

# Problème de santé?



**Si vous êtes inquiet  
de votre santé  
ou de celle d'un proche  
Communiquez avec Info-Santé.**



# 1

**Une infirmière vous répondra  
24 heures sur 24,  
7 jours sur 7.**



**Si l'infirmière d'Info-Santé  
vous recommande  
de consulter un médecin**

**Contactez votre médecin de  
famille ou une clinique médicale  
offrant du « sans rendez-vous ».**

Les cliniques-réseau de Montréal offrent des services de radiologie et de laboratoire pour les cas urgents. La plupart de ces cliniques sont accessibles, sans rendez-vous, 7 jours sur 7, même les jours fériés. La liste des cliniques-réseau apparaît aux pages 3 à 5.

# 2



**Si l'infirmière d'Info-Santé  
vous recommande de vous  
présenter à l'urgence**

**Dirigez-vous vers une salle  
d'urgence.**

# 3

**L'infirmière de l'urgence évaluera  
votre état de santé.**

Le temps d'attente avant de voir un médecin variera selon le nombre de personnes qui se présentent et selon la gravité des cas.



*Accès*  
**santé**  
dans  
votre  
**quartier**



## Vous êtes inquiet de votre santé ou de celle d'un proche ? Vous aimeriez améliorer votre qualité de vie ?

La brochure « Accès santé dans votre quartier »  
présente les principaux services de santé  
et services sociaux offerts près de chez vous.

**Conservez-la :** elle vous aidera à mieux  
vous diriger et à éviter, le plus possible,  
les salles d'urgence des hôpitaux.

Il y a dans votre quartier plusieurs organismes  
communautaires qui travaillent de concert avec  
les établissements du réseau. Certains sont présentés  
dans cette brochure. Pour obtenir davantage  
d'information sur ces organismes, ou pour connaître  
les ressources de santé et de services sociaux disponibles  
dans votre quartier, communiquez avec Info-Santé  
en composant le



*Accès santé dans votre quartier* est une publication conjointe  
du CSSS de la Pointe-de-l'Île et de l'Agence de la santé  
et des services sociaux de Montréal.

Le masculin est pris dans son sens générique et désigne aussi bien  
les hommes que les femmes.

© Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2008

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Québec, 2008

ISBN 978-2-89510-406-3 pour la série (version imprimée)

ISBN 978-2-89510-407-0 pour la série (PDF)

ISBN 978-2-89510-420-9 (imprimée)

ISBN 978-2-89510-421-6 (PDF)

*English version available upon request. Please call 514 356-2572, extension 3613*

Pour obtenir d'autres exemplaires, appelez au 514 356-2572, poste 3613

ou visitez le [www.cssspointe.ca](http://www.cssspointe.ca)

Vous avez reçu cette brochure parce que vous habitez  
le territoire du Centre de santé et de services sociaux (CSSS)  
de la Pointe-de-l'Île.

### **Le CSSS de la Pointe-de-l'Île regroupe :**

le Centre d'hébergement Biermans  
le Centre d'hébergement François-Séguenot  
le Centre d'hébergement Judith-Jasmin  
le Centre d'hébergement Pierre-Joseph-Triest  
le CLSC de Mercier-Est—Anjou\*  
le CLSC de Pointe-aux-Trembles—Montréal-Est  
le CLSC de Rivière-des-Prairies

\* La direction générale de votre CSSS est située au CLSC de Mercier-Est—Anjou.

**Sur la carte ci-contre vous trouverez les adresses  
et les numéros de téléphone de ces installations.**

Pour en savoir plus sur votre CSSS, visitez le  
[www.cssspointe.ca](http://www.cssspointe.ca)  
ou composez le **514 356-2572**

## RESSOURCES MÉDICALES\*

- 1** **CR** Centre médical Hochelaga  
9080, rue Hochelaga  
514 353-8742
- 2** **GMF** Centre médical Saint-André  
8133, avenue André-Ampère  
514 648-6888
- 3** Centre médical Urgence Anjou  
7811, boulevard Louis-H. Lafontaine  
Bureau 103  
514 353-7892
- 4** Clinique médicale 8260  
8260, boulevard Maurice-Duplessis  
Bureau 212  
514 643-1113
- 5** Clinique médicale Chaumont  
8641, rue Chaumont  
514 352-2482
- 6** Clinique médicale D' Le  
2547, rue des Ormeaux  
514 355-5755
- 7** Clinique médicale du Haut Anjou  
7120, rue Jarry Est  
514 493-1999
- 8** Centre médical de Montréal-Est  
11370, rue Notre-Dame Est  
Bureau 201  
514 645-7426
- 9** Clinique médicale Notre-Dame Est  
8335, rue Notre-Dame Est  
514 354-3330
- 10** Clinique médicale Rivière-des-Prairies  
12021, 15<sup>e</sup> Avenue  
514 494-1603
- 11** CLSC de Pointe-aux-Trembles—Montréal-Est  
13926, rue Notre-Dame Est  
514 642-4050
- 12** CLSC de Rivière-des-Prairies  
8655, boulevard Perras  
514 494-4924
- 13** **CR** Polyclinique-réseau Pointe-aux-Trembles  
12905, rue Sherbrooke Est  
Bureau 103  
514 498-4050



## Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île

### INSTALLATIONS

- | CENTRES D'HÉBERGEMENT   |   | CLSC  |
|---|---|---|
| <b>14</b> Centre d'hébergement Biermans<br>7905, rue Sherbrooke Est<br>514 351-9891 | <b>15</b> Centre d'hébergement François-Séguenot<br>13950, rue Notre-Dame Est<br>514 642-4050   | <b>18</b> CLSC de Mercier-Est—Anjou<br>9503, rue Sherbrooke Est<br>514 356-2572                 |
| <b>16</b> Centre d'hébergement Judith-Jasmin<br>8850, rue Bisailon<br>514 354-5990  | <b>17</b> Centre d'hébergement Pierre-Joseph-Trïest<br>4900, boulevard Lapointe<br>514 353-1227 | <b>19</b> CLSC de Pointe-aux-Trembles—Montréal-Est<br>13926, rue Notre-Dame Est<br>514 642-4050 |
|   |   | <b>20</b> CLSC de Rivière-des-Prairies<br>8655, boulevard Perras<br>514 494-4924                |



**GMF** : GROUPE DE MÉDECINE DE FAMILLE **CR** : CLINIQUE-RÉSEAU

L'emplacement des épingles sur la carte est approximatif.

\* Seules les cliniques regroupant plusieurs médecins et offrant des services médicaux généraux courants sont incluses dans ce répertoire.



*N'oubliez pas de vérifier les coordonnées de la clinique et les heures d'ouverture avant de vous présenter!*

[www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)



# Défi Santé<sup>MC</sup>

## 5/30

**Mangez** 5 portions  
de fruits et légumes  
**Bougez** 30 minutes

Une initiative de:



INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

Direction de la prévention



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

En partenariat avec:

LES DIRECTIONS DE SANTÉ  
PUBLIQUE DES AGENCES DE  
LA SANTÉ ET DES SERVICES  
SOCIAUX

Santé  
et Services sociaux

Québec



# Table des matières

## **Besoin de voir un médecin ou une infirmière?** 3

### **Les ressources médicales de votre quartier** 3

Les cliniques-réseau 3

Les groupes de médecine de famille 6

### **Si vous cherchez un médecin de famille** 6

### **Pour consulter un médecin spécialiste** 8

## **Le CSSS de la Pointe-de-l'Île: à votre service** 9

### **Cliniques spécialisées** 9

Abandon du tabagisme 9

Asthme et maladie pulmonaire  
obstructive chronique (MPOC) 10

Centre d'éducation pour la santé 10

Diabète 10

Hypertension 11

### **Prélèvements** 11

### **Santé des femmes** 12

Mammographie 12

### **Santé sexuelle** 13

### **Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie** 14

Aide domestique 15

### **Services aux enfants, aux parents et aux familles** 16

### **Services aux jeunes** 17

### **Soutien à domicile** 18

### **Soutien psychologique et social** 19

### **Vaccination** 20

## **Pour obtenir de l'aide** 21

### **Abus et négligence envers une personne âgée** 21

### **Agression sexuelle** 22

### **Crise familiale** 22

### **Dépression** 22

### **Détresse et violence chez les gais et lesbiennes** 22

### **Drogue, alcool, jeu pathologique** 23

### **Grossesse non désirée** 25

### **Jeunes en difficulté** 25

### **Suicide** 26

### **Violence conjugale et familiale** 26

## **Pour améliorer les services** 27

## **Pour faire du bénévolat** 28

## RAMQ

### Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

À l'approche de l'expiration de votre carte-soleil, la RAMQ doit vous envoyer automatiquement par la poste un formulaire de renouvellement. Par la suite, vous pouvez aller dans un CLSC avec les photos et documents requis pour faire authentifier la demande. Assurez-vous d'avoir fait votre changement d'adresse auprès de la RAMQ.

**Pour plus d'information, contactez la RAMQ :**

**514 864-3411** ou **1 800 561-9749**

## PHARMACIE

### La seule pharmacie ouverte 24 heures

Pharmacie Gilles Dubois  
5122, chemin de la Côte-des-Neiges

**514 737-4415**

## GUIDE SANTÉ

Le **Guide santé** propose une information simple, pratique et fiable pour vous aider à faire face à un problème de santé non urgent et à mieux utiliser les services de santé du Québec.

[www.guidesante.gouv.qc.ca](http://www.guidesante.gouv.qc.ca)

## Besoin de voir un médecin ou une infirmière ?

### Les ressources médicales de votre quartier

La liste des cliniques médicales de votre quartier apparaît sur la carte, au début de cette brochure.

Le CSSS de la Pointe-de-l'Île offre également des services médicaux, avec et sans rendez-vous.

#### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

### Les cliniques-réseau

Les cliniques-réseau ont été mises sur pied pour améliorer l'accès aux services médicaux sur l'île de Montréal et diminuer le recours aux salles d'urgence des hôpitaux. La plupart de ces cliniques sont accessibles, sans rendez-vous, 7 jours sur 7, même les jours fériés. Elles offrent des services de radiologie et de laboratoire pour les cas urgents.

#### Les cliniques-réseau de votre quartier sont :

##### Centre médical Hochelaga

9080, rue Hochelaga  
Arrondissement Mercier—Hochelaga-Maisonneuve  
**514 353-8742**

##### Polyclinique-réseau Pointe-aux-Trembles

12905, rue Sherbrooke Est, bureau 103  
Arrondissement Rivière-des-Prairies—Pointe-aux-Trembles  
**514 498-4050**

*Pour éviter les déplacements inutiles,  
téléphonez avant de vous y rendre.*

## Les autres cliniques-réseau de la région de Montréal

**Centre de médecine familiale Herzl** 514 340-8253  
5790, chemin de la Côte-des-Neiges, 2<sup>e</sup> étage  
Arrondissement Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce

**Centre d'urgence Saint-Laurent** 514 747-2555  
960, avenue Sainte-Croix, bureau 208  
Arrondissement Saint-Laurent

**Centre d'urgence Salaberry** 514 337-4772  
4990, rue de Salaberry, bureau 101  
Arrondissement Ahuntsic-Cartierville

**Centre médical Brunswick** 514 426-6677  
143, avenue Frontenac, Ville de Pointe-Claire

**Centre médical Métro Monk** 514 769-9999  
2376, rue Allard  
Arrondissement du Sud-Ouest

**Clinique de soins d'urgence Reine Elizabeth** 514 481-4343  
2100, avenue Marlowe  
Arrondissement Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce

**Clinique médicale 1851** 514 524-7564  
1851, rue Sherbrooke Est, bureau 101  
Arrondissement Plateau-Mont-Royal

**Clinique médicale 3000** 514 376-7702  
3000, rue Bélanger Est  
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie

**Clinique médicale 6930 Papineau** 514 722-0000  
6930, avenue Papineau  
Arrondissement Villeray—Saint-Michel—Parc-Extension

**Clinique médicale de la Cité** 514 281-1722  
300, rue Léo-Parizeau, 9<sup>e</sup> étage  
Arrondissement Plateau-Mont-Royal

**Clinique médicale de l'Ouest** 514 765-3600  
4647, rue de Verdun  
Arrondissement Verdun

**Clinique médicale Désy** 514 326-9060  
5636, boul. Henri-Bourassa Est  
Arrondissement Montréal-Nord

**Clinique médicale Diamant** 514 731-5994  
5885, ch. de la Côte-des-Neiges, bureau 201  
Arrondissement Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce

*La plupart de ces cliniques sont accessibles, sans rendez-vous, 7 jours sur 7, même les jours fériés.*

**Clinique médicale Maisonneuve-Rosemont** 514 257-7000  
5345, boul. de l'Assomption, bureau RC-60  
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie

**Clinique médicale Médistat** 514 624-4774  
4965, rue Saint-Pierre  
Arrondissement Pierrefonds-Roxboro

**Clinique médicale Métro Médic Centre-Ville** 514 932-2122  
1253, rue Guy, arrondissement Ville-Marie

**Clinique médicale Viau inc.** 514 326-7203  
8465, boul. Viau, arrondissement Saint-Léonard

**Clinique Médimax** 514 287-2683  
Complexe Desjardins  
150, rue Sainte-Catherine Ouest, tour de l'Hôtel, niveau 4  
Arrondissement Ville-Marie

**Clinique Statcare** 514 694-9282  
175, avenue Stillview, bureau 104  
Ville de Pointe-Claire

**CLSC de Bordeaux-Cartierville** 514 331-2572  
11822, avenue du Bois-de-Boulogne  
Arrondissement Ahuntsic-Cartierville

**CLSC de Saint-Michel** 514 374-8223  
3355, rue Jarry Est  
Arrondissement Villeray—Saint-Michel—Parc-Extension

**Groupe Santé Physimed** 514 747-8888  
6363, route Transcanadienne, bureau 121  
Arrondissement Saint-Laurent

**Groupe Santé Westmount Square** 514 934-2334  
poste 222  
1, Westmount Square  
Pavillon A, bureau 230, Ville de Westmount

**Hôpital de Verdun** 514 765-7325  
**Unité de médecine familiale**  
3922, boul. LaSalle, arrondissement Verdun

**Médico Centre Mont-Royal** 514 521-5555  
4689, avenue Papineau  
Arrondissement Plateau-Mont-Royal

**Polyclinique Cabrini** 514 256-5700  
5700, rue Saint-Zotique Est, bureau 200  
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie

**N'oubliez pas de vérifier  
les heures d'ouverture  
avant de vous présenter!**



## Les groupes de médecine de famille

Un groupe de médecine de famille, ou GMF, est une clinique où les patients s'inscrivent par écrit, auprès de leur médecin. Les médecins et leurs patients peuvent ainsi développer une relation de confiance et agir plus efficacement afin de prévenir les problèmes de santé ou de les traiter lorsqu'ils surviennent.

Les GMF sont un élément central de la stratégie adoptée au Québec pour faciliter l'accès à un médecin de famille. Encore peu nombreux à Montréal, les GMF sont appelés à se développer dans tous les quartiers au cours des prochaines années.

Le GMF de votre quartier est :

**GMF Saint-André : 514 648-6888**

## Si vous cherchez un médecin de famille

La pénurie de médecins existe partout au Québec. Des mesures ont été prises, dont la formation de plusieurs nouveaux médecins, mais il faudra encore quelques années pour remédier à cette situation. Pour le moment, tous les résidents de l'île de Montréal ne peuvent donc pas avoir accès à un médecin de famille.

Si vous n'avez pas de médecin de famille et que vous devez consulter un médecin, rendez-vous à votre clinique habituelle ou dans une clinique-réseau (voir la liste en pages 3, 4 et 5).

Autant que possible, allez toujours à la même clinique. L'équipe médicale aura accès à votre dossier et sera mieux en mesure de vous aider à long terme. Pour éviter les déplacements inutiles, téléphonez avant de vous y rendre.

### **Votre CSSS peut vous aider dans votre recherche d'un médecin de famille, si :**

- vous avez 70 ans et plus ;
- vous souffrez d'une maladie chronique : diabète, hypertension, cancer, etc. ;
- vous êtes enceinte ;
- vous venez de recevoir votre congé de l'hôpital et vous avez besoin d'un suivi médical.

#### **Pour information :**

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

## **Bien se préparer à un rendez-vous**

Voici quelques conseils pour bien vous préparer à votre rendez-vous chez le médecin ou avec tout autre professionnel de la santé.

1. Notez par écrit les renseignements suivants :
  - vos symptômes, leur fréquence, le moment et les circonstances de leur apparition ;
  - vos antécédents personnels, comme les maladies, les blessures, les hospitalisations et les opérations avec leurs dates ;
  - les vaccins que vous avez reçus et la date de vaccination ;
  - vos conditions particulières (allergies, handicap, grossesse, allaitement, etc.) ;
  - si vous les connaissez, les résultats de vos dernières analyses (prises de sang, analyses d'urine) et de vos radiographies récentes.
2. Apportez la liste complète et à jour de vos médicaments. Votre pharmacien peut vous fournir la liste de vos médicaments prescrits. Vous devez y ajouter les médicaments sans ordonnance, les vitamines, les suppléments alimentaires et les produits naturels que vous prenez. Si cela vous est impossible, apportez tous vos médicaments avec vous.
3. Préparez la liste des questions que vous voulez poser.
4. Le jour de votre rendez-vous :
  - présentez-vous à l'heure avec un carnet et un crayon pour prendre des notes ;
  - si vous ne pouvez pas vous rendre au moment prévu, avisez la clinique le plus tôt possible afin que votre rendez-vous puisse être offert à un autre patient ;
  - n'hésitez pas à poser des questions et à noter les réponses par écrit ;
  - si nécessaire, invitez un parent ou un ami à vous accompagner.

## **Pour consulter un médecin spécialiste**

Sauf exception, les médecins spécialistes reçoivent seulement des patients sur référence d'un médecin omnipraticien. Si vous croyez avoir besoin d'une consultation avec un médecin spécialiste, vous devez donc en parler à un omnipraticien, soit votre médecin de famille ou dans une clinique médicale sans rendez-vous.

Si votre médecin demande une consultation en URGENCE, il verra lui-même à vous diriger adéquatement. Si la demande de consultation n'est pas urgente selon votre médecin, ce dernier, ou le personnel de la clinique, vous donnera les coordonnées des hôpitaux ou des cliniques à contacter pour prendre rendez-vous. Vous devrez alors faire les démarches vous-même.

### **Pour consulter une infirmière**

Les infirmières peuvent donner des conseils et les soins requis à la suite d'une blessure, d'une maladie chronique ou d'une chirurgie : enlèvement de points de suture, soins de plaie et pansements, soins de sonde ou de colostomie, administration de médicament par intraveineuse, etc. On peut aussi consulter une infirmière pour plusieurs questions de santé et pour obtenir une contraception orale d'urgence (pilule du lendemain).

Pour consulter une infirmière, avec ou sans rendez-vous, contactez votre CSSS :

#### **CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

9503, rue Sherbrooke Est  
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h ;  
le samedi et les jours fériés, de 8 h à 16 h ;  
le dimanche, de 8 h à 16 h (avec rendez-vous seulement).

#### **CLSC de Pointe-aux-Trembles— Montréal-Est : 514 642-4050**

13926, rue Notre-Dame Est  
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h  
et les samedi, dimanche et jours fériés, de 8 h à 16 h.

#### **CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

8655, boulevard Perras  
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h  
et les samedi, dimanche et jours fériés, de 8 h à 16 h.

**Ou appelez Info-Santé : 8-1-1**

## **Le CSSS de la Pointe-de-l'Île : à votre service**

### **Cliniques spécialisées**

#### **Abandon du tabagisme**

##### **Centre d'abandon du tabagisme**

Vous souhaitez arrêter de fumer ? Profitez des services offerts au centre d'abandon du tabagisme. Des intervenants spécialisés vous conseilleront sur les meilleurs moyens d'y parvenir.

**Centre d'abandon du tabagisme  
du CSSS de la Pointe-de-l'Île**  
**514 642-4050, poste 399**

##### **Groupes de soutien**

Joignez un groupe pour vous aider à cesser de fumer et éviter les rechutes.

**Centre Vivre mieux sans fumer**  
**514 849-3804**

**Centre de prévention du cancer**  
Hôpital général Juif  
**514 340-8222, poste 3870**

##### **Pour adolescents**

**Centre d'abandon du tabagisme pédiatrique**  
Hôpital de Montréal pour enfants  
Pour tous les adolescents désirant cesser de fumer.  
Information : **514 412-4400, poste 23061 ou 23135**

##### **Profitez aussi d'autres ressources**

**La ligne J'Arrête**  
(sans frais) **1 866 527-7383**

**Le site Internet J'Arrête**  
**www.jarrete.qc.ca**

**Ou inscrivez-vous au Défi J'arrête, j'y gagne!**  
**www.defitabac.qc.ca**

## Asthme et maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

Pour mieux connaître l'asthme et apprendre à le maîtriser, le CSSS de la Pointe-de-l'Île offre un programme d'enseignement aux personnes asthmatiques de 15 ans et plus : l'asthme et ses manifestations, les facteurs qui le déclenchent et les mesures à prendre pour les éviter, la médication, les signes de détérioration, etc. Le CSSS offre le même service pour les personnes aux prises avec une MPOC.

Rencontres individuelles, avec ou sans référence médicale.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

Pour les jeunes de 14 ans et moins :

**Hôpital Maisonneuve-Rosemont  
514 252-3400, poste 4836**

## Centre d'éducation pour la santé

Le Centre d'éducation pour la santé du CSSS de la Pointe-de-l'Île peut vous aider à adopter de saines habitudes de vie : cesser de fumer, mieux manger et faire de l'activité physique. Parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à un professionnel de la santé, ou communiquez directement avec le centre par téléphone.

### POUR INFORMATION

**514 642-4050, poste 506**

## Diabète

Le CSSS de la Pointe-de-l'Île offre un programme d'enseignement aux personnes diabétiques pour leur permettre de mieux connaître leur maladie et les moyens de la contrôler : le diabète au quotidien, la médication, les complications, les soins de pieds, l'hypo et l'hyperglycémie, etc.

Avec ou sans référence médicale.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

### *Service de récupération et d'élimination de seringues et d'aiguilles pour usage domestique*

Des contenants sécuritaires sont disponibles à cet effet.  
Adressez-vous à votre infirmière ou à l'accueil de votre CLSC.

## Hypertension

Vous souffrez d'hypertension ? Un programme d'enseignement peut vous aider à améliorer votre tension artérielle, notamment en modifiant vos habitudes de vie.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**



## Prélèvements

Pour une prise de sang ou tout autre prélèvement, adressez-vous à l'un des endroits suivants :

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

Les services de prélèvements sont offerts sans rendez-vous, du lundi au vendredi, sauf les jours fériés, de 7 h 30 à 11 h.

### **N'oubliez pas d'apporter :**

- votre requête d'analyse du médecin ;
- votre carte d'assurance maladie.

Demandez à votre médecin si vous devez jeûner ou suspendre la prise de vos médicaments avant votre prélèvement.

***N'oubliez pas de vérifier  
les heures d'ouverture  
avant de vous présenter!***



## Santé des femmes

Vous avez besoin de renseignements sur le dépistage du cancer du sein? Votre CSSS pourra vous renseigner et vous orienter au besoin.

### Mammographie

Pour obtenir une mammographie (radiographie des seins) de dépistage, vous devez obtenir une requête d'examen de votre médecin.

#### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

ou communiquez avec votre médecin.

### Programme québécois de dépistage du cancer du sein

Si vous avez entre 50 et 69 ans, vous recevrez automatiquement par la poste une lettre du Directeur de Santé publique vous invitant à passer une mammographie dans un centre de dépistage désigné. Cette lettre a la même valeur qu'une prescription médicale.

Le jour de votre rendez-vous, on vous demandera de remplir un formulaire de consentement. Vous serez alors inscrite au Programme québécois de dépistage du cancer du sein et vous serez invitée à passer une mammographie tous les deux ans.

Pour plus d'information :

- consultez votre médecin ;
- visitez le site Internet : **www.santemontreal.qc.ca**, sous *Santé publique, Espace Grand public, Cancer du sein* ;
- ou communiquez avec le Centre de coordination des services régionaux : 514 528-2424.

## SANTÉ MONTRÉAL

### Si vous cherchez de l'information sur la santé à Montréal

Le site Internet de Santé Montréal fournit toute l'information sur le réseau de santé montréalais.

La brochure *Accès santé dans votre quartier* est également disponible dans la section « Accès santé par quartier » et est mise à jour lorsqu'il y a des changements.

**[www.santemontreal.qc.ca](http://www.santemontreal.qc.ca)**

## Santé sexuelle

Les services de dépistage du VIH/sida et des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) sont offerts gratuitement et en toute confidentialité. Au CSSS de la Pointe-de-l'Île, vous pouvez aussi obtenir de l'information, des conseils ou un accompagnement concernant les ITSS, la contraception et la grossesse.

#### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

## Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie

Le CSSS de la Pointe-de-l'Île offre de nombreux services aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie, à leur famille et aux proches aidants. Par exemple :

- évaluation de l'état de santé;
- conseils sur la nutrition ainsi que sur l'exercice, les saines habitudes de vie et la prévention des chutes;
- évaluation des besoins en adaptation du domicile;
- répit aux proches aidants;
- soins d'assistance;
- soins des pieds;
- soins infirmiers;
- soutien psychologique;
- soins de fin de vie.

Ces services peuvent être offerts au CLSC, à domicile, dans un centre de jour ou un hôpital de jour, une unité de réadaptation, en hébergement temporaire ou de longue durée. Certains services sont aussi offerts avec la collaboration d'organismes communautaires.

Lorsque les services de soutien à domicile ne peuvent plus répondre aux besoins d'une personne en grande perte d'autonomie, une demande d'hébergement peut être envisagée avec l'aide des travailleurs sociaux de l'hôpital ou du CLSC.

### Centres de jour

Le centre de jour travaille conjointement avec les services de soutien à domicile des CLSC. Les activités offertes visent à permettre aux personnes âgées de demeurer à domicile, à éviter l'isolement social, à donner du répit à leurs proches aidants et à maintenir leurs capacités physiques et leurs habiletés sociales.

**Centre de jour de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

**Centre de jour Triest : 514 353-1220**

**Centre de jour de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

Si vous croyez avoir besoin de l'un de ces services pour vous ou l'un de vos proches, communiquez avec votre CSSS. Un professionnel évaluera vos besoins afin d'y apporter la réponse la mieux adaptée.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

## Aide domestique

Les services d'entretien ménager ou de grand ménage sont offerts aux personnes âgées de 65 ans et plus, à tarif variable, selon le revenu de la famille, grâce au Programme d'exonération financière du Québec.

Sur référence du CLSC, les personnes âgées de moins de 65 ans qui ont besoin de services d'aide domestique à la suite d'une chirurgie ou d'une maladie, ou en raison de toute autre incapacité, peuvent également bénéficier du tarif variable. Cette solution permet d'obtenir de l'aide domestique à bon prix, tout en encourageant une entreprise de votre quartier.

Dans votre quartier, ces services sont offerts par :

**Répit-ressource de l'Est de Montréal**

**514 353-1479**

**[www.repit-ressource.com](http://www.repit-ressource.com)**



## Autres ressources

### Abus et négligence envers une personne âgée

#### Info-Abus

Si vous vivez ou êtes témoin d'une situation d'abus physique, psychologique ou de négligence envers un aîné :

**514 489-2287**

ou demandez conseil aux professionnels de votre CSSS :

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

#### Tel-Aînés

Service d'écoute, de référence et de prévention à l'intention des aînés et de leurs proches.

**514 353-2463**

## Services aux enfants, aux parents et aux familles

Les parents de bébés ou de jeunes enfants ainsi que les futurs parents ont accès à une gamme complète de services dans leur quartier. Le CSSS de la Pointe-de-l'Île offre des conseils sur la grossesse, les soins au bébé, l'allaitement, l'alimentation, la vaccination, l'éducation, le comportement des enfants et la vie familiale. Les futurs parents peuvent bénéficier de cours prénataux, de rencontres postnatales et de cliniques d'allaitement. Des services de santé, des services sociaux et du soutien familial sont aussi offerts.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

---

### Adoption internationale

Pour obtenir des services spécialisés en adoption internationale.

**CSSS Jeanne-Mance : 514 521-7663**

**CSSS de l'Ouest-de-l'Île : 514 697-4110**

---

### Maisons de naissance

Pour les futures mères qui désirent accoucher avec l'aide d'une sage-femme dans une maison de naissance, à domicile ou à l'hôpital.

**Maison de naissance Côte-des-Neiges  
514 736-2323**

**Maison de naissance du CSSS de l'Ouest-de-l'Île  
514 697-1199**

---

### Crise familiale

#### Éducation Coup-de-fil

Service téléphonique de consultation professionnelle pour tous les membres de la famille et l'entourage des jeunes.

**514 525-2573**

#### Ligne parents

Un service téléphonique spécialisé dans les relations parents-enfants. Pour les parents seulement.

**514 288-5555**

#### Urgence sociale de la Protection de la jeunesse

Pour un soutien en cas de crise familiale.

7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

**514 896-3100**

## Services aux jeunes

Que ce soit pour une question de santé générale, de sexualité (contraception, infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), etc.), de grossesse, de toxicomanie, de problèmes familiaux ou autres, une équipe de professionnels accueille les jeunes au CSSS de la Pointe-de-l'Île ou dans les écoles du quartier. En vertu des droits reconnus par le Code civil du Québec, les jeunes de 14 ans et plus peuvent obtenir, en toute confidentialité, des services de santé.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

---

### Autres ressources

#### Ado-Cause (Sacado)

Services de consultation psychologique anonyme pour adolescents et jeunes adultes.

**514 572-2236**

#### Alateen

Alateen est un groupe d'entraide composé de jeunes dont la vie a été affectée par l'alcoolisme d'un membre de leur famille ou d'un ami intime.

**514 866-9803**

#### Clinique pour les jeunes de la rue

Sur place : médecins, infirmières, dentistes, psychologues, travailleurs sociaux, et accès à des douches.

1250, rue Sanguinet

**514 527-2361, poste 3682**

#### Tel-Jeunes

Service d'écoute, d'orientation et de référence accessible en tout temps.

**514 288-2266**

#### Consultez aussi la section

« Pour obtenir de l'aide » à la page 25.

## Soutien à domicile

Les services de soutien à domicile sont proposés, après évaluation, aux personnes ayant des incapacités temporaires ou permanentes, comme les personnes âgées ou handicapées, les personnes en convalescence, celles atteintes du sida ou d'une maladie chronique, ou encore les personnes en fin de vie. Les services offerts peuvent comprendre des services médicaux et infirmiers, des services psychosociaux, de réadaptation et de nutrition, des services d'aide à domicile, des soins palliatifs et du soutien au deuil, des services aux proches aidants ainsi que des services de référence aux ressources d'hébergement.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**



## Soutien psychologique et social

Nos équipes peuvent vous aider en cas de problèmes de santé mentale, de dépendances, de violence, d'abus, de pauvreté et d'exclusion, de détresse émotionnelle ou psychologique. Des services d'accueil, de suivi, d'orientation et de consultation psychosociale, avec ou sans rendez-vous, sont offerts à votre CSSS.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

### Urgence psychiatrique

**Hôpital Louis-H. Lafontaine** (18 ans et +)  
7401 rue Hochelaga  
**514 251-4000, poste 4050**

**Hôpital Maisonneuve Rosemont** (tout âge)  
5415, boul. de l'Assomption  
**514 252-3400, poste 4800**

### Centres de crise

Services offerts par des professionnels 24 heures par jour, 7 jours par semaine aux personnes vivant une situation difficile ou une crise. Consultation, évaluation, référence, orientation, suivi et, dans certains cas, possibilité d'hébergement.

**L'Entremise : 514 351-9592**

**L'Appoint : 514 351-6661**

### Autres ressources

#### Déprimés anonymes

Service d'écoute téléphonique et réunions hebdomadaires pour personnes souffrant de dépression.  
**514 278-2130**

#### Tel-Aide

Service d'écoute gratuit et confidentiel pour personnes en détresse, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.  
**514 935-1101**

**Si une personne représente un danger pour sa vie ou celle des autres, communiquez avec le 9-1-1**

## Vaccination

La vaccination est le meilleur moyen de se protéger contre plusieurs maladies graves. N'hésitez pas à y recourir pour vous, vos enfants et vos proches. Les vaccins de base pour les enfants ainsi que le vaccin pour les adultes contre le tétanos sont offerts gratuitement\* aux endroits suivants :

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

\* Des conditions s'appliquent pour la gratuité de certains autres vaccins.

### Vaccination contre la grippe

Une campagne de vaccination contre la grippe a lieu chaque automne. Le vaccin est gratuit pour les personnes à risque élevé de complications, comme les personnes âgées de 60 ans et plus, les très jeunes enfants et les malades chroniques, ainsi que pour leur entourage. Le vaccin contre les infections à pneumocoque est aussi offert aux personnes âgées de 65 ans et plus, ainsi qu'aux personnes atteintes d'une maladie chronique.

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

### Pour les voyageurs

**Centre des maladies tropicales de l'Hôpital général  
de Montréal du CUSM**

1650, rue Cedar  
**514 934-8049**

**Clinique Santé-Voyage de Montréal**

Sur rendez-vous seulement  
6865, rue Sherbrooke Est, 2<sup>e</sup> étage (près du métro Cadillac)  
**514 252-3890**

**Clinique Santé-Voyage Saint-Luc**

1001, rue Saint-Denis, 6<sup>e</sup> étage  
**514 890-8332**

# Pour obtenir de l'aide

POUR TOUS LES APPELS D'URGENCE **9-1-1**

CENTRE ANTI-POISON **1 800 463-5060**



Si vous êtes inquiet de votre santé  
ou de celle d'un proche ;

si vous ne savez pas comment vous y prendre  
pour avoir accès aux services et aux ressources  
du réseau de la santé et des services sociaux ;

ou pour connaître les services offerts  
dans votre quartier ;

## Communiquez avec Info-Santé !



**Une infirmière vous répondra  
jour et nuit, tous les jours.**

Pour obtenir des renseignements sur les ressources communautaires,  
vous pouvez aussi vous adresser au

**CENTRE DE RÉFÉRENCE DU GRAND MONTRÉAL : 514 527-1375**

## Abus et négligence envers une personne âgée

### Info-Abus

Si vous vivez ou êtes témoin d'une situation d'abus physique,  
psychologique ou de négligence envers un aîné :

**514 489-2287**

ou demandez conseil aux professionnels de votre CSSS :

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

### Tel-Aînés

Service d'écoute, de référence et de prévention à l'intention  
des aînés et de leurs proches.

**514 353-2463**

## Agression sexuelle

### Centre pour victimes d'agression sexuelle de Montréal

Service bilingue accessible en tout temps.

**514 934-4504**

---

## Crise familiale

### Éducation Coup-de-fil

Service téléphonique de consultation professionnelle pour tous les membres de la famille et l'entourage des jeunes.

**514 525-2573**

### Ligne parents

Un service téléphonique spécialisé dans les relations parents-enfants. Pour les parents seulement.

**514 288-5555**

### Urgence sociale de la Protection de la jeunesse

Pour un soutien en cas de crise familiale.

7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

**514 896-3100**

---

## Dépression

### Déprimés anonymes

Service d'écoute téléphonique et réunions hebdomadaires pour personnes souffrant de dépression.

**514 278-2130**

---

## Détresse et violence chez les gais et lesbiennes

### Gai Écoute

**514 866-0103**

### Centre de solidarité lesbienne (CSL)

**514 526-2452**

---

## Drogue, alcool, jeu pathologique

### Al-Anon et Alateen

Groupes d'entraide pour les parents et amis d'alcooliques et pour les personnes ayant été affectées par la consommation d'alcool d'un proche. Al-Anon offre aussi un programme de rétablissement pour ses jeunes membres : Alateen.

Rencontre d'entraide le lundi de 20 h à 21 h dans les locaux du CLSC de Pointe-aux-Trembles—Montréal-Est.

**Pour information : 514 866-9803**

### Alcochoix +

Programme d'aide pour une consommation modérée d'alcool.

**514 273-5600, poste 6360**

### Alcooliques Anonymes (AA)

Groupes d'entraide pour personnes voulant résoudre leur problème d'alcoolisme et aider d'autres personnes à se rétablir.

Rencontres d'entraide le mardi de 19 h 30 à 21 h 30

et le jeudi de 19 h 30 à 21 h 30 dans les locaux

du CLSC de Pointe-aux-Trembles—Montréal-Est.

**Pour information : 514 376-9230**

### Centre Dollard-Cormier

Évaluation, traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.

950, rue de Louvain Est

**514 385-0046**

### Programme Jeunesse

**514 982-4531**

### Situations d'urgence :

#### Urgence-Toxicomanie

Service d'information, d'aide et de référence pour les personnes ayant des problèmes de toxicomanie, d'alcoolisme ou de jeu, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

**514 288-1515**

Un point de service du Centre Dollard-Cormier est présent à la Pointe-de-l'Île. Des professionnels peuvent y réaliser une évaluation de votre consommation et certains suivis thérapeutiques en lien avec l'alcoolisme et la toxicomanie. Ces services sont offerts sur rendez-vous seulement, dans des locaux du CLSC de Pointe-aux-Trembles—Montréal-Est.

**Pour information : 514-642-4050, poste 630**

### CRAN inc.

Services médicaux et psychosociaux pour narcomanes.

110, rue Prince-Arthur Ouest

**514 527-6939**

### **Drogue, aide et référence**

Ligne téléphonique d'information, de référence et d'écoute disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

**514 527-2626**

### **Jeu, aide et référence**

Ligne téléphonique d'information, de référence et d'écoute disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

**514 527-0140**

### **Le Portage**

Traitement et réadaptation des personnes souffrant de toxicomanie.

865, Carré Richmond

**514 939-0202**

### **Maison Jean Lapointe**

Traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.

111, rue Normand

**514 288-2611**

### **Pavillon Foster**

Traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.

(Services en anglais)

3285, boul. Cavendish, bureau 100

**514 486-1304**

## ***Distribution et échange de matériel stérile***

### **Cactus**

Organisme intervenant auprès des personnes toxicomanes (UDI et non UDI) et autres personnes à risques afin de réduire la transmission des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Ouvert les soirs de semaine à partir de 20 h, ainsi que les samedi et dimanche à partir de 16 h.

**514 847-0067**

### **Spectre de rue**

Organisme venant en aide aux personnes marginalisées ayant des problématiques de santé mentale, de toxicomanie (UDI et non UDI) et de prostitution. Centre de jour et travailleurs de rue la nuit.

**514 524-5197**

## ***Grossesse non désirée***

Un accompagnement est offert aux femmes dans leur décision à l'égard d'une grossesse non désirée au besoin, elles seront dirigées vers les ressources adéquates. Des tests de grossesse sont faits sur place, gratuitement. Ce service est offert au CLSC de Rivière-des-Prairies indépendamment du lieu de résidence

### **POUR INFORMATION**

**CLSC de Rivière-des-Prairies: 514 494-4924**

### **Grossesse-Secours**

Service de soutien et d'information aux femmes enceintes et aux nouvelles mamans.

**514 271-0554**

### **Contraception orale d'urgence**

La contraception orale d'urgence ou pilule du lendemain peut être obtenue auprès d'un médecin, d'une infirmière ou d'un pharmacien (sans ordonnance médicale).

## ***Jeunes en difficulté***

### **Tel-Jeunes**

Service d'écoute, d'orientation et de référence accessible en tout temps.

**514 288-2266**

### **Protection de la jeunesse**

Pour tout signalement au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ).

### **Centre jeunesse de Montréal**

**514 896-3100**

### **Centres de la jeunesse et de la famille Batshaw**

**514 935-6196**

### ***La DPJ intervient principalement dans les situations où un enfant est :***

- abandonné ;
- victime de négligence ;
- victime de mauvais traitements psychologiques ;
- victime d'abus sexuels ;
- victime d'abus physiques ;
- aux prises avec des troubles de comportement sérieux ;
- exposé à un risque sérieux d'être victime de négligence, d'abus sexuels ou d'abus physiques.

## Suicide

### Suicide-Action Montréal

Service d'aide et d'écoute en tout temps aux personnes suicidaires, aux proches et aux personnes endeuillées par un suicide.

**514 723-4000**

## Violence conjugale et familiale

En partenariat avec d'autres ressources du milieu, le CSSS de la Pointe-de-l'Île offre divers services aux victimes de violence conjugale, ainsi qu'aux enfants témoins de violence conjugale.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Mercier-Est—Anjou : 514 356-2572**

**CLSC de Pointe-aux-Trembles—  
Montréal-Est : 514 642-4050**

**CLSC de Rivière-des-Prairies : 514 494-4924**

### Ressources pour hommes violents

**Entraide pour hommes de Montréal  
514 355-8300**

**Option  
514 527-1657**

**Pro-Gam  
514 270-8462**

### Ressource pour femmes violentes

**Option  
514 527-1657**

### Ressource pour femmes violentées

**S.O.S. Violence conjugale  
514 873-9010 ou 1 800 363-9010 (24 h/7 j)**

### Programme Côté Cour

Service d'aide professionnelle offert aux victimes de violence conjugale et familiale devant se présenter à la Cour.

**Palais de justice de Montréal  
514 868-9577**

**Cour municipale  
514 861-0141**

## Pour améliorer les services

Tout est mis en œuvre pour assurer la qualité des services offerts au CSSS de la Pointe-de-l'Île. Il peut cependant arriver que vous ne soyez pas satisfait des services reçus. Si tel est le cas, faites part de votre insatisfaction à la personne responsable du service concerné.

Si vous n'êtes toujours pas satisfait, vous pouvez déposer une plainte auprès du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services. Si vous avez besoin d'aide pour formuler votre plainte, cette personne peut vous assister ou vous diriger vers un organisme mandaté à cette fin par le ministre de la Santé et des Services sociaux.

**Commissaire local aux plaintes et à la qualité  
des services du CSSS de la Pointe-de-l'Île  
514 356-2572, poste 3251**

### Autres ressources pour vous aider à formuler une plainte :

Une personne de votre choix en qui vous avez confiance, par exemple, un parent ou un ami.

**Comité des usagers du CSSS de la Pointe-de-l'Île  
514 351-9891, poste 4010**

**Centre d'assistance et d'accompagnement  
aux plaintes de l'île de Montréal  
514 861-5998**

### Autre recours possible

Si vous n'êtes pas satisfait des réponses ou des conclusions du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services, vous pouvez vous adresser au Protecteur du citoyen.

**514 873-3205**

## Pour faire du bénévolat

Le CSSS de la Pointe-de-l'Île a régulièrement besoin de bénévoles pour accompagner des résidents lors de leur rendez-vous dans les hôpitaux ou pour aider à organiser des activités dans les centres d'hébergement.

Si vous avez du temps libre et que vous souhaitez contribuer à améliorer la qualité de vie et le mieux-être des personnes hébergées, renseignez-vous auprès de la personne suivante :

**Chef des services de bénévolat**

**514 356-2574, poste 3276**

