains et tout ce qui en contient, pommes de terre, maïs, légumineuses, etc.); les fruits; les produits laitiers avec glucides (lait, yogourt, fromage cottage); certains légumes (pois, carottes, betteraves, etc.). Un grand nombre de légumes ne contiennent que très peu de glucides. Les autres fromages (cheddar, mozzarella, etc.), la viande, le poisson, le tofu, les œufs sont, quant à eux, plutôt des sources de protéines (et de gras) et n'ont pas ou très peu de glucides; donc, n'augmentent pas rapidement la glycémie.

Nous vous expliquerons comment manger les glucides de façon stable et équilibrée lors d'une prochaine parution.

## ÉTAT D'ALERTE EN MATIÈRE DE SUICIDE

Par Louise Picard  
pour le Comité de prévention du suicide dans la MRC d'Antoine-Labelle

Le Comité de prévention du suicide dans la MRC d'Antoine-Labelle incite tous les intervenants à redoubler de vigilance et de sensibilité aux signes de détresse que présentent la clientèle et l'entourage. Alors que la situation s'était considérablement améliorée l'an dernier, le nombre de suicides sur notre territoire est actuellement très préoccupant. Nous souhaitons éviter une crise comme en 2001-2002.

Suite à la dernière investigation sur les suicides, des ateliers d'information et de réflexion seront

organisés bientôt au CSSS. Il y aura également une vaste campagne publicitaire dans les médias locaux, incitant les personnes en détresse à demander de l'aide. Les formations en prévention du suicide pour les citoyens se poursuivront et de la formation aux intervenants sera également offerte. Le personnel du CSSS est fort nombreux, en lien avec beaucoup de personnes et peut faire une différence. Merci de vous placer en mode écoute! N'hésitez pas à contacter l'accueil psychosocial.

### Formations en prévention du suicide pour les citoyens-Hiver 2008

#### Mont-Laurier :

4 et 11 février 2008, 19 à 21 h 30  
515, boul. A. Paquette, Salle Mozart



18 février 2008, 9 à 16 h 30  
Maison Clothilde, 420, rue Hébert

#### Rivière-Rouge :

10 mars 2008, de 9 à 16 h 30  
Centre de services du CSSS  
Salle 2 du premier Nord

#### L'Ascension :

11 et 18 mars, 19 à 21 h 30  
Hôtel de ville (entrée par le côté)

#### Notre-Dame-du-Laus :

31 mars et 7 avril 2008, 19 à 21 h 30  
Centre Ressource Jeunesse  
4, rue de l'Église

Inscription au 819 623-6127 ou  
1 800 567-4561 au poste 6363. Ces  
formations sont gratuites.

## RELATIONS AVEC LES INSTITUTIONS D'ENSEIGNEMENT : NOMINATION DE LA DSI



J'aimerais souligner l'importance de la relation qui doit exister entre notre organisation et les établissements d'enseignement public, dans le contexte de pénurie aiguë de personnel que nous vivons présentement. Il nous apparaît évident qu'il y a lieu d'améliorer et de renforcer le partenariat avec la Commission scolaire Pierre-Neveu, le Centre collégial de Mont-Laurier et les universités.

À cet effet, j'ai pris la décision, après consultation de la direction des ressour-

ces humaines et de la direction du programme de santé physique, de nommer madame Nathalie Maurais, notre directrice des soins infirmiers, comme personne responsable de tous les liens avec les maisons d'enseignement. Le Dr Marcel Cadotte conservera par ailleurs le dossier des relations avec le RUIS de l'Université de Montréal, en ce qui concerne la formation médicale.

Dans ce cadre, madame Maurais devra au cours des prochains mois, élaborer et présenter au Comité de direction pour adoption la vision de ce que devrait être ce partenariat et préciser,

conjointement avec ces institutions, quels seront nos modes de fonctionnement, avec comme double objectif de faciliter la formation dans nos installations de notre futur personnel et d'améliorer le recrutement et la rétention de ces étudiants comme professionnels.

De plus, madame Maurais agira comme personne-ressource pour les institutions d'enseignement sur toutes les questions de compétence des futurs diplômés et de qualité des services qu'ils offriront lorsqu'ils seront à notre emploi.

*Le directeur général  
Pierre Gfeller, md*

Tous ensemble, pour ajouter de la santé et du mieux-être dans nos communautés.

Retrouvez-nous sur le web à l'adresse : [www.csssai.org](http://www.csssai.org)

### QUELQUES DATES À RETENIR:

- Février
- Mois du coeur
- 5 février :  
Comité de direction
- 15 février au 27 mars 2008 :  
Défi J'arrête j'y gagne ([www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca))
- 19 février :  
Comité de direction
- 25 février :  
Conseil d'administration
- 12 mars  
Journée annuelle du réseau local de services



### Prochaine édition du journal *Le Lien*

Votre prochain bulletin interne sera publié en mars.

Veuillez faire parvenir vos articles et suggestions de reportage au Service des communications du CSSS d'Antoine-Labelle.

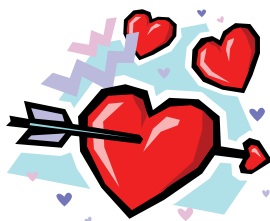
#### DATE DE TOMBÉE : 22 février 2008

Cette édition du journal *Le Lien* a été réalisée par Lorraine Morin, agente d'information intérimaire.

Pour plus de renseignements communiquez avec :

Isabelle Tremblay, agente d'information  
Téléphone : 819 623-6127 poste 6343  
Télécopieur : 819 623-9451  
Courriel : [isabelle.tremblay15@ssss.gouv.qc.ca](mailto:isabelle.tremblay15@ssss.gouv.qc.ca)

Vos commentaires concernant ce bulletin sont les bienvenus.



Joyeuse Saint-Valentin!

Le genre masculin est utilisé dans ce journal dans le but d'alléger le texte. Il désigne aussi bien les hommes que les femmes. La reproduction est autorisée à condition que la source soit mentionnée.