

SOMMAIRE

Inauguration au Centre de santé Isle-Dieu	1
Le CRSSS de la Baie-James adopte un cadre de référence	3
Mobilisation des partenaires pour la relance de la technique en soins infirmiers en Jamésie	4
Le comité de travail sur la reconnaissance	4
La prévention des infections, ce n'est pas chinois !	7
Un vent de changement en périnatalité	7
La mesure du niveau d'implantation de l'IAB dans la région	9
Stat-info	10
Nouveaux locataires au Complexe Vinette	12
Sous-comités de travail en regard de l'Agrément	12
Avis de nomination	13
Info-documentation	13
<i>Couverte par l'amour</i> étend ses bienfaits jusqu'à nos usagers	14
Bourses d'études	14
Chapais	
Bonne nouvelle	15
«Plaisirs d'hiver» à Chapais et Chibougamau	15
Chibougamau	
663 élèves du primaire ont participé au Défi des 100 collations santé	16
Ma qualité de vie au travail	16
Vaccination scolaire	17
Matagami	
Forts en famille!	18
Série de conférences «Le poids et la santé» : Investir pour l'avenir	18
Radisson	
Club de marche	19
Clinique de sensibilisation	20

Rédaction des textes par ordre de parution

Dominique Leclerc	Manon Martin
Jean Hayes	Carrie Lalancette
Jean-Pierre Savary	Yves Rioux
Vicky Bouillon	Caroline Dionne
Louis Villeneuve (Bédé)	Comité de vie au travail
Mario Lemieux	Suzie Lebel
Line Bélanger	Dominique Guay
Christiane Quessy	Lucie Mayrand
Karoline Paquet	Nancy Bonneau
Marie-Claude McNicoll	
Louise Pothier	
Karina Roy	
Karine Duchesne	

Collaboration

Comité l'Échangeur-10
Camelots l'Échangeur-10
Céline Fournier
Céline Labelle
Donata Sénéchal
Josée Boivin
Sara Rivard

Révision des textes

Christiane Quessy
Dominique Leclerc

Graphisme – Impression

Imprimerie Nord graphique

Ces réaménagements fonctionnels majeurs ont consisté, entre autres :



- À l'intégration d'une unité de milieu de vie fonctionnelle pour les résidents en perte d'autonomie hébergés et de deux places en hébergement temporaire;
- À la rénovation des chambres de soins de courte durée et du poste de travail du personnel infirmier;
- À l'organisation d'une salle d'observation;
- À la rénovation fonctionnelle majeure de l'urgence, de son entrée d'ambulance et à la création d'une aire de circulation protégée pour le respect des usagers et de la confidentialité des informations;
- Au regroupement des services de première ligne au rez-de-chaussée, les rendant plus accessibles pour les usagers;
- À la réorganisation complète de l'accueil et des archives, créant un environnement mieux éclairé et plus convivial pour la clientèle et les employés;
- Au réaménagement et au déménagement au sous-sol des espaces de bureau administratifs, du laboratoire, de la cuisine, de la cafétéria et de la buanderie-lingerie.

Le projet visait à mettre aux normes de construction actuelles du bâtiment le centre de santé ainsi qu'à améliorer l'ergonomie des lieux de travail, l'accessibilité et la circulation interne des usagers, des employés, des médecins et des visiteurs. Le réaménagement des espaces a été effectué en tenant compte des services à donner, des personnes qui les reçoivent et des personnes qui les dispensent.

M^{me} Laboissonnière a livré aux personnes présentes le message transmis par M. Jean-Pierre Thérien, qui ne pouvait être présent, message qui reflète très bien notre pensée :

Avec :

- Beaucoup d'efforts,
- Une inlassable énergie,
- Une patience à vivre au quotidien un aussi long chantier et à revivre sur trois phases distinctes tous les inconvénients inhérents à un chantier (déménagements, réaménagements temporaires d'aires de soins, coupures planifiées ou non d'eau, d'électricité et de services informatiques, réorganisation du fonctionnement des services et réorientation des clientèles...),
- Une persévérance à recommencer plus de dix fois certaines esquisses pour trouver la solution optimale,
- Un respect, une écoute et une concertation continue des principaux intervenants,
- Des compétences pluridisciplinaires œuvrant dans une complémentarité à atteindre un but commun,
- Une volonté d'éliminer le plus d'irritants fonctionnels dans les aménagements en tenant tout de même compte des contraintes physiques des lieux et en poursuivant le respect d'un budget très serré; et ce, en n'autorisant que les besoins essentiels, dont de nombreux impondérables liés à la vétusté du bâtiment qu'il nous a fallu corriger.

Si pour plusieurs, ce type de projet fait partie de nos tâches, de nos fonctions, un tel chantier exige du personnel et de la direction un surcroît d'ouvrage incommensurable et une habileté peu commune à prendre rapidement des décisions importantes.



À cet égard, j'aimerais particulièrement souligner l'appui et la présence constante de M^{me} Sonia Caplette qui du début à la fin, a su par son intelligence et son professionnalisme, conseiller et enrichir notre démarche de design des besoins et façons de faire propre à l'établissement; et nous seconder dans la gestion du projet. Nombreuses améliorations fort pertinentes pour le projet proviennent de ses judicieux commentaires.

Nul doute que l'élégance indéniable du design du centre de santé et la grande qualité des systèmes mécaniques implantés s'allient pour procurer aux employés et utilisateurs un environnement de travail stimulant, des aires de soins fonctionnelles et un milieu de vie reposant où pourront tout de même se dérouler plusieurs activités enrichissantes pour les bénéficiaires. Les espaces physiques sauront appuyer les excellents services sociaux et de soins qui sont dispensés au Centre de santé Isle-Dieu.

M^{me} Laboissonnière a tenu à souligner la contribution majeure de M. Jean-Pierre Thérien, conseiller aux établissements, de M. Raymond Cossette, mécanicien d'entretien, de M. Guy Leclerc de la firme d'architectes-conseil, de M. Philippe Poiré de la Corporation d'hébergement du Québec ainsi que de M. Benoit Doyon, entrepreneur.

Et elle conclut en réaffirmant sa fierté quant à la réalisation de ce beau et grand projet. « Beaucoup d'efforts ont été déployés où tous, employés, médecins, utilisateurs, gestionnaires, concepteurs et entrepreneur ont collaboré pour faire de ce centre de santé un milieu des plus fonctionnels, qui contribue à améliorer l'accès aux services médicaux de première ligne pour les citoyens. Je salue et remercie très chaleureusement chacun d'entre eux de leur collaboration, leur patience et de leur tolérance à toutes les étapes des travaux, de leur conception jusqu'à leur réalisation complète. »

Le CRSSS de la Baie-James adopte un cadre de référence balisant ses relations avec les organismes communautaires œuvrant dans le secteur des services de santé et des services sociaux.

PAR JEAN HAYES, CADRE-CONSEIL À LA DIRECTION GÉNÉRALE



Ce cadre de référence a été adopté par le conseil d'administration du CRSSS de la Baie-James en novembre dernier. Il est le fruit de franches discussions qui ont conduit, au travers un processus de négociations, à un réel consensus régional avec les organismes communautaires.

Ce cadre de référence trace brièvement le contexte historique et légal du financement des organismes communautaires œuvrant en matière de santé et de services sociaux au Québec tout comme dans la région Nord-du-Québec. Il propose par la suite certaines définitions de l'action communautaire et balise les rôles et responsabilités des acteurs en jeu.

Sont nommées dans ce cadre de référence un certain nombre de caractéristiques et de valeurs liées à l'action communautaire. Ce sont la reconnaissance de l'autonomie des organismes communautaires, la souplesse d'innovation, l'approche globale, les interventions centrées sur l'autonomie et la prise en charge des personnes par elles-mêmes, l'enracinement

dans la communauté, un fonctionnement démocratique, une participation libre et volontaire de la population, et une conception égalitaire des rapports entre intervenants et participants.

Nous retrouvons également dans ce document, un cadre financier détaillé qui devrait faciliter, pour l'ensemble des organismes communautaires de la région, l'atteinte d'un financement adéquat et équitable. Dans sa dernière partie, le cadre de référence fait sien, et intègre, l'ensemble des principes de reddition de compte proposé par le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2008 comme faisant partie du présent cadre.

Nous souhaitons que ce cadre de référence soit un élément facilitateur dans la mise en œuvre de la mission que s'est donnée l'action communautaire en santé et services sociaux dans la région du Nord-du-Québec. Le Centre régional de santé et de services sociaux réitère son adhésion aux valeurs soutenues par l'action communautaire et son engagement à collaborer activement avec celui-ci, dans notre mission conjointe, auprès de la population jamésienne.

Des copies de ce document sont disponibles au centre de documentation du centre administratif.

Mobilisation des partenaires pour la relance de la technique en soins infirmiers en Jamésie

PAR JEAN-PIERRE SAVARY, DIRECTEUR DES RESSOURCES HUMAINES ET DU SOUTIEN À L'ORGANISATION

Les 6, 7, 8 et 15 avril dernier, se déroulait la tournée des partenaires visant à mobiliser suffisamment d'étudiants et d'étudiantes dans le but de démarrer le *Programme de soins infirmiers* en Jamésie. La tournée prenait place dans les communautés de Lebel-sur-Quévillon, Matagami, Chapais et Chibougamau.

À cette occasion, les partenaires, soit : le Centre d'études collégiales de Chibougamau (CECC), Emploi-Québec et le CRSSS de la Baie-James, s'étaient mobilisés afin de présenter le *Programme de soins infirmiers* au CECC, la profession d'infirmière et les mesures mises de l'avant par le CRSSS de la Baie-James.

Le CRSSS de la Baie-James a instauré quatre mesures spéciales afin de favoriser l'atteinte du nombre minimal d'étudiants requis pour le démarrage du programme. Ces mesures – soumises à certaines conditions – sont :

- Admissibilité au programme de bourses d'études en santé et services sociaux du CRSSS de la Baie-James;
- Garantie d'emploi à la fin du programme d'études;
- Emploi d'été pour les étudiants;
- Soutien au logement.

Le CRSSS de la Baie-James, par ces mesures novatrices, affirme son soutien au CECC et reconnaît l'importance



De gauche à droite
M. Sébastien Pearson, agent d'information du CECC
M. Jean Bédard, conseiller pédagogique du CECC
M. Jean-Pierre Savary, directeur des ressources humaines et du soutien à l'organisation du CRSSS de la Baie-James
M^{me} Sonia Caplette, chef des services et des programmes Centre de santé Isle-Dieu
M^{me} Éline Tremblay, Centre local d'emploi de la Baie-James
M^{me} Nicole Blanchette, infirmière Centre de santé Isle-Dieu

indiscutable d'un groupe de finissants dans la région.

Il n'est pas trop tard pour procéder à une demande d'inscription. Pour ce faire, référez les candidats potentiels auprès de M. Jean Bédard au 418 748-7637. Vous pouvez tous faire une différence en faisant la promotion de la cohorte en soins infirmiers dans notre région...

Changez la vie des gens et amenez-les à faire carrière en soins infirmiers !

Le comité de travail sur la reconnaissance

PAR VICKY BOUILLON, AGENTE DE GESTION DU PERSONNEL

Direction des ressources humaines et du soutien à l'organisation

Une première rencontre

La première rencontre du comité de travail sur la reconnaissance a eu lieu les 3 et 4 mars 2009. Lors de cette rencontre, une formation sur la reconnaissance au travail a été donnée aux membres. Ensuite, ils ont commencé à se familiariser avec la reconnaissance déjà existante au CRSSS de la Baie-James et les outils mis en place. Pour terminer, ils ont amorcé l'identification de quelques pistes d'amélioration.

Le point de départ au CRSSS de la Baie-James

Rappelons nous que le CRSSS de la

Baie-James a affirmé la place de premier plan qu'occupe la reconnaissance en adoptant une politique et une procédure sur la reconnaissance ainsi qu'en permettant la mise sur pied d'un comité de travail sur la reconnaissance. De plus, la reconnaissance est en accord avec le guide *Des valeurs et des principes éthiques et déontologiques du CRSSS de la Baie-James* qui nous dit qu'au CRSSS de la Baie-James, nous choisissons de créer un climat de travail et de relations harmonieuses où règne le respect de chacun. Finalement, ce même guide nous transmet également des

valeurs en lien avec la reconnaissance :

- Le respect des individus;
- Le partenariat;
- L'approche-client.

Le mandat du comité

Le comité de travail sur la reconnaissance sera responsable de recommander au comité de direction des actions permettant la mise en place d'un programme de reconnaissance au CRSSS de la Baie-James.

Les activités suivantes conduiront le comité à réaliser son mandat :



- Répertorier les pratiques de reconnaissance actuelles et celles souhaitées;
- Élaborer un programme de reconnaissance au CRSSS de la Baie-James;
- Implanter le programme de reconnaissance, assurer son suivi et son évaluation.

Les membres du comité

Les membres du comité de travail sur la reconnaissance sont ouverts d'esprit, dynamiques, créatifs et désireux de s'impliquer activement pour la mise en place d'un programme de reconnaissance. En plus d'avoir une bonne connaissance de l'organisation, ils ont tous un intérêt réel pour la reconnaissance au travail et lui accorde une importance incontestable.

Il nous fait plaisir de vous les présenter ainsi que leur motivation respective à s'impliquer dans ce comité :



**Sophie-Anne
Faucher**

«Je crois que la reconnaissance au travail est une nourriture saine pour l'esprit. Le fait de recevoir de la reconnaissance au sujet de mon travail alimente de façon positive ma santé mentale. Dans mon travail, je m'occupe de faire la promotion de saines habitudes de vie qui ont un impact sur le corps dans le but d'améliorer la santé physique des gens. Alors je me suis dit que je pouvais aussi m'occuper de faire la promotion de saines habitudes dans le but d'améliorer la santé mentale de mes collègues.»



**Louis
Villeneuve**

«Pour moi, le travail et la carrière représentent le tiers du temps dans une journée de 24 h, c'est approximativement le tiers du temps dans une année de 365 jours. Il va sans dire que si je n'y trouve pas ma place, que je ne me sens pas utile ou encore que je ne tire pas beaucoup de motivation à y travailler, je risque de perdre le moral, perdre le sens et perdre le goût de me rendre au travail mais aussi dans mon quotidien. Pour toutes ces raisons, je crois que de se questionner sur le propos et de tenter d'améliorer la chose, devient un objectif et une tâche louable. La raison est pour moi évidente : la reconnaissance c'est important.»



**Liane
Boulanger**

«Étant auparavant impliquée dans le soutien technologique de la soirée reconnaissance du Centre de santé de Chibougamau cela m'a permis de constater toute l'importance de la valorisation au travail et des bienfaits qui en découlent. Pour moi, c'est une valeur que l'on se doit de transmettre afin qu'elle fasse partie de nos habitudes et principes organisationnels.»



**Louise
Pothier**

«Ma motivation d'avoir accepté de siéger sur ce comité: contaminer l'ensemble des directions à la gratitude et la reconnaissance au quotidien.

Des gestes simples, une bonne parole, un sourire, ça fait du bien et ça mobilise. Faut toujours se rappeler que l'on prend soin des autres comme on voudrait faire prendre soin de soi.

C'est mon vœu le plus cher ! »



**Myriam
St-Gelais**

«Comme je suis quelqu'un de très dynamique et qui recherche avant tout le plaisir dans son travail, j'ai décidé de m'impliquer dans le comité de travail sur la reconnaissance parce que les buts du comité correspondent avec les miens en ce qui concerne la qualité de vie au travail. Le comité a la possibilité de faire beaucoup de changements positifs pour les employés du CRSSS de la Baie-James et je suis fière de pouvoir dire que j'en fais partie! »



Vicky Bouillon



«Pourquoi la reconnaissance? Parce qu'il y a plusieurs effets positifs à différents niveaux; sur les employés, l'organisation et même sur la clientèle. N'oublions pas que nous travaillons tous de près ou de loin pour la satisfaction du client, qui est la première préoccupation de tous; la raison d'être du CRSSS de la Baie-James. De plus, le bien-être au travail est si important pour chacun d'entre nous que nous devons tous nous impliquer pour l'améliorer, et ainsi, pouvoir être heureux au travail. Pour moi, la reconnaissance est aussi simple que dire : « MERCI! »; ça devrait donc faire partie de nos habitudes quotidiennes.

En terminant, je vous dis simplement : Osez... vous verrez!

C'est avec grand plaisir que le comité travaillera avec vous et pour vous dans l'implantation d'une culture de reconnaissance au sein de notre organisation! »

Réfléchissez aux actions que vous posez et à leurs effets! Êtes-vous un facteur de risque ou de santé pour vos collègues?





La prévention des infections, ce n'est pas chinois!

PAR MARIO LEMIEUX, DIRECTEUR DES SOINS INFIRMIERS ET DES PROGRAMMES

Direction des soins infirmiers et des programmes

Dans le cadre de la prévention des infections et pour répondre à la demande du conseil d'administration, le CRSSS de la Baie-James est imaginatif. Voici ce que certaines personnes ont mis en œuvre.

À partir d'une idée originale de madame Micheline Lemieux, conseillère en soins infirmiers – prévention des infections, en partenariat avec M^{mes} Pierrette Boilard, chef des programmes et des services et Marie-Anne Boulanger, nutritionniste au Centre de santé de Chibougamau, nous avons commandé 1000 biscuits chinois contenant 5 messages différents. Nous avons distribué ces biscuits dans chacun des centres de santé ainsi qu'au centre administratif.

Voici les messages qui se retrouvaient à l'intérieur des biscuits :

- Un simple lavage des mains contribue à lutter contre les infections;
- Porter une bague peut transmettre des infections nosocomiales;

- Les mains sont une source importante de transmission des infections;
- 50 % à 80 % des infections nosocomiales sont transmises par les mains;
- Le port des gants n'est pas destiné à remplacer le lavage des mains.

Nous comptons renouveler cet exercice avec des messages différents à l'automne 2009. Nous les remercions de leur initiative et de leur effort à promouvoir la prévention des infections par des moyens plutôt originaux.



De gauche à droite
M^{me} Marie-Anne Boulanger
M^{me} Micheline Lemieux
M^{me} Pierrette Boilard

La prévention des infections... C'est l'affaire de tous.

Un vent de changement en périnatalité

PAR LINE BÉLANGER INFIRMIÈRE CLINICIENNE, CHARGÉE DE PROJET EN PÉRINATALITÉ ET ALLAITEMENT MATERNEL

Que vous soyez des intervenants de la santé, des futurs parents ou des individus intéressés par le bien-être et les besoins des nouveau-nés, cette information vous intéressera.

Peut-être avez-vous noté un vent de changement en ce qui concerne certaines pratiques entourant la périnatalité? Mais pourquoi ces changements?

Il a été démontré scientifiquement que des pratiques centrées sur les besoins de l'enfant et de la famille comme *le peau à peau* à la naissance, la *cohabitation* ainsi que l'*allaitement maternel* offrent de nombreux bienfaits à court et à long terme.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) (du

Québec), Santé Canada ainsi que le Programme national de santé publique ont identifié l'Initiative des amis des bébés (IAB) comme principale stratégie à mettre en place afin d'améliorer la qualité des soins offerts aux familles et de favoriser l'allaitement maternel.

L' IAB est un programme international, basé sur des données scientifiques, lancé en 1991 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'UNICEF visant à prodiguer des soins optimaux à tous les enfants. Considérant que l'allaitement est la façon naturelle pour une femme de nourrir son enfant et qu'il offre des bienfaits reconnus tant pour l'enfant, la mère et la société, l'IAB encourage, soutient et protège ce mode d'alimentation.

À cet égard, le CRSSS de la Baie-James a adopté une politique d'allaitement maternel visant l'implantation des meilleures pratiques inspirées de l'IAB, c'est-à-dire :

Le peau à peau

Il est recommandé que dès la naissance, le nouveau-né soit installé directement sur le ventre de la maman. Si l'état du bébé est stable, il est souhaitable qu'il demeure ainsi au moins une heure, et ce, peu importe le mode d'alimentation prévu. Cette pratique s'avère bénéfique car elle :

- Maintient et stabilise la température corporelle du nouveau-né;
- Stabilise le rythme respiratoire et

- cardiaque du nouveau-né;
- Stabilise le taux de sucre dans le

-
-
-

lorsque bébé dort. La présence d'un réseau de soutien aidant est bénéfique pour la nouvelle famille que ce soit pour l'entretien, la préparation de repas ou les soins des autres enfants.

Il est recommandé que le nouveau papa, ou une personne significative, soit présent lors du séjour, afin d'apporter support, aide et recréer la dynamique familiale. L'équipe soignante est donc présente pour soutenir et guider les parents dans leur nouveau rôle.

Allaitement maternel

Le choix du mode d'alimentation de l'enfant à naître doit se faire suite à une décision éclairée. L'allaitement maternel étant reconnu comme la façon naturelle de nourrir son enfant et comptant de nombreux bienfaits tant pour la mère que l'enfant et la société, le CRSSS de la Baie-James en fait donc la promotion. La Politique d'allaitement maternel du CRSSS de la Baie-James souligne que les professionnels de la santé ont pour responsabilité de transmettre en temps et lieu des informations claires, objectives et à jour aux familles, puis de les soutenir dans leur décision. Suite à la naissance de l'enfant, les parents doivent recevoir le support et l'information nécessaire afin de nourrir de façon sécuritaire le

-
-
-
-



nouveau membre de leur famille.

N'oublions pas que le peau à peau, la cohabitation et l'allaitement maternel ont été pratiqués pendant des milliers d'années, que nous tentons de les reproduire et qu'ils sont des facteurs essentiels à l'amélioration du bien-être et de la santé des nouveau-nés et de leur famille.

La semaine nationale de promotion de la vaccination

PAR CHRISTIANE QUESSY, AGENTE ADMINISTRATIVE AUX COMMUNICATIONS

Direction générale

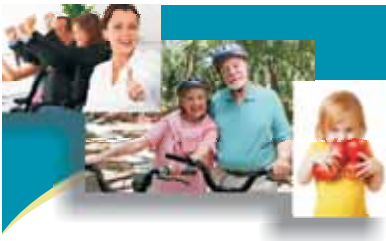
Du 25 avril au 2 mai 2009 se déroule *La semaine nationale de la promotion de la vaccination* et celle-ci revêt cette année, une importance toute particulière.

En effet, selon une lettre que nous faisait parvenir l'administrateur en chef de la santé publique du Canada, la compilation des plus récentes données de l'Enquête nationale sur la vaccination des enfants démontrent que « ... le taux estimé de la couverture chez les enfants de deux ans n'est pas optimal en ce qui concerne les vaccins de routine. ». Qui plus est, les enfants qui le sont, ne le seraient peut-être pas en temps voulu...

C'est donc important, en tant que professionnel de la santé, de mettre à profit cette semaine de promotion afin de conscientiser la clientèle sur la pertinence de vérifier leur état vaccinal ainsi que celui de leurs enfants.

N'oubliez pas que votre recommandation joue un rôle déterminant afin de calmer les craintes des parents face à ce sujet. Votre expertise, ajoutée au fait de mettre en lumière que l'immunisation sauve plus de vies au Canada que toute autre intervention en santé, sont vos meilleurs outils afin de stimuler une réflexion éclairée en la matière.





La mesure du niveau d'implantation de l'Initiative des amis des bébés (IAB) dans la région

PAR KAROLINE PAQUET, AGENTE DE PLANIFICATION,
DE PROGRAMMATION ET DE RECHERCHE

Direction de santé publique

La périnatalité et la petite enfance vit un vent de changement. Effectivement, le ministère de la Santé et des Services sociaux a adopté la nouvelle politique de périnatalité, *Un projet porteur de vie*, en juin 2008. Cette politique s'étend du moment de la prise de décision d'avoir un enfant ou, dans certaines circonstances du moment de la conception, jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de 1 an. Elle met l'accent sur le caractère physiologique naturel de la grossesse, de l'accouchement, de la naissance et de l'allaitement maternel. Dans cette perspective, l'Initiative des amis des bébés s'avère une priorité pour le CRSSS de la Baie-James.

La figure suivante résume les composantes de l'IAB. Cette initiative se compose de *Dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel (Dix conditions)* et de *Sept étapes du plan de protection, de promotion et de soutien de l'allaitement maternel en santé communautaire (Sept étapes)* ainsi que du *Code international de commercialisation des substituts du lait maternel (Code)*. Ces trois composantes visent les meilleures pratiques pour la mission communautaire (CLSC) et la mission centre hospitalier (CH), et ce, afin de permettre aux familles de vivre l'expérience de la périnatalité de façon positive.

Dans le cadre de l'implantation de l'IAB, la Direction de santé publique en partenariat avec les centres de santé de la région, a participé en 2007, à la mesure du niveau d'implantation provinciale de l'IAB. Cette étude a été effectuée afin de mesurer tous les efforts déployés dans les établissements qui ont adhéré à l'IAB. La collecte des données s'est déroulée de la façon suivante :

- Des entrevues téléphoniques auprès de mères (n=40);
- Des entrevues en face-à-face avec des médecins et des intervenants de la santé (n=25);
- Des observations dans les milieux de soins (n=5).

Dans la région, les résultats de l'étude s'avèrent utiles à :

- La planification des services en périnatalité;
- La mobilisation des équipes;
- La motivation des professionnels des établissements;
- L'élaboration d'un plan d'action local annuel.

La diffusion des résultats a été réalisée auprès des intervenants et des chefs des programmes et des services dans quatre centres de santé¹. Les résultats pour la mission communautaire² sont de :

- 2,68/7 comparativement à 3,13/7 pour le Québec, concernant l'implantation des Sept étapes;
- 58 % comparativement à 69 % pour le Québec concernant l'implantation du Code.

Pour ce qui est des résultats pour le centre accoucheur (mission CH)³, les résultats se lisent ainsi :



- 5,25/10 comparativement à 4,59/10 pour le Québec concernant l'implantation des *Dix conditions*
- 58 % comparativement à 69 % pour le Québec concernant l'implantation du Code.

En conclusion, il est important de mentionner qu'un centre de santé (mission communautaire) et que le centre accoucheur ont obtenu un résultat d'implantation supérieur à la moyenne québécoise. La Direction de santé publique félicite l'adhésion et l'implication des intervenants en périnatalité et en petite enfance pour leur contribution à ces résultats et les encourage à poursuivre leur excellent travail.

¹ Il est à noter que le Centre de santé de Radisson a participé à la mesure, mais considérant le nombre de professionnel (n = 1) et le nombre de mères (n= 0) répondant aux critères, il a été convenu par les responsables de l'étude de retirer ce résultat de l'étude.

² Les résultats sont présentés selon un seuil à atteindre de 75 %.

³ Les résultats sont présentés selon un seuil à atteindre de 75 %.



L'ALLAITEMENT MATERNEL : DES DONNÉES PLUTÔT ENCOURAGEANTES!

PAR MARIE-CLAUDE MC NICOLL, AGENTE DE PLANIFICATION, DE PROGRAMMATION ET DE RECHERCHE

Direction de santé publique

Les bienfaits de l'allaitement maternel ne sont plus à démontrer. En effet, les études confirment que l'allaitement exclusif au sein, pendant 4 à 6 mois, protège contre les infections et diverses maladies notamment, les allergies alimentaires ou encore, le diabète infantile¹. L'allaitement maternel participe également à la prévention de l'obésité². Pour la mère, choisir d'allaiter son enfant comporte plusieurs bénéfices en termes de santé. Selon certaines études, il protège la femme contre les cancers du sein, des ovaires et de l'endomètre en période de préménopause, et aussi contre l'ostéoporose³. Cette protection croît avec la durée de l'allaitement⁴.

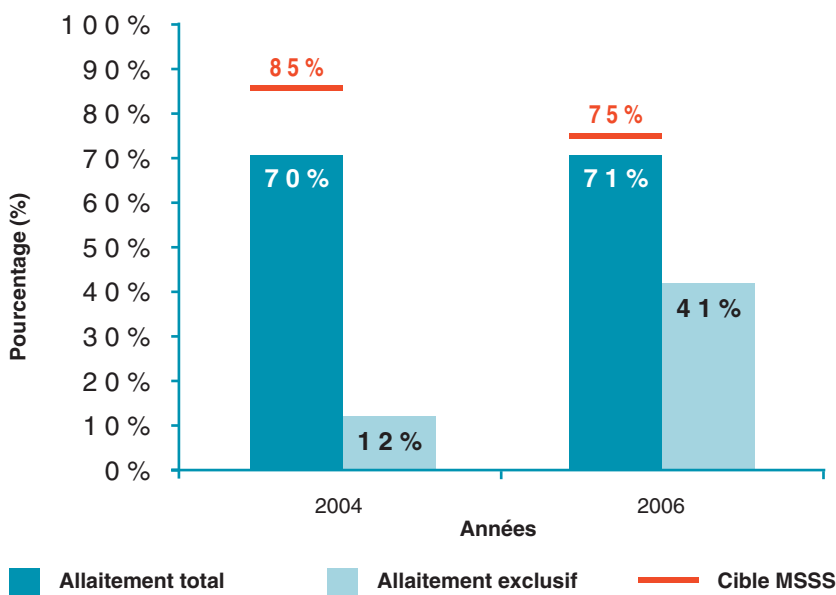
Depuis plusieurs années, le MSSS vise à augmenter la prévalence de l'allaitement maternel à la sortie de l'hôpital

mais aussi la durée de la période d'allaitement et le recours exclusif à ce mode d'alimentation. Quelques résultats témoignent de ces efforts : au Québec, les mères sont de plus en plus nombreuses à choisir l'allaitement maternel. Mais qu'en est-il des mères de la région?

PREMIER CONSTAT

Nous observons de façon générale que le taux d'allaitement total demeure stable et que le taux d'allaitement exclusif augmente avec les années. L'allaitement total signifie que la mère a donné son lait (ou colostrum) au moins une fois lors de son séjour à l'unité de périnatalité; il comprend à la fois l'allaitement exclusif et l'allaitement mixte.

Taux d'allaitement maternel à l'unité de périnatalité du Centre de santé de Chibougamau toute clientèle confondue, 2004-2006



Source : Karoline PAQUET, *Compilation de statistiques en allaitement maternel 2004-2006*, Chibougamau, Direction de santé publique, Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James, 2008, 2 p. [Document interne].

1 CONSEIL GÉNÉRAL DE L'ISÈRE. « Les bienfaits de l'allaitement maternel ». In Conseil générale de l'Isère. Enfance, Famille, Espace documentaire. Santé. [En ligne]. <http://www.cg38.fr/6257-les-bienfaits-de-l-allaitement-maternel.htm> (Page consultée le 24 mars 2009)

2 Ibid.

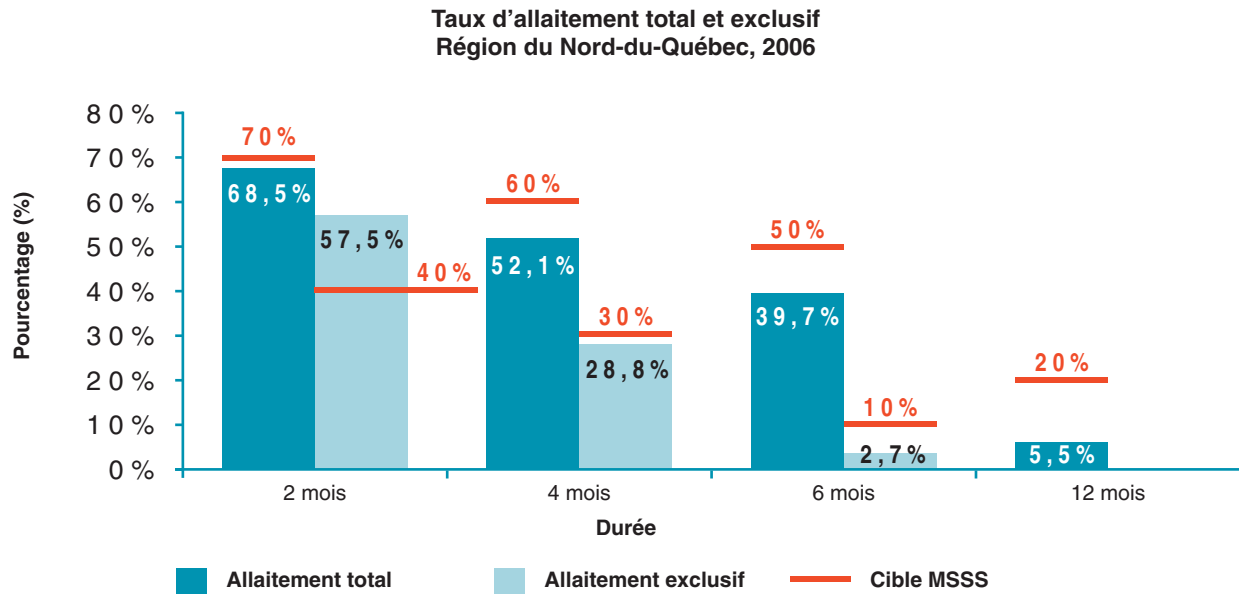
3 Stéphanie DUPRAS. « Bienfaits de l'allaitement maternel ». In Maman chérie. Centre d'information. Allaitement maternel. [En ligne]. http://www.mamancherie.ca/fr/info/benefits_breastfeeding.htm (Page consultée le 25 mars 2009)

4 Ibid.



DEUXIÈME CONSTAT

Fait intéressant : nous remarquons qu'en 2006, l'allaitement exclusif semble devenir une pratique qui perdure chez les mères qui ont choisi ce mode d'alimentation pour leur bébé. La cible ministérielle est largement dépassée au 2^e mois et elle est pratiquement atteinte au 4^e mois.



Source : Karoline PAQUET, *Compilation de statistiques en allaitement maternel 2004-2006*, Chibougamau, Direction de santé publique, Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James, 2008, 2 p. [Document interne].

En somme, il faut retenir qu'entre 2004 et 2006, l'initiation de l'allaitement demeure stable. Bien que le taux d'allaitement total n'a augmenté que légèrement avec les années, il reste que des gains appréciables sont observables quant à l'allaitement exclusif et à sa durée. Tout comme pour l'ensemble du Québec, on peut affirmer que, dans la région, de plus en plus de mères choisissent d'allaiter et elles le font plus longtemps. Une culture d'allaitement semble émerger...

Les **deux objectifs ministériels** stipulés dans les *Lignes directrices en allaitement maternel au Québec* (2001) ainsi que dans le plan d'action en santé publique du CRSSS de la Baie-James sont les suivants :

- que l'allaitement maternel total à la sortie des services de maternité augmente à 85 % et qu'il soit de 70 %, 60 % et de 50 % respectivement aux deuxième, quatrième et sixième mois de la vie de l'enfant, et de 20 % à 1 an.
- que les taux en allaitement exclusif soient de 75 %, 40 %, 30 % et 10 % respectivement à la sortie des services de maternité, aux deuxième, quatrième et sixième mois de la vie de l'enfant.

Source : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *L'allaitement maternel au Québec* : lignes directrices : septembre 2001, Québec, Direction des communications, MSSS, 2001, p. 29.

Nouveaux locaux au Complexe Vinette

PAR L'ÉQUIPE DE LADQRRRI

Direction de la qualité, des risques et des ressources informationnelles

Et oui le 20 février dernier, sous la coordination de M^{me} Louise Pothier, quelques personnes de la Direction de la qualité, des risques et des ressources informationnelles emménageaient au Complexe Vinette, situé au 179, 5^e Avenue, Chibougamau G8O 3A7.

Dès le 23 février, toute l'équipe était fonctionnelle. Un merci spécial à l'équipe du Technocentre, au personnel des installations matérielles pour leur excellente collaboration et à M. Jean-Pierre Thérien d'avoir réussi, de main de maître, à aménager les locaux.

Il s'agit de M. Jean Fraser, directeur, M^{me} Nathalie Boisvert, gestionnaire de risques et M^{me} Louise Pothier, agente administrative.

Pour nous joindre :

M. J. Fraser	418 770-3406
M ^{me} N. Boisvert	418 770-3340
M ^{me} L. Pothier	418 770-3753
Télécopieur	418 748-2979



Le 12 mars 2009, M^{me} Liane Boulanger, analyste informatique, se joignait à l'équipe, voici ses coordonnées, 418 770-3859.

De plus, soulignons le déménagement de M^{me} Johanne Lambert, conseillère cadre en gestion et analyse des applications des systèmes informationnels, qui a aménagé au local 221 du Centre administratif, depuis le 3 avril dernier. Vous pouvez la joindre au poste 2140.

Également, nous vous informons que M^{me} Chantal LeBlanc, commissaire locale et régionale aux plaintes et à la qualité des services a déménagé au Complexe Vinette. Voici ses nouvelles coordonnées, 418 770-7849.

CUEILLETTE DE FONDS POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

N'oubliez pas d'être généreux si l'on vous sollicite...

Plusieurs équipes de nos centres de santé se sont impliquées ou s'impliqueront lors de la tenue de cette importante levée de fonds. Félicitation à tous!

Sous-comités de travail en regard de l'Agrément

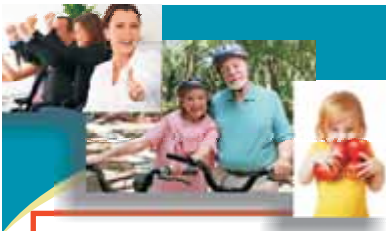
PAR LOUISE POTHIER, AGENTE ADMINISTRATIVE
EN COLLABORATION AVEC NATHALIE BOISVERT, GESTIONNAIRE DE RISQUES

Dix sous-comités ont été formés et sont déjà au travail. Les rencontres sont planifiées jusqu'en juin. M^{me} Boisvert, gestionnaire de risques, accompagne tous les comités dans leurs travaux afin d'assurer uniformité et rigueur pour la visite prochaine de l'Agrément, en juillet.

Rappelons que les sous-comités doivent s'assurer auprès de la Direction générale et de la Direction de la qualité, des risques et des ressources informationnelles, de répondre aux obligations de l'établissement en ce qui concerne la sécurité des patients. Plus particulièrement, les comités devront proposer des mécanismes afin d'améliorer la qualité et la sécurité des soins aux patients. En ce sens, après chaque rencontre, les mandats sont partagés entre les membres. Voici la liste des sous-comités :

SOUS-COMITÉS	NOMBRE DE PERSONNES IMPLIQUÉES
Gestion des médicaments	7
Stratégie de prévention des chutes	8
Suivi du taux d'infection et tendance	4
Toxicomanie – santé mentale	12
Oncologie – soins ambulatoires	10
Imagerie diagnostique	6
Laboratoire	8
Obstétrique – périnatalité	9
Santé communautaire	6
Urgence	6
Salle d'opération – services de chirurgie	18

Au total, 94 personnes sont impliquées dans la démarche.
Nous vous tiendrons au courant de l'évolution des travaux.



Avis de nomination



La présidente-directrice générale du Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James, M^{me} Diane Laboissonnière, vous annonce avec plaisir que M. Martial Perron a accepté d'occuper le poste de coordonnateur au développement, à la planification de la main-d'œuvre et à la gestion de la présence au travail par intérim à la direction des ressources humaines et du soutien à l'organisation. Il aura sous sa responsabilité la dotation, le développement, la planification de la main-d'œuvre, le recrutement et la rétention, la gestion des listes de rappel et la gestion de la présence au travail. Il est entré en fonction le 9 mars 2009.

Originaire de la Côte-Nord, M. Perron détient un baccalauréat en administration des affaires et un certificat en gestion des ressources humaines de l'Université du Québec à Chicoutimi. De plus, il est détenteur d'une maîtrise en management public de l'École nationale d'administration publique. M. Perron possède également un certificat en psychologie clinique et un certificat en psychologie organisationnelle de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Au début de sa carrière, M. Perron a œuvré comme directeur au Bureau de placement étudiant du Centre d'emploi du Canada pour étudiant. Il a été agent de développement économique pour le Groupe initiative jeunesse de Forestville et agent d'aide sociale à Emploi-Québec. De 1989 à 2006, il devient conseiller en réadaptation et directeur intérimaire à la Commission de la santé et sécurité au travail du Saguenay – Lac-St-Jean. De 2006 à 2007, il se perfectionne en psychologie organisationnelle et complète avec succès l'examen de l'ordre des conseillers en ressources humaines. En 2008, il est chargé de cours en santé et sécurité au travail à l'Université du Québec à Chicoutimi et il accepte un poste d'enseignant en comptabilité et gestion au Cégep de St-Félicien à Chibougamau.

Au cours des années, M. Perron s'est également impliqué bénévolement comme membre directeur au sein de Centraide Lac-St-Jean et comme membre directeur du Sommet socio-économique de la Côte-Nord.

Nul doute que son expérience et sa formation lui assurent le meilleur des succès dans ses nouvelles fonctions.

Info-Documentation

Calendrier de conservation

PAR KARINA ROY ET KARINE DUCHESNE, TECHNICIENNES EN DOCUMENTATION

Direction de la qualité, des risques et des ressources informationnelles

Dans le dernier numéro de l'Échangeur-10, nous avons parlé de l'aspect légal du calendrier de conservation, des rôles et responsabilités des techniciennes en documentation.

Dans le présent article, nous vous donnons quelques exemples des délais contenus au calendrier, les types de documents à toujours conserver ou ceux à détruire.

Au début du processus d'épuration des dossiers, nous pouvons d'ors et déjà détruire les documents éphémères (notes de services, réception de télécopies, ordres du jour, publicité, recherches sur Internet, documents de référence de d'autres établissements, etc.). Par la suite, il faut toujours avoir en tête qu'il existe des documents à caractère légal et/ou historique à conserver. Par exemple : les comptes rendus ou procès-verbaux des différents comités, les ententes et contrats, les politiques et procédures (même si elles sont abrogées ou périmées), tous les types de rapports produits par l'établissement, les statistiques annuelles, etc.

Sachez que tous les documents ont une durée de vie et c'est le calendrier de conservation qui indique les délais. Après avoir consulté le calendrier, si vous avez encore des questionnements, référez vous aux techniciennes en documentation, elles sont là pour vous aider.

De plus, prenez note que des séances d'information sur le calendrier de conservation seront disponibles prochainement.

Couvertes par l'amour étend ses bienfaits jusqu'à nos usagers

PAR CHRISTIANE QUESSY, AGENTE ADMINISTRATIVE AUX COMMUNICATIONS

Direction générale

Il y a 4 ans, M^{me} Sandra Morton fondait *Couvertes par l'amour*. Malgré sa jeunesse, cet organisme fait montre d'un dynamisme extraordinaire. En un si court laps de temps, il a su conjuguer les efforts de trois communautés, soit : francophone, anglophone et autochtone. L'organisme rayonne aujourd'hui dans plus de 17 pays où il peut se targuer de retrouver ses courtépintes portant fièrement l'étiquette *Couvertes par l'amour*.

Notre journal local, *LA Sentinelle*, en avait d'ailleurs fait d'un reportage et celui-ci inspira une de ses lectrices.

En effet, dans un élan de générosité, une dame fit don de plusieurs bonnets de bébés fait à la main à M^{me} Nathalie Bélanger, fille de la dynamique fondatrice de *Couvertes par l'amour*. Bon sang ne saurait mentir car, en s'interrogeant sur la meilleure façon de bonifier l'impact de ce don, naquit l'idée d'en faire bénéficier les nouvelles mamans! Un projet plus étoffé pris jour. Une petite couverture, des pantoufles et une camisole pour bébé vinrent rejoindre le bonnet et le tout prit place dans un sac-cadeau de tissu fait à la main. Le vendredi 20 février, une partie des dames ayant travaillé sur le projet se rendirent au Centre de santé de Chibougamau afin de remettre à M^{me} Cathy Renaud, infirmière en santé parentale et infantile, un lot de sacs qui seront distribués aux nouvelles mamans de notre région!

L'organisme avait aussi eu la générosité il y a quelque temps, d'étendre ses bienfaits à nos résidents du Milieu de vie en remettant à chacun une couverture. Vous serez sans doute d'accord avec moi, que l'amour tissé, tricoté et cousu dans ces cadeaux ne peut que transparaître et ajouter un petit je ne sais quoi perceptible aux cœurs de nos usagers.

Bourses d'études

PAR JEAN-PIERRE SAVARY

Direction des ressources humaines et du soutien à l'organisation

Le Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James est toujours à l'affût de nouvelles opportunités pour attirer du personnel de la relève afin de combler nos besoins futurs de main-d'œuvre. Le programme de bourses d'études fait partie des moyens mis de l'avant pour assurer une relève dans certains domaines de la santé fortement en pénurie de ressources humaines. Cette année, nous avons profité d'une parution spéciale du *Progrès-Dimanche* sous le thème « Projet de vie » afin de faire connaître notre programme. Voyez ci-bas la publicité parue le 22 mars dernier dans ce cahier. Elle fut reprise dans *Le Jamésien* du 27 mars, et un rappel suivi dans une édition gratuite du *Progrès-Dimanche* du 5 avril ainsi que le 21 avril dans les journaux de l'Abitibi.

La décision de l'octroi des bourses relève du comité de sélection piloté par la Direction des ressources humaines et du soutien à l'organisation qui analyse chaque dossier et attribue une note, prenant en considération : le programme d'études choisi, la qualité du texte de motivation et, évidemment, les besoins de l'organisation.

Le nombre de bourses d'études octroyées est déterminé en considérant les fonds disponibles et les besoins de l'organisation. Le montant de la bourse varie en fonction des critères suivants : le lieu d'études ou de stage, les coûts relatifs au niveau de scolarité, le programme d'études et la progression dans le cheminement scolaire.

En contrepartie, les boursiers retenus doivent s'engager à offrir leurs services à l'organisation selon les modalités convenues par entente entre les parties.

Pour plus d'information sur le programme ou l'administration des bourses d'études contacter la Direction des ressources humaines et du soutien à l'organisation aux coordonnées suivantes : M^{me} Christine Bolduc au poste 2473.



DE L'ÉMPIRE
NORD...
Futur!

APPEL DE CANDIDATURES

**JUSQU'À 5000 \$ EN BOURSES D'ÉTUDES POUR
ÉTUDIER EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX, ÇA T'INTÉRESSE?**

Le Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James a mis en place un programme de bourses d'études à l'intention des étudiants à temps complet d'un programme universitaire ou collégial relié à la santé ou aux services sociaux. Selon le nombre de candidatures reçues, chaque étudiant sélectionné pourrait recevoir une bourse annuelle d'un montant pouvant aller jusqu'à 5000 \$ en échange d'un engagement à fournir pour l'un des centres de santé de la région. Évidemment, étudier dans un domaine en forte pénurie pour notre établissement, par exemple en soins infirmiers, en physiothérapie, en ergothérapie, en technologie de radiodiagnostic, sera un critère déterminant dans la sélection des candidatures.

Comment poser sa candidature?

Vous devez:

1. Compléter le formulaire de mise en candidature;
2. Fournir un texte de 500 mots motivant votre candidature;
3. Faire parvenir au comité de sélection tous les documents de mise en candidature ainsi qu'une preuve d'admission et de statut dans un établissement d'enseignement.

et ce, avant le 29 mai 2008, 16 h.

Vous pouvez vous procurer un formulaire en faisant la demande à la Direction des ressources humaines et du soutien à l'organisation au:

- 312, 3^e Rue, Chibougamau (Québec) G8P 1N5
- Téléphone: 1 866 744-2676, poste 2473
- Courriel: christine_bolduc@ssss.gouv.qc.ca

Nous vous encourageons à informer les étudiants de votre entourage!

En 2008, le CRSSS de la Baie-James a versé un montant total de 28 000 \$ à des étudiants de niveaux universitaire et collégial en santé et services sociaux qui se sont engagés à accepter un emploi dans notre région à la fin de leurs études.

**Le Nord-du-Québec pour ta
carrière, un choix payant!**

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

7N271



Des nouvelles

des CENTRES DE SANTÉ

CENTRE DE SANTÉ RENÉ-RICARD

Bonne nouvelle

PAR MANON MARTIN, CHEF DES PROGRAMMES ET SERVICES

Depuis le 19 mars dernier, le personnel du service d'inhalothérapie offre une deuxième journée au Centre de santé René-Ricard. Cette journée supplémentaire sera consacrée aux enseignements relatifs à l'arrêt tabagique, l'asthme et les MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique); un service de spirométrie nocturne est également offert. De plus, l'équipe apporte un excellent support au personnel soignant.

Ce service est d'autant plus important, qu'il répond à plus de dix usagers par mois qui pourront dorénavant recevoir ces services près de chez-eux.

Un gros merci à toute l'équipe d'inhalothérapie pour leur disponibilité à nous soutenir dans notre démarche d'offrir un service de qualité à la population.

« Plaisirs d'hiver » à Chapais et Chibougamau

PAR L'ÉQUIPE DE PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE
CARRIE LALANCETTE, NUTRITIONNISTE ET YVES RIOUX, CONSEILLER EN PROMOTION DE LA SANTÉ

L'équipe en promotion des saines habitudes de vie « Santé en Nord » a profité du programme *Plaisirs d'hiver* pour faire sortir et bouger la population de Chapais et Chibougamau durant les mois de février, mars et avril.

De multiples activités gratuites de plein air ont été présentées ou soutenues par l'équipe en promotion de la santé. Au niveau municipal, plus de 1 100 personnes ont participé activement :

- Aux deux randonnées en raquettes : « Clair de lune » et « Aux flambeaux » du samedi 7 février;
- À la glissade en tubes du Mont-Chalco, le samedi 21 février;
- Aux glissades de la Maison des jeunes de Chapais, le samedi 28 février;
- À la montagne de glissade sur la 3^e rue lors du « Festival Folifrets », le vendredi 6 mars;
- Au « Triathlon nordique » de Chibougamau, le samedi 14 mars;
- Aux randonnées sociales en raquettes du samedi matin dans les sentiers près du lac Gilman à Chibougamau;
- À l'évènement « Paraski Boréal » sur le lac Chibougamau le samedi 4 avril.

Au niveau scolaire, plus de 950 jeunes du primaire ont participé aux « devoirs actifs » qui consistaient à sortir à l'extérieur avec les parents pendant trente minutes, cinq jours sur sept, en février. En plus de tout cela, les journées de plein air scolaire ont permis à 1 250 jeunes de profiter des installations de glissade (ski alpin ou tubes), des sentiers de raquette et de ski de fond situés au Mont-Chalco.

De nombreux prix de participation ont été remis lors des diverses activités (raquettes, tuques, magnétiques, etc.), afin d'encourager les gens à sortir et à bouger.

Nous attendons impatiemment le prochain hiver!



Mon style de vie!

CENTRE DE CHIBOUGAMAU

663 élèves du primaire ont participé au Défi des 100 collations santé

PAR CAROLINE DIONNE, HYGIÉNISTE DENTAIRE ET CARRIE LALANCETTE, NUTRITIONNISTE

En octobre 2008, la nutritionniste et l'hygiéniste dentaire des centres de santé René-Ricard et de Chibougamau ont lancé un défi aux élèves de toutes les écoles primaires de Chapais et Chibougamau. Sous la thématique de l'halloween, 38 classes ont pu participer à une activité présentée sous la forme d'un kiosque animé. De l'information concernant les rôles et les bienfaits des légumes et des fruits sur leur santé leur a été transmise. À titre d'exemple, les rôles suivants ont été traités et expliqués :



M^{me} Carrie Lalancette, nutritionniste
M^{me} Caroline Dionne, hygiéniste dentaire

- Pour mieux voir dans la pénombre;
- Pour mieux cicatriser en cas de blessure;
- Pour avoir de bons os, de bon réflexes et pour bien grandir;
- Pour avoir des gencives et des dents en santé;
- Pour avoir de l'énergie et de la concentration pendant la journée et de l'endurance lors d'une activité physique;
- Pour être protégé contre certaines maladies.

Comme suite à la présentation, l'enjeu du défi consistait à accumuler un minimum de cent collations santé par classe pendant une durée de dix jours. On proposait donc aux élèves d'apporter une collation santé telle que légumes ou fruits (frais, congelés ou en conserve), lait, fromage ou yogourt. Les classes ayant relevé le défi ont vu leurs efforts récompensés par la remise d'un berlingot de lait au chocolat par élève.

En consommant chaque jour des collations santé, les élèves ont pu apprendre à développer l'habitude d'inclure des fruits et des légumes dans leur alimentation mais aussi à les apprécier davantage. C'était un autre petit pas en avant pour améliorer les habitudes alimentaires des jeunes et par le fait même, améliorer leur santé globale et leur santé buccodentaire.

La collaboration et l'implication des professeurs et parents ont été très précieuses dans l'atteinte de l'objectif du défi. Sachant que le succès de l'amélioration des habitudes de vie de la clientèle 5-12 ans repose en grande partie sur l'appui, l'engagement et la participation des réseaux scolaires et du milieu familial, aucun projet ne pourrait être une réussite sans leur aide.

Il est aussi très important de mentionner que l'idée originale de ce projet nous vient de Julie Paquin, nutritionniste de Lebel-sur-Quévillon qui a expérimenté ce projet à l'école Boréale lors du mois de la nutrition 2008. M^{me} Paquin s'est mérité le prix Blé d'Argent « Bon Matin » de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec pour l'originalité de cette activité de sensibilisation.

Comme le défi fut apprécié tant des élèves que des enseignants, nous comptons bien réitérer l'aventure l'automne prochain.

Ma qualité de vie au travail

PAR LE COMITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Au comité de qualité de vie au travail du Centre de santé de Chibougamau, ça bouge!

Le comité de qualité de vie au travail local a initié, au cours des derniers mois, des activités et des remises d'articles promotionnels pour les employés afin de souligner à toutes et à tous la nécessité d'être bien au travail tous les jours.

Comme nous sommes fiers des réactions positives que nos projets suscitent, voici un résumé de nos dernières actions:





La veille de Noël, chaque employé du Centre de santé de Chibougamau a reçu un sac de type « recyclage » et une tasse à café en inox identifiée à la qualité de vie au travail. Les slogans étaient pour le sac : « Ma qualité de vie au travail, j' m'en sac pas! », et pour la tasse « Ma qualité de vie au travail, j'la tasse pas! ». Des cadeaux de Noël très

songés et très appréciés! La Saint-Valentin a suivi et celle-ci a été célébrée pendant dix jours en permettant aux employés d'écrire en quelques mots leur appréciation d'une consœur ou d'un confrère de travail. Plus de 350 billets de bons mots en forme de cœur ont été affichés sur le babillard du comité. Un succès éclatant!

Pour souligner le retour du printemps, le comité a offert, tout à fait gratuitement, un manteau de printemps identifié à la qualité de vie au travail et au CRSSS de la Baie-James, pour renforcer l'unité et la fierté d'appartenir à une équipe performante et motivée, 94 % des employés ont adhéré à l'offre de visibilité. Une réponse formidable!

Enfin, le retour du printemps annonce aussi le retour de la pêche, et comme la qualité de vie au travail s'exprime aussi par la joie de vivre, le comité a offert un voyage dans une pourvoirie.... parmi celles et ceux qui partageaient une bonne histoire de pêche personnelle sur le babillard du comité. Plus de cinquante bonnes histoires de pêche pour un premier avril! Désolé pour ceux qui ont vraiment mordu... à l'appât de la pourvoirie. Toutefois, la qualité de vie au travail ne se « fiche » pas de vous : des cannes à pêche ont été remises aux gagnants. Ma qualité de vie au travail « j' m'en fiche pas »!

Vaccination scolaire à Chibougamau

PAR SUZIE LABEL, INFIRMIÈRE EN SANTÉ SCOLAIRE AU SECONDAIRE
ET DOMINIQUE GUAY, INFIRMIÈRE EN SANTÉ SCOLAIRE AU PRIMAIRE

La vaccination dans les écoles d'enseignement primaire et secondaire de Chibougamau aura été importante cette année. Le tout s'explique par l'arrivée du nouveau vaccin contre le VPH : le Gardasil. Il a été convenu par le ministère de la Santé et des Services sociaux d'offrir cette vaccination aux filles de la 4^e année du primaire et aux filles du 3^e secondaire. Il a également été convenu par la Direction de santé publique de notre territoire d'offrir cette vaccination aux filles des 4^e et 5^e secondaires de notre région. Ce vaccin exige deux ou trois doses pour chaque fille pendant l'année scolaire.

En plus de cette nouvelle vaccination, il est évident que la vaccination habituelle demeure, c'est-à-dire :

- Vaccin contre l'hépatite A et B (Twinrix deux doses) à tous les élèves de la 4^e année du primaire;
- Vaccin contre la diphtérie, coqueluche, tétanos (Boostrix une dose) à tous les élèves de la 3^e secondaire;
- Vaccin contre la varicelle (Varivax une à deux doses) aux élèves de la 4^e année du primaire et de la 3^e secondaire qui n'ont jamais fait la varicelle.

Toute cette couverture vaccinale est possible en travaillant avec plusieurs collaborateurs dont les parents, mais elle se planifie par les deux infirmières en santé scolaire : Dominique Guay, au primaire, et Suzie Lebel, au secondaire. Nous faisons un bon travail d'équipe et nous sommes très satisfaites de la belle participation de tous les professionnels concernés, que ce soit du milieu scolaire comme les professeurs, les secrétaires d'écoles ou du milieu de la santé, comme le personnel de la pharmacie, des services ambulatoires, du programme de planification des naissances et santé sexuelle, et de la santé publique... sans oublier le coup de pouce très apprécié



Dominique Guay, Lysanne Boily et Suzie Lebel

des parents-bénévoles lors des séances de vaccination. Nous tenons à remercier particulièrement M^{me} Lysanne Boily infirmière, qui a participé avec nous aux journées de vaccination 2008-2009.

La vaccination est un domaine de notre profession que nous trouvons particulièrement intéressant, car « procéder à la vaccination dans le cadre d'une activité découlant de l'application de la Loi sur la santé publique signifie qu'une infirmière peut décider, sans ordonnance individuelle ou collective, d'administrer l'ensemble des immunisations compris dans le Protocole d'immunisation du Québec (PIQ) » (art. 36, 12^o).

En conclusion, cette année nous aurons procédé à la vaccination sur un horaire de cinq semaines, échelonné de novembre 2008 à mai 2009 et nous aurons donné environ 1 150 vaccins dans nos écoles de Chibougamau, et ce, dans le but de protéger nos jeunes de maladies évitables. Il ne faut pas oublier que parmi toutes les interventions de santé publique, la vaccination demeure ce qu'il y a de plus efficace et efficient!

CENTRE DE SANTÉ ISLE-DIEU

Forts en famille!

PAR LUCIE MAYRAND, ORGANISATRICE COMMUNAUTAIRE

Cet hiver, en grande première à Matagami, avait lieu le grand concours de forteresses de neige. Le concours qui avait comme slogan «Forts en famille», fut lancé durant la semaine de Relâche avec la projection du film *La Guerre des Tuques* et la dégustation de collations santé. Louis Villeneuve, infirmier en santé scolaire et soins à domicile, est à l'origine du concept :

«Un des objectifs principaux du concours est de développer l'intérêt des jeunes à s'amuser à l'extérieur durant l'hiver. À Matagami, on mise beaucoup sur les sports de groupe comme le hockey. Cependant, il y a des jeunes qui ne pratiquent pas nécessairement ce sport et qui, pour toutes sortes de raison, sont moins actifs l'hiver. C'est surtout à ces jeunes que l'on s'adresse.»

Le comité organisateur, formé de quatre intervenants du Centre de santé Isle-Dieu, voulait un événement qui s'inscrive dans la campagne *Plaisirs d'hiver*, tout en étant créatif et original. « Nous avons tous les quatre grandi avec le film *La Guerre des Tuques*, raconte l'une des organisatrices, le concours est pour nous une façon de transmettre la magie de construire un fort de neige tout en sensibilisant les jeunes aux pratiques sécuritaires ». En effet, bien que la promotion de l'activité physique fût au centre de leurs préoccupations, une autre facette essentielle du concours était la prévention sur les dangers d'accidents causés par les travaux de déneigements. Cet enseignement a été offert par le directeur des Travaux publics, monsieur Gérald Pichette, qui par des tournées dans la ville, accompagné de la légendaire mascotte *Matatuque*, s'assurait de l'emplacement et de la solidité des structures.



Le dévoilement des gagnants et la remise des prix se déroulèrent dans une atmosphère formidable lors de la journée cabane à sucre! Près de deux cents personnes purent applaudir les gagnants et admirer les œuvres éphémères des familles participantes, puisqu'on y aménagea une exposition photos de tous les forts ainsi que de leurs bâtisseurs. Les gagnants, visiblement très fiers, ont bien mérité leur prix car la plupart dédiaient la majeure partie de leur temps libre à veiller sur leur fort et ce, à travers des conditions météorologiques parfois difficiles. Le père de l'une des familles gagnantes a même avoué s'être réveillé lors d'une nuit venteuse pour accourir au secours du fort de ses jeunes filles!

Série de conférences «Le poids et la santé» : Investir pour l'avenir

PAR LUCIE MAYRAND, ORGANISATRICE COMMUNAUTAIRE

Quelle est la meilleure façon de perdre du poids? Même sans perte de poids, l'activité physique améliore-t-elle l'état de santé? Faut-il à tout prix perdre du poids pour être en santé? Au cours des derniers mois, deux professionnelles de la santé ont pris l'initiative d'inciter les citoyens de Matagami à aller chercher eux-mêmes les réponses à ces questions vitales. « À l'aide de conférences interactives, expliquent-elles, nous amenions les participants à pousser leur réflexion sur l'interaction entre leurs propres habitudes de vie et la gestion de leur poids ».

Rejoignant au total une centaine de personnes, cette série de conférences intitulée « Le poids et la santé » est le fruit d'un beau partenariat entre deux alliées naturelles du

domaine de la santé : l'infirmière pivot en promotion des saines habitudes de vie Marie-Ève Laflamme et la nutritionniste Sylvie Laflamme, toutes deux intervenantes au Centre de santé Isle-Dieu de Matagami.

Le contenu de la conférence est un résumé simplifié et accessible au grand public d'une formation qu'elles ont reçue en juin 2008, laquelle s'intitule *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, investir pour l'avenir*. En plus d'être informatives, dignes de confiance et gratuites, ces conférences étaient tout simplement délicieuses! En effet, lors des rencontres, tous les participants étaient invités à déguster une soupe-repas à base de lentilles, une légumineuse nutritive encore sous-utilisée au Québec...



Tout compte fait, cette expérience fut « très enrichissante pour les gens, autant que pour les intervenantes », raconte M^{me} Sylvie Laflamme. « Les interventions des gens dans la salle laissaient transparaître une réceptivité à notre message et surtout une grande ouverture au changement. Certaines personnes nous disent maintenant vouloir partager ce savoir qui bouscule bien des idées préconçues sur le poids, tandis que d'autres désirent même mettre sur pied un club de marche dans la communauté! »

Avis aux diététistes, infirmières, kinésiologues, ou tout autre professionnel de la santé qui voudrait enclencher une réflexion à ce sujet dans leur communauté, le projet « Le poids et la santé » est facilement exportable « D'ailleurs, nous confient les dames Laflamme, il fait peu à peu son chemin car nous l'avons fait circuler dans quelques villes de la région du Nord-du-Québec ».



CENTRE DE SANTÉ DE RADISSON

Club de marche

PAR NANCY BONNEAU, CHEF DES PROGRAMMES ET SERVICES

Entre le projet et la réalisation.

Un club de marche à Radisson... pourquoi pas! Allons, il n'y a que quelques pas à faire entre la démarche et la marche.

Toutes les raisons sont bonnes pour marcher. Pour l'un c'est la remise en forme, pour l'autre un moment privilégié pour réfléchir, se détendre, profiter de la nature ou simplement, prendre du temps pour soi. De plus, pas besoin d'un équipement compliqué et dispendieux, ou d'une grande préparation : une bonne paire de chaussures, des vêtements appropriés pour la température et le goût d'être dehors seul ou en bonne compagnie.

Le 19 janvier dernier, M^{me} Chantale Lapointe du CRSSS de la Baie-James et M. Tommy Gauthier du Service des loisirs de la ville de Radisson ont invité la population à une rencontre au centre de santé dans le but de former un club de marche. Plus de 180 invitations ont été distribuées dans les cases postales. Malheureusement, les gens n'ont pas répondu en grand nombre. Seulement deux personnes se sont présentées à la réunion. Il fut entendu que la marche aurait quand même lieu. Tant pis pour le club, dans l'adversité nous ferons bon cœur! Il fut convenu de nous rencontrer mercredi, le 21 janvier à 19 h au complexe Pierre-Radisson.

À la grande surprise des organisateurs, onze participants se sont présentés à l'activité. Pendant plus d'une heure trente, nous avons arpenté les rues de Radisson. Ça a été une vraie partie de plaisir. Plusieurs conseils ont été prodigués. Les questions concernaient surtout la vitesse de marche, la façon de se chauffer, la durée souhaitable de la marche, le nombre de fois que l'on doit faire l'activité dans une semaine, quoi faire avec les douleurs musculaires. Les participants se sont dit satisfaits, mais n'ont pas exprimé le désir de répéter l'expérience sur une base régulière. La principale raison exprimée étant les horaires de travail. Plusieurs se sont engagés spontanément à continuer seuls cette activité.

Les organisateurs espéraient se servir de cette activité comme porte d'entrée, comme facilitateur pour faire la promotion des saines habitudes de vie. Force est de constater qu'entre le désir et la réalisation il y a souvent une distance difficile à franchir.

Je me dois de souligner que nos deux organisateurs ne se sont pas laissés démonter, d'autres activités sont à venir. Ce n'est que partie remise.

Félicitations pour votre implication.

Clinique de sensibilisation

PAR NANCY BONNEAU, CHEF DES PROGRAMMES ET SERVICES

Le 4 mars dernier, au complexe Pierre-Radisson, deux infirmières du CSSS de la Baie-James, soit M^{me} Diane Charette et M^{me} Chantale Lapointe, ont organisé une clinique de sensibilisation sur les risques de maladies cardiovasculaires. Elles ont rencontré seize personnes, majoritairement des travailleurs d'Hydro-Québec.

Dans une atmosphère conviviale, chaque personne a été rencontrée individuellement. Un questionnaire produit dans le cadre du programme *Santé acti-menu* ainsi que la brochure *Avez-vous bon cœur* leurs étaient remis. Les questions portaient sur : les habitudes alimentaires, l'activité physique, le tabagisme, le poids, etc. En plus de ce questionnaire, elles proposaient à chaque personne

d'effectuer des tests par micro-méthode mesurant la glycémie et la cholestérolémie, et une prise de tension artérielle. Avec toutes les informations recueillies, elles ont pu discuter avec chaque participant sur les risques que leurs habitudes de vies leur faisaient courir. Elles ont aussi fait du renforcement positif sur les comportements gagnants et fourni différentes informations et documentations pour appuyer leur propos.

L'activité a été fort appréciée par les participants. Par contre dans le but de rencontrer une plus grande diversité de gens, les organisatrices ont convenu de refaire la même activité l'an prochain, mais dans une période différente et possiblement à un autre endroit.



LA PRÉVENTION... ÇA COMMENCE PAR UN SIMPLE PETIT GESTE!

C'EST SIMPLE : IL FAUT SE LAVER LES MAINS RÉGULIÈREMENT.

EN FAIT, NOUS DEVRIONS TOUS NOUS LAVER LES MAINS RÉGULIÈREMENT AVANT ET APRÈS ÊTRE ENTRÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE HOSPITALISÉE. CE SIMPLE GESTE EST LA MEILLEURE PROTECTION CONTRE LES MICROBES QUI CAUSENT LES INFECTIONS.

À L'HÔPITAL, COMME AILLEURS, DONNONS UN COUP DE POUCE À NOTRE SANTÉ : LAVONS-NOUS LES MAINS SOUVENT.

Santé et Services sociaux Québec

ISSN 1916-890X

IMPRIMERIE NORD GRAPHIQUE

® Toutes reproduction doit obtenir au préalable l'autorisation de la conseillère cadre aux relations publiques et aux communications