



Reconnaissance, 25 années de service

Des femmes et des hommes au service de la population

par Francine Palaisy, adjointe aux opérations courantes

Le CSSSAM-N sans ses employés ferait piètre figure, point d'existence sans eux, et surtout point de services à la population... Aussi, quand ils en viennent à comptabiliser 25 années de présence, faut-il souligner leur contribution au fonctionnement du réseau de la santé. C'est pourquoi, le 22 mars dernier, une fête de reconnaissance était organisée à leur intention au restaurant El Toro.

Cinq des installations du CSSSAM-N étaient représentées : le CLSC de Montréal-Nord, l'Hôpital Fleury ainsi que les centres d'hébergement Laurendeau, Légaré et Paul-Lizotte. Vingt-neuf employés ayant complété 25 années de service, accompagnés de leur chef de service et de leur directeur étaient présents à cette soirée.

La fête s'est déroulée sous le signe de la cordialité. À la fin d'un excellent repas, un certificat de reconnaissance ainsi qu'une montre-bracelet gravée au logo du CSSSAM-N ont été remis à chacun des employés par le directeur général, Marc Fortin, secondé par le directeur des ressources humaines et du développement organisationnel, Gilles Bergeron, en remerciement de leur contribution à la qualité des soins et services dispensés à la clientèle de notre CSSS.

Un bref hommage a été rendu à monsieur Marc Desjardins, un employé du Centre d'hébergement Légaré, décédé tragiquement en janvier dernier et qui figurait parmi les employés comptant 25 années de service.

Cette fête s'inscrit dans la foulée des activités de reconnaissance du personnel mises en place par le CSSSAM-N.



Premier anniversaire !

Le Cercle fête sa première année d'existence ! Neuf numéros déjà, plus de 130 articles et environ 70 rédactrices et rédacteurs, je crois que l'on peut dire que nous avons appris à mieux nous connaître. Vous êtes nombreux à vous être investis tout au long de ses pages non seulement parce que vous aviez le goût d'informer vos collègues quant à certains de vos dossiers, mais aussi parce que vous aviez le goût de partager des instants de vie. Pour ce privilège que vous nous avez offert, **l'équipe du Cercle vous remercie.**

La nouvelle année qui se dessine paraît déjà prometteuse... des articles présentant la réalité sociale de notre territoire... des partenaires nous invitant à mieux faire leur connaissance... l'actualité du CSSSAM-N... le partage de moments particuliers. L'énumération pourrait être longue et ne demande qu'à s'allonger si l'idée d'un article vous tarabustait ! Est-ce un rendez-vous ?

Estelle Zehler, rédactrice en chef



Liste des employés ayant complété 25 années de service au cours de la période du 1 ^{er} avril 2005 au 31 mars 2006	
ALARY Pierre	LEDOUX Monique
AUGER France	LEMIEUX Louise
BEAULIEU Janick	MATTE Suzanne
BEAULIEU Louise	MORIN Françoise
BELANGER Nicole	NORMANDEAU Lise
CHENIER Francine	PALAISY Francine
CLICHE Lucie	PAULINO Hélène
COMEAU Nicole	PAYANT Rachel
DESNOYERS Sylvie	PINARD Judith
DESROCHERS François	POIRIER Line
DUFOUR Marthe	RICHARD Diane
GAUVREAU BEAULIEU Lise	RICHARD Jocelyne
GIGUERE Renée	RICHER Claire
GIROUX Rachelle	RIOUX Louise
GRAVEL Johanne	ROBITAILLE Andrée
LANTHIER Pauline	RONDEAU Michel
LAPOINTE Réjean	ROY Diane
LARAMEE Guylaine	THEBERGE Gisèle
	VINCENT Guylaine

Installations du CSSSAM-N

Site web : www.csssamn.ca
Intranet : <http://intranet.mtl.rtss.qc.ca/>

CLSC d'Ahuntsic
1165, boul. Henri-Bourassa Est
Montréal (Québec) H2C 3K2

CLSC de Montréal-Nord
11441, boul. Lacordaire
Montréal-Nord (Québec) H1G 4J9

Centre d'hébergement Laurendeau
1725, boul. Gouin Est
Montréal (Québec) H2C 3H6

Centre d'hébergement Légaré
1615, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2G3

Centre d'hébergement de Louvain
9600, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2M 1P2

Centre d'hébergement Paul-Lizotte
6850, boul. Gouin Est
Montréal-Nord (Québec) H3L 3T1

Hôpital Fleury
2180, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1K3

Être magasinière en CLSC



Line Dagenais

Un client se présente aux soins courants ou aux prélèvements ? Pour répondre à ses besoins, différentes fournitures seront nécessaires, de l'aiguille de perfusion au pansement. Au CLSC d'Ahuntsic, ces produits sont disponibles au moment opportun grâce à la diligence d'une magasinière.

Comme on peut s'y attendre, le magasin est un local doté de nombreuses étagères et tablettes qui accueillent l'ensemble des produits nécessaires au fonctionnement régulier du CLSC, tout au moins médicaux. Trois secteurs constituent les plus gros clients du magasin : le soutien à domicile, les prélèvements et les services courants. Une liste de base des produits à tenir en stock a été établie. Régulièrement, aux deux semaines, le service concerné émet et transmet une commande. « *Je dois toujours tenir ces produits en stock afin de pouvoir répondre immédiatement aux besoins* »,

indique Line Dagenais qui avait assuré le remplacement de la magasinière du CLSC Julie Blais, aujourd'hui de retour. Dans certains cas, des produits particuliers peuvent être requis pour la poursuite d'un traitement initié par exemple à l'hôpital. À charge de la magasinière alors de les commander.

Outre les fournitures médicales, du papier pour les photocopieurs et les imprimantes est également tenu en réserve. Quant aux besoins en fournitures de bureau, les utilisateurs remplissent une réquisition d'achat qu'ils font avaliser par leur supérieur avant de la remettre au magasin. Si du fait de la particularité du produit, l'utilisateur n'avait pu identifier aucun fournisseur, la magasinière procède aux recherches afin de trouver l'article répondant aux attentes exprimées. Une fois les marchandises livrées, la personne qui les souhaitait est avisée par courriel afin qu'elle puisse les récupérer.

En plus de commander, tenir les stocks et livrer les commandes aux utilisateurs, un travail administratif s'avère également nécessaire. L'ensemble des opérations nécessite une saisie informatique grâce au logiciel SAP. La commande, le bulletin de livraison et la facture doivent être rapprochés. Chaque produit est considéré comme une dépense qui doit être imputée rapidement au budget du service consommateur. La magasinière travaille par conséquent en lien étroit avec le service de la comptabilité basé au CLSC de Montréal-Nord. C'est également avec leur concours, qu'elle procédera à l'inventaire annuel au mois de mars.

Questionnée sur ce qu'elle apprécie dans son travail, Line Dagenais a répondu : « *J'aime les relations humaines, la notion de service, en fait le service à la clientèle, la satisfaction de répondre aux besoins des gens qui nous entourent.* » Le sens de l'organisation prime dans ce métier, non seulement pour maintenir un inventaire constant ou pour concilier les différents documents émis, mais aussi pour optimiser l'espace de stockage du local.



Julie Blais

Le saviez-vous ?

Le CLSC d'Ahuntsic a consommé dans la dernière année :

511 flacons de chlorure de sodium à 0,9 % (irrigation) USP de 500 ml soit 255 500 ml

277 flacons d'eau stérile pour irrigation de 500 ml soit 138 500 ml

742 boîtes de gants médicaux texturés pour examen, toutes tailles confondues, soit 742 000 gants

382 boîtes de tampons alcoolisés soit 76 400 tampons

219 boîtes de pansements circulaires soit 219 000 pansements

63 boîtes de pinces à point jetable soit 6 300 pinces

126 boîtes d'aiguilles à prélèvement 21G x 1" soit 12 600 aiguilles

37 cartons de tubes de prélèvement dorés 5.0 ml, 13 x 100 mm soit 37 000 tubes

Semaine de la santé mentale « La créativité, c'est anti-stress »

par Dianne McGraw, travailleuse sociale, et Gordon Marceau, psychologue

La semaine nationale pour la santé mentale se déroulera du 7 au 13 mai 2007 avec pour thème « La créativité, c'est anti-stress ». Dans cet élan, les intervenants des services ambulatoires en santé mentale de 1^{ère} ligne du CSSS-N, plus particulièrement des CLSC d'Ahuntsic et de Montréal-Nord, se sont mobilisés pour organiser une journée destinée à promouvoir une bonne santé mentale à travers la créativité. Aussi, lancent-ils une invitation pour le jeudi 10 mai. Souhaitez-vous libérer votre sens créatif ? Le déploiement de divers projets de création ouverts à tous - population, clientèle et membres du personnel - permettra à chacun de s'exprimer.

La créativité pour conserver sa santé mentale

Voilà un concept intéressant qui peut prendre bien des formes : l'étudiant qui écrit des poèmes pour supporter le stress des études, le travailleur qui peint pour éviter la déprime d'un travail ennuyeux, l'aidant naturel qui joue du piano pour se ressourcer, le malade qui fait du collage pour traverser la douleur ou la personne âgée qui cuisine des petits pots de confitures pour palier à sa solitude. La créativité permet de prendre contact avec son intériorité et de s'exprimer sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'œuvre finale. Le geste créateur fait appel au corps qui se met en mouvement pour créer une œuvre concrète. Dans la même envolée, il sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. Les images ou les formes ainsi créées peuvent contribuer à des guérisons physiques, émotives ou spirituelles. La créativité privilégie un mode d'expression autre que le langage verbal.

Activités du 10 mai 2007

Au CLSC de Montréal-Nord

Les gens sont conviés à venir exprimer leur créativité grâce à la réalisation d'une murale collective. Un grand tableau, « Dazibao »*, accueillera aussi les créations écrites des visiteurs. De plus, l'organisme « L'Art rivé », qui œuvre auprès de la clientèle présentant un problème de santé mentale, tiendra un atelier d'art en matinée.

Au CLSC d'Ahuntsic

Les locaux du CLSC accueilleront également une murale collective où, selon leur envie, les personnes pourront écrire ou dessiner, en fait laisser libre cours à leur imagination. Une exposition montée à partir des œuvres réalisées par la clientèle qui fréquente le CLSC recevra également les visiteurs de 9 h à 20 h, qu'ils soient des amateurs d'art avertis ou occasionnels.

À l'extérieur des CLSC

Pour sensibiliser un plus grand nombre de personnes, en collaboration avec l'organisme « La parentrie », des intervenants oeuvrant auprès de la clientèle ayant un problème de santé mentale assureront une présence dans la communauté. Un kiosque d'information sera installé à un endroit stratégique du quartier d'Ahuntsic mettant à la disposition de la population de la documentation, tandis que les intervenants présents répondront aux questions des gens.

Toute organisation en santé et services sociaux a pour mission d'améliorer l'état de santé et le bien-être de la population. Le jeudi 10 mai est orienté précisément vers cet objectif, la créativité étant un moyen efficace de prévention et de promotion quant à l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Créer pour conserver sa santé mentale peut prendre bien des formes : écriture, couture, sculpture, photographie, peinture, cuisine, musique, etc. Les activités offertes lors de cette journée se veulent une tentative pour apporter un peu de créativité chez ceux et celles qui sont peut-être en panne de plaisirs dans leur vie.

Pour plus d'information sur la semaine nationale pour la santé mentale ou la journée du 10 mai consacrée à la créativité :
Dianne McGraw au 514 381-4221, poste 331
Gordon Marceau au 514 381-4221, poste 367

*dazibao est un terme chinois composé de trois caractères : da : «grand», zi : «caractère» et bao : «journal». Affichette généralement manuscrite, le dazibao avait pour objet de véhiculer de l'information non officielle dans la Chine du XX^e siècle. Le dazibao se présente sous forme de déclaration, d'annonce, de lettres, de poème, de roman, de pièce de théâtre, etc. Le style en est varié.



Nage, nage, nage, tu n'as pas peur de l'eau !



par Linda Lalande, infirmière en prévention des infections

L'eau est à la base de la vie et de la santé et pourtant plus d'un milliard de personnes à travers le monde n'ont pas accès à de l'eau potable. La contamination de l'eau et un mauvais système d'hygiène publique entraînent la mort quotidienne de 30 000 personnes dans le monde, soit l'équivalent de 100 gros porteurs qui s'écraseraient chaque jour. Boisson ou eau de baignade, l'eau est destinée à divers usages selon les lieux. Or, une eau qui est bonne pour une chose ne l'est pas nécessairement pour une autre. Par exemple, nous croyons que la qualité de l'eau d'un lac est assez satisfaisante pour nous baigner mais pas suffisamment pour la boire.

Aujourd'hui, si les maladies liées à l'eau comme la fièvre typhoïde, le choléra et la dysenterie ont presque disparu chez nous, elles restent malheureusement la cause de 80 % des maladies qui sévissent dans les pays en voie de développement. Le traitement de l'eau et des eaux usées, la création et l'application de recommandations pour l'eau potable, les bonnes habitudes de santé et l'information du public ont contribué à leur diminution au Canada. Cependant, malgré cette vigilance, la fermeture régulière des plages et les épidémies locales démontrent que la lutte n'est jamais terminée. Voici donc quelques conseils et trucs pour boire et se baigner en toute sécurité.

Au quotidien faut-il faire bouillir l'eau consommée ?

Non, excepté quand un ordre d'ébullition de l'eau est émis suite à des preuves indiquant que l'eau potable est ou pourrait être à l'origine d'une éclosion de maladie (bactéries coliformes fécales ou *Escherichia coli*). Dans ce cas :

- Il faut faire bouillir toute eau destinée à être bue ou utilisée pour préparer des aliments, des boissons, des cubes de glace, pour laver les fruits et légumes, pour se brosser les dents et se rincer la bouche.
- L'eau doit être bouillie pendant une minute à gros bouillon afin d'en éliminer tous les organismes pathogènes.
- Il n'est pas nécessaire de faire bouillir l'eau pour faire la lessive, prendre une douche ou un bain mais éviter d'avaler l'eau, utiliser une éponge ou une débarbouillette pour laver les jeunes enfants.
- Pour le lavage de la vaisselle, utiliser de l'eau chaude avec du détergent et laisser sécher. Si vous avez un lave-vaisselle, utiliser le cycle à eau chaude qui assure la désinfection de la vaisselle.
- Pour obtenir plus d'information, vous pouvez contacter Info-Santé CLSC.



Et au camping et au chalet, dans la nature ?

L'eau consommée lorsque vous faites du camping, de la bicyclette, du canot ou lorsque vous êtes au chalet ne doit présenter aucun danger. Même l'eau de source la plus propre en apparence peut être polluée car contaminée par des bactéries, des virus ou des parasites.

- Ne pas boire l'eau provenant de cours d'eau, de lacs, de rivières.
- Même si l'eau vous semble propre, faites-la bouillir pendant une minute ou filtrez-la et désinfectez-la chimiquement.
- N'utiliser que de l'eau potable salubre pour vous brosser les dents.
- Nettoyer périodiquement les réservoirs et les contenants d'eau potable et bien les rincer.
- Au chalet, si l'eau potable ne provient pas d'un réseau d'aqueduc municipal, il faut la faire analyser par un laboratoire provincial ou privé.



Et l'eau en bouteille ?

L'eau embouteillée n'est pas stérilisée, on peut donc y retrouver des bactéries. De nombreuses études démontrent que la numération bactérienne augmente après six semaines si l'eau n'est pas réfrigérée. Cependant, au Canada, il est très rare que l'eau embouteillée soit la cause de maladie puisqu'elle est traitée et désinfectée et qu'une surveillance est assurée pour garantir l'absence d'organismes pathogènes.

- Pour les personnes immunosupprimées ayant subi une intervention chirurgicale ou une thérapie, les chercheurs recommandent de boire de l'eau embouteillée ozonisée, gazéifiée ou désinfectée.
- Pour l'utilisation sécuritaire de l'eau embouteillée, on doit conserver les petites bouteilles au réfrigérateur après les avoir ouvertes et de préférence dès l'achat. L'eau entreposée pendant longtemps à la température de la pièce (30 jours) fait grimper la numération bactérienne en flèche.
- Ne pas partager les bouteilles.
- En voyage, éviter de boire de l'eau embouteillée sauf si elle est gazéifiée ou désinfectée.
- S'il est impossible de réfrigérer les bouteilles, gardez-les dans un endroit propre et frais (glacière à la plage), loin des sources de chaleur et de lumière. Même si les producteurs fixent à deux ans la durée ou la date de péremption de l'eau embouteillée, Santé Canada suggère de la remplacer après un an.

Se baigner en sécurité

Le retour de la baignade arrive à grand pas. Piscines, parcs aquatiques, spas, pataugeoires lacs et océans nous attendent impatiemment. Saviez-vous que l'infection la plus fréquente que l'on peut attraper dans l'eau est la diarrhée ? Viennent ensuite les infections des yeux, des oreilles, les infections respiratoires et les infections cutanées. Certains organismes pathogènes incluant des virus (Norovirus), des bactéries (*E.coli*, *Shigella*) et des parasites (*Giardia*, *cryptosporidium*) peuvent être retrouvés dans l'eau et être responsables de maladies intestinales. Les personnes étant les plus à risque d'attraper ces infections sont les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes immunosupprimées.

Certains organismes pathogènes sont résistants au chlore comme le parasite *cryptosporidium*. Même la piscine la mieux entretenue peut transmettre des maladies. Voici les conseils de Santé publique pour tous les baigneurs :

- Ne pas avaler de l'eau lors de la baignade.
- Ne pas vous baigner lorsque vous avez la diarrhée ou une maladie infectieuse, ou en présence d'une plaie ou autre blessure ouverte.
- Prendre une douche avec de l'eau et du savon avant et après la baignade.
- Amener régulièrement votre enfant à la toilette ou vérifier sa couche de façon régulière. Ne pas changer la couche de votre enfant près de la piscine, mais à la toilette.
- Se laver les mains avec de l'eau et du savon après être allé à la toilette ou avoir changé la couche de votre enfant.
- Il est recommandé pour les personnes avec une infection intestinale présentant des diarrhées de ne pas se baigner pendant deux semaines après la fin des diarrhées, particulièrement pour les personnes infectées au *cryptosporidium*.
- Porter des lunettes ou masques pour regarder dans l'eau.

Au Québec, un programme nommé *Environnement-Plage* nous informe sur la qualité de l'eau de baignade de nos plages. Cette information officielle doit être affichée sur le site de baignade. Vous pouvez aussi prendre connaissance de la cote de la plage, par le biais du site Internet <http://www.mddep.gouv.qc.ca> ou par téléphone du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30, à la Direction régionale du Centre de contrôle environnemental de votre région.

Cela étant dit, la baignade demeure une occasion pour la population de faire une activité physique agréable. Le message à retenir est d'adopter des habitudes de santé et d'hygiène qui permettront de prévenir la transmission de maladies aux personnes vous entourant.



UN DON... UNE CONTRIBUTION POUR DE MEILLEURS SERVICES À NOTRE POPULATION !



par Chantal Danis, directrice générale de la Fondation du CSSSAM-N

Coordonnées de la Fondation du CSSSAM-N
Hôpital Fleury
Rez-de-chaussée
2180, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1K3
fondation.csssamn@ssss.gouv.qc.ca
Tél. : 514 383-5083

Quand je donne, je...

Contribue au bien-être et à la santé des différentes générations.
Soutiens l'équipe du CSSSAM-N dans son engagement à offrir des soins et services de haute qualité.
Subviens à l'acquisition d'équipements et à l'élaboration de projets, permettant l'optimisation de soins et de services de santé.
Souligne mon attachement envers la population du territoire d'Ahuntsic et Montréal-Nord.
Aide à améliorer la qualité de vie de la clientèle du CSSSAM-N.
Manifeste mon désir de participer à la prévention de la santé de ma population.
Nourris mon besoin d'altruisme.

Depuis l'avènement de la fusion des fondations, en septembre 2005, notre organisme a remis plus de 650 000 \$ au CSSSAM-N. Cette somme a permis le financement de plusieurs équipements médicaux et de différents projets au profit de la santé et du bien-être des résidents du territoire d'Ahuntsic et Montréal-Nord.

Les futures activités de la Fondation amèneront celle-ci à participer à l'acquisition d'une résonance magnétique pour l'hôpital et à financer divers projets et équipements médicaux et thérapeutiques pour la clientèle des CLSC et des centres d'hébergement.

3^e Assemblée générale du conseil multidisciplinaire du CSSSAM-N

par Gordon Marceau et Roxanne Bergeron, sous-comité de l'exécutif du conseil multidisciplinaire

Le conseil multidisciplinaire du CSSSAM-N tiendra sa 3^e assemblée générale annuelle le mardi 5 juin 2007 au Centre d'hébergement Légaré. Tous les membres sont cordialement invités à y participer. Dans le cadre de cet événement, nous présenterons l'ensemble de nos activités réalisées cette année ainsi que nos objectifs pour le prochain mandat.

Ayant toujours au cœur de nos préoccupations l'amélioration de la qualité de la pratique professionnelle, nous vous suggérons quelques sites accessibles sur Internet. Ils sauront enrichir vos réflexions et répondre à vos questionnements concernant l'évolution de certains dossiers majeurs en lien avec la pratique professionnelle. Bonne lecture !

Centre de santé et de services sociaux d'Ahuntsic et Montréal Nord : projet clinique phase I et II :
<http://intranet.mtl.rtss.qc.ca>

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal :
<http://www.santemontreal.qc.ca/fr>

Office des professions du Québec :
<http://www.opq.gouv.qc.ca>

Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux :
<http://www.aqesss.qc.ca/fr/accueil.aspx>

CÔTÉ CMDP

Un espace de détente et de travail pour les médecins

par Pierre Corriveau, md, président du CMDP



Marc Fortin et Pierre Corriveau lors de l'inauguration du salon du CMDP

Le salon des médecins de l'Hôpital Fleury n'est plus. Il a été avantageusement remplacé par le salon du CMDP, inauguré le 28 mars 2007. Les médecins, dentistes et pharmaciens du CSSSAM-N ont désormais accès à un local confortable et bien équipé à l'instar de leurs confrères travaillant dans d'autres institutions. Si cet espace appelle à la détente, il constitue également un lieu où différents confrères pourront se rencontrer et discuter ou encore étudier le dossier d'un patient, faire des recherches sur le web.

La création de ce salon a été rendue possible grâce à la conjugaison des efforts de la direction du CSSSAM-N et du CMDP. La direction a fourni un beau local agrémenté de fenêtres, l'a rénové et a fourni l'équipement de la cuisinette ainsi que le matériel informatique. Le CMDP, quant à lui, a entrepris de décorer et meubler les lieux et les a pourvus d'une télévision et radio.

Salle de repos en premier lieu, le salon permettra par exemple à un médecin de relaxer entre deux opérations chirurgicales. Le local pourrait se prêter également à la tenue de petites réunions et surtout favoriser des rencontres et échanges entre confrères. Le CMDP invite tous les médecins, pharmaciens et dentistes du CSSSAM-N, quel que soit leur lieu de pratique, à se rendre au salon, ne serait-ce que pour discuter avec des collègues, le temps d'un café.

Fait non négligeable, les lieux sont dotés d'ordinateurs branchés sur le Net avec accès à des sites d'éducation médicale ou de référence pour les médecins. D'autre part, grâce au système PACS, ils seront également en mesure de consulter des radiographies de patients puisqu'elles sont désormais numérisées. Imprimante, télécopieur, téléphone complètent l'installation.



Le CMDP est heureux de m... convivial qui n'aurait pu vo... tion du CSSSAM-N que le

PASSEZ AU VERT

TOUT POUR VOS BESOINS FINANCIERS

- . planification financière
- . courtage en valeurs mobilières
- . placements
- . gestion privée

- . succession
- . assurances
- . prêts

Le roman feuilleton du CSSSAM-N

Au fil du temps



par Luc Tremblay, chef des programmes Déficience intellectuelle et Troubles envahissants du développement et dépendances

Maria reçoit ses amies car la dernière fille d'Angelica va se marier. Pour le grand plaisir de sa mère, celle-ci a décidé de le faire dans la plus pure tradition italienne. Aussi ont-elles appelé Maria à la res-cousse. Qui mieux qu'elle pouvait confectionner la robe de mariée ? Angelica a conservé depuis fort longtemps une superbe dentelle de Venise, en espérant pouvoir l'utiliser pour une pareille occasion. Toutes les femmes présentes donnent leur avis et posent des questions. « *Penses-tu mettre des perles sur le corset ?* » Même Yvonne est présente malgré son cancer. Elle ne voulait d'abord pas venir, mais Maria a pensé que cela lui changerait un peu les idées, que cela lui ferait du bien d'être entourée. Maria sait être très persuasive.

Elles ont travaillé une bonne partie de l'après-midi. L'heure de la pause est venue. Une bonne odeur de café enveloppe la maison. Angelica est très contente de l'avancement de la robe. Un mariage, voilà ce qu'il fallait pour redonner un peu d'énergie positive à sa famille. En effet, depuis quelques temps son autre fille Sophia est très préoccupée.

Sophia est la maman d'un petit garçon de 3 ans, Alexandre, le petit bambino, un vrai chérubin. Mais, depuis l'âge de six mois, elle et son conjoint Stéphane ont remarqué des choses bizarres dans le développement de leur fils. Alexandre semblait plus lent que ses amis de la garderie. Il parle à peine, il semble peu intéressé à devenir propre, il veut constamment faire la sieste.

Au niveau des interactions sociales, il accuse nettement un retard. Au début, on pouvait penser qu'il était plus timide mais plus le temps avance, plus on constate qu'Alexandre est replié sur lui-même. Il peut passer de longs moments seul dans un coin, il réagit à des sons très aigus qui ont l'air de l'accabler, il agite ses mains devant son visage en les regardant béatement. Parfois, on l'entend chanter un air redondant qui ne ressemble en rien aux comptines apprises avec Sandrine, son éducatrice à la garderie. D'ailleurs, celle-ci en a parlé un peu à Sophia et Stéphane.

Maria et ses amies sont tellement absorbées par le récit d'Angelica qu'elles en

oublient de boire leur café. Elle poursuit donc son histoire. Un soir, alors que Sophia est allée chercher Alexandre à la garderie, les choses se sont emballées. Sandrine a discuté avec Sophia :

- *Bonsoir Sophia. Vous venez chercher Alexandre ? Auriez-vous un peu de temps à me consacrer ?*

- *Bien sûr, Sandrine.*

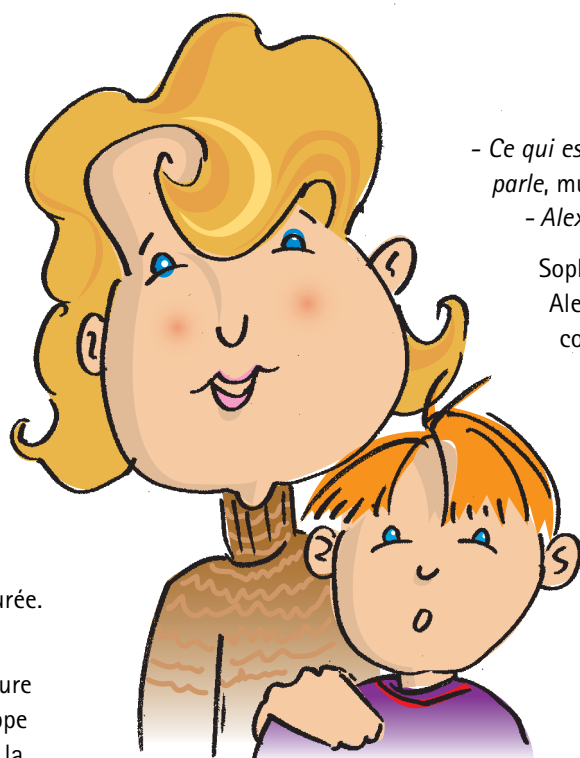
- *Voilà, vous savez que j'étais en formation ces derniers jours. Eh bien, dans le cadre de mon stage, j'ai rencontré une famille dont le petit garçon avait le même comportement qu'Alexandre.*

Sophia se fige. Elle a peur de la suite.

- *Ces parents ont été orientés vers une clinique d'évaluation des troubles neuro-développementaux...*

Bouleversée, Sophia rentre à la maison. Stéphane, son conjoint, accueille avec perplexité l'histoire de l'éducatrice, voire même un peu fâché que Sandrine se permette de lier la situation de cette famille à celle de leur fils :

- *De quoi elle se mêle, elle. C'est juste une éducatrice de garderie, elle n'est pas médecin.*



- *Ce qui est inquiétant, c'est qu'elle a l'air de savoir de quoi elle parle,* murmure Sophia.

- *Alexandre n'est pas si pire que ça...*

Sophia explique que cette journée-là, à la garderie, Alexandre a passé un long moment seul à jouer avec une couverture sur laquelle il y a différents motifs et plusieurs textures, il semblait fasciné.

- *Est-ce que tu penses qu'il n'est pas normal ?* demande-t-elle à Stéphane en appréhendant sa réponse.

- *Voyons donc Sophia ! Alexandre est peut-être juste un peu différent.*

- *Moi ça m'intrigue son histoire de troubles neuro-machin, je veux en avoir le cœur net,* dit Sophia avec un peu plus de détermination.

Quelques jours plus tard, elle a rediscuté avec Sandrine qui lui a expliqué comment l'autre famille s'est prise pour obtenir une évaluation. Le pédiatre de la famille les avait référés à un neurologue

qui travaille avec une équipe multidisciplinaire à l'Hôpital Rivière-des-Prairies. Encore une fois, Sophia pousse un long soupir. Dans sa tête, cet hôpital, c'est pour les fous. Alexandre n'est pas fou pense-t-elle, frustrée. Aussi, de retour à la maison le soir, elle n'a pas osé dire à Stéphane qu'elle avait les coordonnées de cette clinique. À sa surprise c'est Stéphane qui aborde le sujet :

- *J'ai fouillé sur Internet et ils disent qu'il peut y avoir plusieurs sortes de troubles neuro-développementaux. On parle plus souvent d'autisme, mais aussi d'autres syndromes qu'on appelle aussi troubles envahissants du développement.*

- *Ça me fait peur tous ces termes scientifiques,* répond Sophia étonnée de voir que Stéphane s'est aussi impliqué à sa façon.

Quelques semaines passent sans qu'ils en aient reparlé. Et puis un soir, en rentrant d'une partie de badminton, Stéphane explique qu'un des gars avec qui il joue a un frère dont l'enfant est autiste.

- *Ça a l'air qu'il faudrait aller voir une travailleuse sociale au CLSC qui pourrait nous aider à voir plus clair,* dit-il.

- *Quoi ? Pour me faire dire que peut-être que j'ai pas donné assez d'affection à mon enfant au moment de sa naissance, pas sûr que ça me tente. Peut-être qu'il y a quelque chose que j'ai fait de pas correct durant ma grossesse.* Sophia lève le ton et se met à être très sarcastique envers son conjoint. *Évidemment c'est toujours la faute de nous autres, les mères !*

- *Sophia,* dit Stéphane sur un ton qui cherche à la calmer et à la rassurer, *tu as fait tout ce qu'il fallait, tu le sais bien, tu as fait de l'exercice, tu étais obsessive de ton alimentation. Non, moi je pense que c'est peut-être moi le problème. Le fait d'être exposé depuis dix ans à des produits chimiques à l'usine peut avoir une incidence sur la génétique. Maudite shop, je suis écœuré de toute cette histoire-là.*

Les deux parents se sont questionnés encore quelques semaines au cours desquelles les discussions houleuses étaient de plus en plus nombreuses. Pourtant, ils étaient perçus par leurs amis comme un beau couple modèle. D'ailleurs parlant d'amis, ils ne viennent plus à la maison parce qu'on ne parle que d'Alexandre et le ton monte souvent. Stéphane a commencé à sortir plus souvent avec ses copains de l'usine.

Le café est cette fois totalement froid.

- *C'est une lourde épreuve pour un si jeune couple,* s'exclame Maria.

- *Je ne sais plus quoi leur dire,* soupire Angelica en camouflant une larme. *La semaine dernière, Sophia m'a rabrouée parce que je lui ai proposé quelque chose. Elle s'isole, elle ne parle plus parce qu'elle dit que je la culpabilise en lui donnant toutes sortes de trucs ou en lui disant de faire telle ou telle démarche.*

Les femmes reprennent leur travail de couture en tentant de retrouver un peu de sérénité, mais on les sent toutes empreintes de compassion pour Angelica et sa famille.

À suivre



mettre à la disposition de ses membres cet espace
oir le jour sans la grande implication de la direc-
CMDP remercie sincèrement.

POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTEZ-NOUS
UN SEUL NUMÉRO **514 382-2742**

Siège social
2612, boul. Henri-Bourassa Est
Montréal (Québec) H2B 1V6
Télécopieur : 514 382-4933

Centre de service Fleury
2100, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1J5
Télécopieur : 514 384-1335



Desjardins
Caisse populaire
du Saull-au-Récollet

Un itinéraire pour tous

Ou comment changer le monde avec les gens qui l'habitent

par Stéphane Trépanier, agent d'information

Grâce à lui, le visage de Montréal-Nord est en train de se métamorphoser. Lui, c'est *Un itinéraire pour tous* (UIPT), un organisme qui sème à tous vents des projets audacieux de revitalisation urbaine à Montréal-Nord, particulièrement dans le secteur nord-est de l'arrondissement.

Né du désir de concertation des partenaires du territoire et de leur volonté de mobiliser les citoyens pour améliorer la vie de quartier et le bien-être collectif de la population, UIPT multiplie depuis 2001 les initiatives novatrices. Responsable de l'animation des locaux communautaires de la Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord, inaugurée en mai 2006, un espace moderne, lumineux et dynamique, *un Itinéraire pour tous* convie les organismes du milieu à proposer des activités diversifiées qui sauront faire battre le cœur de cet équipement collectif de qualité mis à la disposition de la communauté. Pour la programmation hiver-printemps 2007, près de 40 activités sont proposées s'adressant autant aux enfants, aux adolescents qu'aux adultes, aînés et familles. Vous pouvez d'ailleurs consulter l'horaire disponible sur place. Des ateliers de couture à la gestion du

stress, en passant par les activités intergénérationnelles et la cuisine collective, l'imagination ne manque pas lorsque vient le temps d'offrir à la population de passionnants ateliers.

Comme l'indique sa mission, UIPT veut « lutter contre la pauvreté et soutenir la population dans l'appropriation de son pouvoir d'agir en l'outillant pour qu'elle améliore sa situation dans une perspective de développement social ». À cet égard, une kyrielle de gestes sont posés tout au long de l'année, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison culturelle et communautaire.

Écouter et agir en partenariat

D'abord, l'organisme se fait un devoir d'écouter les citoyens, de s'enquérir de leurs besoins, et de les accompagner dans des démarches qui visent à améliorer la vie de quartier. Par exemple, UIPT a participé à une consultation de six mois auprès des jeunes de 6 à 12 ans afin de recueillir leurs opinions sur le quartier et leurs besoins. Quand est venu le temps de réaménager le Parc Henri-Bourassa, l'arrondissement s'est inspiré en bonne partie des conclusions de l'étude pour dessiner ses plans.

On ne se contente pas de récolter les idées et les commentaires. On met la main à la pâte pour faciliter le passage à l'action. Lors d'une vaste étude, UIPT a identifié six constats sur ce qu'il faut améliorer à Montréal-Nord : le renforcement des valeurs familiales, la lutte aux préjugés culturels et générationnels, du pouvoir à redonner au citoyen, la sécurité à assurer sur le territoire, la lutte à la toxicomanie et à la pauvreté. Dans ce contexte, UIPT invite prioritairement les organismes du milieu qui interviennent dans ces secteurs. Cela peut prendre la forme d'une aide financière, de prêts de locaux, d'un support organisationnel ou de toute autre action susceptible d'agir sur ces axes. Entre autres, l'organisme appuie un ambitieux projet communautaire dans le quartier le plus défavorisé de Montréal-Nord. Il s'agit du projet *Rayon de soleil* qui réunira sous le même toit les *Fourchettes de l'espoir*, l'organisme 1, 2, 3, Go! un centre de la petite enfance et des logements destinés aux jeunes mamans monoparentales.



Place aux jeunes

La jeunesse est au centre des préoccupations de l'organisme. Elle représente l'avenir et l'espoir du quartier. Elle occupe donc une place de choix dans la liste des réalisations à mener. Très bientôt un groupe de jeunes aura notamment l'occasion de s'initier à la radio communautaire par le biais du projet *Mon rêve à la radio*. La maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord est dotée d'un studio radio qui diffuse à l'interne. En association avec les deux écoles secondaires de Montréal-Nord et le Centre Louis-Fréchette, plusieurs dizaines d'adolescents plongeront dans le merveilleux monde de la radio. Sous la supervision d'une professionnelle des communications, ils passeront quelques mois à apprivoiser les techniques d'entrevue, de prise de son, de montage, d'animation, de reportage, etc. Au bout de l'exercice, chacun aura réalisé un projet radiophonique personnel sur un thème de son choix. Une façon de donner aux jeunes des moyens pour leurs ambitions et le goût de les réaliser.

Ce n'est qu'un aperçu des faits d'arme de cet organisme en voie de devenir un acteur incontournable du milieu. Jusqu'à maintenant ses activités ont rejoint plus de 8 000 personnes. En 2007, il compte au moins doubler ses statistiques. La graine du changement est désormais semée, les premiers fruits sont à croquer, et les prochaines récoltes s'annoncent abondantes.



Coordonnées

Un itinéraire pour tous : 514 328-5579

Animateurs de milieu : 514 592-3737

Accueil à la Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord : 514 328-5640

Les partenaires de l'UIPT

Entre-Parents, CLSC de Montréal-Nord, Centre Mariebourg, Institut Pacifique, Centre des jeunes l'Escale 13/17, Association de bienfaisance Libano-Canadienne Al-Rissaleh, Coup de pouce jeunesse, SAM X, Animation Milieu Urbain, Clef d'Arc, Le Club des tricoteuses, Regroupement des artistes de Montréal-Nord, Centre des femmes Interculturelles Claire, Culture X, Centre local de développement Montréal-Nord, Âge d'Or Ste-Colette, Centre Récréatif des Aînés Haïtiens de Montréal-Nord, Centre de répit communautaire multiethnique de Montréal-Nord, Services de réadaptation L'Intégrale, Centre d'action bénévole de Montréal-Nord, Comité logement de Montréal-Nord, Conseil des leaders religieux de Montréal-Nord, les Fourchettes de l'espoir, Comité d'action en sécurité alimentaire, Culture Montréal.

CENTRE D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ DU CSSSAM-N

UN COACH POUR AMÉLIORER SES HABITUDES DE VIE

par Étienne Dumais-Roy, kinésologue et éducateur pour la santé
Merci à Claudine Tremblay d'avoir imaginé le personnage de Pauline et à France Michel qui a bien voulu jouer le rôle de Pauline sur les photographies

Nombre de personnes prennent des résolutions pour améliorer leurs habitudes de vie. Quand vient le temps de passer à l'action, c'est plus difficile parce que d'un côté on connaît l'importance du changement à apporter et de l'autre, les coûts associés à ce changement. Il n'est pas facile de tenir ses résolutions ... C'est normal ! Le Centre d'éducation pour la santé (CES) est désormais disponible pour soutenir et guider ceux qui entreprendront cette démarche. Autrement dit, cela serait comme avoir un « coach personnel en motivation » !

Nous vous proposons ci-dessous une petite mise en scène. Pauline, une femme d'une quarantaine d'années prend des résolutions au mois de janvier : « *Janvier 2007, temps de résolutions, cette nouvelle année sera-t-elle vraiment la bonne ? Parviendrai-je cette fois-ci à me défaire de mes vieilles habitudes malsaines ? Ces habitudes si plaisantes, si sécurisantes mais combien nocives pour ma santé. La tentation est parfois si grande... Cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage, je veux bien y croire mais à ce rythme-là... Trêve de tergiversations, cette fois c'est décidé je me lance. Mais à qui m'adresser ? Consulter un intervenant du CSSS ? Je ne suis pas malade après tout. Tout ce que je veux, c'est améliorer ma santé physique et mentale. Un esprit sain, dans un corps sain, voilà un bel adage, mais comment puis-je le concrétiser ?* »

Cependant, au mois de mars, Pauline ne s'est pas encore lancée dans les changements qu'elle souhaite apporter à sa vie. Or, lors d'une visite chez son médecin de famille, celui-ci lui parle de l'importance de modifier ses habitudes de vie, non pas qu'elle soit malade, bien au contraire. Il s'agit plutôt de conserver sa bonne santé. *Les grands esprits se rencontrent*, cela rejoint la réflexion de Pauline entamée en début d'année ! Son médecin lui rédige par conséquent une prescription afin qu'elle contacte le nouveau Centre d'éducation pour la santé du CSSSAM-N.

Ce bilan permettra à Pauline de se situer par rapport aux recommandations d'usage en matière d'alimentation, d'activités physiques et de tabagisme.

Mon action est basée en grande partie sur les techniques de l'entrevue motivationnelle. Mon but est d'aider Pauline à bâtir sa motivation et de renforcer son engagement au changement. Autrement dit, il s'agit de l'aider à trouver sa motivation, à résoudre son ambivalence : est-elle prête ou non à réfléchir sur ses habitudes ? Quels sont les avantages et les inconvénients en jeu ?

L'ambivalence résolue, Pauline sera prête à élaborer son plan d'action dans lequel elle réfléchira sur les obstacles et leurs solutions. Au besoin, j'utilise des outils : modules interactifs, documentation, histoires de cas, liste des obstacles-solutions les plus souvent rencontrés, Internet, cartable des ressources de la communauté, etc. Pauline est la meilleure personne pour savoir ce qui lui convient.

Divers dépliants et livres en lien avec la nutrition, l'activité physique et le tabac sont également disponibles.

Pauline, référée par son médecin de famille, appelle au CES pour prendre un rendez-vous. Étienne Dumais-Roy, kinésologue et éducateur pour la santé, reçoit son appel.



« Je vous propose un rendez-vous le 21 avril à 15 heures. Cela vous convient-il ? Parfait. »



Pauline se présente le jour convenu. Je l'accueille et lui demande ce qu'elle vient chercher au CES, dont j'explique le fonctionnement.



« En tant qu'éducateur pour la santé, je vais vous donner un coup de pouce pour augmenter votre motivation. Pour la première étape, je vous propose de compléter un questionnaire qui vous permettra de faire le bilan de vos habitudes de vie. Qu'en dites-vous ? »



« Maintenant que vos forces et faiblesses sont clairement identifiées, on a vu que certains points sont à améliorer. Lesquels aimeriez-vous aborder aujourd'hui ? »



« Je vous rappellerai dans 2 ou 3 semaines pour voir où vous en êtes. Qu'en dites-vous ? »



Travailler dans une équipe de santé en milieu carcéral

Le goût des défis

par Estelle Zehler, agente d'information

L'année 1964, les murs de la Maison Tanguay se refermaient sur ses premières détenues. De vocation provinciale, cet établissement de détention est réservé aux femmes de 18 ans et plus, avec et sans sentence, pour des détentions inférieures à deux ans moins un jour. Les peines plus lourdes sont dirigées vers l'établissement de détention de juridiction fédérale à Joliette. Elles sont donc près de 200 femmes à être incarcérées à la Maison Tanguay, des femmes aux parcours douloureux, violents. Elles sont toxicomanes, prostituées, psychiatisées, infanticides... Plusieurs semblent avoir résolument opté pour un processus d'autodestruction vertigineux. Pour répondre à leurs besoins, du personnel de santé est présent.

Une autonomie accrue pour les infirmières

En 1984, le CLSC d'Ahuntsic prenait la responsabilité du Service de santé de la Maison Tanguay, une responsabilité endossée désormais par le CSSSAM-N. Dans la semaine, trois infirmières sont par conséquent présentes, deux de jour et une de soir, tandis qu'une autre infirmière prend le relais la fin de semaine. Deux médecins viennent également à raison d'une journée, en alternance les mardis et mercredis, ainsi qu'une psychiatre de l'Institut Philippe Pinel le jeudi. Enfin, cinq personnes forment l'équipe ITSS qui se préoccupe comme son nom l'indique des infections transmissibles sexuellement et par le sang. Questionnée quant aux particularités de ses tâches, Francine Lafrance, infirmière, indique d'emblée : « En milieu carcéral, les infirmières sont très autonomes, nous travaillons avec plusieurs protocoles cliniques. » Sa réponse rallie ses collègues. L'autonomie accordée est appréciée dans ce milieu de travail exigeant de par son environnement et de par la variété des problématiques rencontrées. De bonnes connaissances générales sont donc indispensables, mais également une bonne capacité d'adaptation.

Les infirmières rencontrent leurs premières clientes généralement dès 7 h 30 et cela se poursuit jusqu'à 22 h 30. Les problématiques s'enchaînent : toxicomanie, maladie mentale, VIH, hépatite, douleurs physiques diverses, dépistages, ITSS, itinérance ... « Nous faisons des prélèvements sanguins ou vaginaux, des suivis de grossesse, de pression artérielle, de diabète et autres, répondons aux demandes téléphoniques, organisons les listes pour les médecins. Nous nous occupons de la pharmacie, acheminons des documents judiciaires comme les demandes d'évaluation au psychiatre... » Leurs interlocuteurs sont tout aussi variés : cliniques tels l'Actuel, le Relais Méthadone, le Cran, avocats, agents de la Sécurité publique, etc. Le temps file à une cadence soutenue.

La détention comme refuge

Les infirmières soulignent également la particularité de leurs relations avec les patientes. Les PI, les personnes incarcérées, comme on dit dans le jargon correctionnel, ont tendance à dérober des parcelles de vérité. « Ce qui est le plus difficile, témoigne Francine Lafrance, c'est d'accepter d'être manipulée jusqu'à un certain degré. On ne peut pas changer leur façon de vivre. » Nombreuses sont celles qui retourneront dans leur milieu de violence, celles qui reprendront de la drogue à leur sortie. Vous l'aurez compris, outre une bonne expertise clinique,

travailler en milieu carcéral exige le sens du jugement, de la patience, de la motivation, de la tolérance et de ne pas être trop sensible. Il n'est pas très facile d'entendre une jeune fille de 18 ans dire sans sourciller qu'elle est venue en prison pour se reposer. Se reposer ? Oui, car dehors il lui faut travailler pour un pusher, vendre de la dope, vendre son corps, encaisser des coups... « Nous autres, nous allons en vacances dans le Sud. Elles, elles viennent en prison pour avoir un peu de paix et se reconstruire une santé ! », s'exclame Francine. L'établissement de détention est le milieu le plus sécuritaire qu'elles connaissent.

Certaines en viennent même à considérer la prison comme une « famille » pour n'en avoir pas d'autre à l'extérieur. « Elles reviennent et recroisent des prévenues côtoyées lors de précédentes détentions. Alors elles prennent des nouvelles de leurs enfants respectifs... » Il en résulte quelquefois des situations critiques, lorsqu'une femme est incarcérée pour avoir tué son enfant et ce, d'autant plus que la Maison Tanguay est dotée d'un programme spécial qui permet aux mères, selon des conditions très précises, de recevoir leurs enfants une fin de semaine, dans un endroit aménagé à cet effet. La mère infanticide sera rejetée par les autres prévenues. À charge de l'équipe de santé d'appeler à un peu de compréhension, de tolérance pour calmer les tensions.

Malgré ce qui pourra sembler au lecteur un environnement difficile, malgré le tintement des clés et le battement des portes qui se ferment, l'équipe du service de santé de la Maison Tanguay poursuit son travail. Francine y travaille depuis 10 ans, et Sylvie depuis deux ans après une expérience de 4 ans à Bordeaux et, confient-elles, elles aiment travailler dans cet univers plein de défis et dans lequel la présence d'un service de santé est vitale. Elles sont d'ailleurs toutes prêtes à accueillir et guider de nouveaux collègues.

Vous pourriez être tenté par l'aventure et souhaiteriez plus d'information ? L'équipe du bureau de santé sera ravie de vous répondre : 514 337-9450, poste 240



Sandra Michel, Sylvie Chalifoux et Francine Lafrance

Connaissez-vous la règle du bon samaritain?

Vous êtes témoin d'un accident de la route. Un piéton a été frappé par un véhicule et vous hésitez à porter secours à cette personne blessée par crainte d'aggraver son état et de faire l'objet de poursuites en dommages.

Sachez qu'une disposition particulière du Code civil du Québec (article 1471) protège contre toute poursuite judiciaire la citoyenne ou le citoyen qui, de bonne foi, porte secours à une personne en danger. C'est donc seulement s'il commet une faute intentionnelle ou une faute lourde qu'un individu peut être tenu responsable d'un dommage causé alors qu'il porte secours à une personne en danger.

Cette mesure de protection vise à encourager le devoir du bon samaritain, c'est-à-dire le civisme et le bénévolat.

Source : Services Québec, Le bulletin, information gouvernementale, Avril 2007 - Région de Montréal

Prochains numéros

Juin 2007

Parution : 14 juin 2007

Relâche en juillet et août

Septembre 2007

Annnonce de vos articles : 21 juin 2007

Tombée des articles : 5 juillet 2007

Parution : 14 septembre 2007

leCERCLE

Volume 2, numéro 1, mai 2007

Édition

Marc Fortin, directeur général

Comité de rédaction

Agnès Boussion, directrice des communications

Estelle Zehler, rédactrice en chef

Carmen Dubé, technicienne en administration

Révision

Carmen Dubé, technicienne en administration

Isabelle Gagné, conseillère cadre

Graphisme et mise en pages

Le zeste graphique

Impression

Imprimerie Groupe Litho inc.

Tirage

1 700

Pour renseignements, commentaires ou suggestions d'articles :

Estelle Zehler : 514 389-7520 poste 335

estelle.zehler.csssamn@sss.qc.ca

Glossaire

CSSS : Centre de santé et de services sociaux

CSSSAM-N : Centre de santé et de services sociaux

d'Ahuntsic et Montréal-Nord

Le générique masculin est utilisé sans discrimination

et uniquement dans le but d'alléger le texte.

