



Écho Santé

Bulletin du Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara

CSC Hamilton/Niagara

Pour une rentrée en santé!

Automne 2009

www.centredesantecommunautaire.com



C'est à l'automne qu'il faut compter la couvée selon un proverbe russe... manifestement, l'heure des bilans est arrivée et ce nouvel automne nous semble peu ordinaire et certainement annonciateur de plusieurs défis à relever.

Ainsi, sur un plan général, nous espérons tous que l'automne 2009 annonce la promesse d'un vaccin contre la grippe H1N1...

Grande nouvelle s'il en est, nous vous prodiguons néanmoins dans cette édition, nos conseils de prudence en ce qui concerne la pandémie.

Autre espoir, allégué par les institutions financières, c'est que l'automne 2009 présage aussi d'une meilleure santé économique dans le pays et dans le monde.

À quelques jours seulement de son assemblée générale annuelle, l'automne annonce l'heure des bilans au CSC Hamilton/Niagara. C'est un moment d'autant plus excitant qu'en plus du grand rassemblement qui permet à la communauté francophone de regarder dans

la même direction, c'est également une bonne occasion de mesurer le chemin parcouru depuis l'année dernière où le CSC dévoilait son plan stratégique.

C'est aussi en cette fin d'été que nous devons dire au revoir à notre chef des finances, Henri-Louis St. Martin. Ayant vu le Centre de santé porté sur ses fonds baptismaux il y a seize ans, Henri-Louis s'en va pour de nouvelles aventures après plusieurs années de bons et loyaux services. Nous lui souhaitons un bon vent dans les voiles, et à vous chers lecteurs, une excellente rentrée!

Le Centre de santé communautaire
Hamilton/Niagara
Nous sommes présents à
St. Catharines! & Fort Érié
Sur rendez-vous seulement
(905) 734-1141

Nos affaires sont vos affaires.

N'hésitez pas à demander notre formulaire d'adhésion pour devenir un membre du Centre. Vous pourrez ainsi

- ☞ Exprimer vos préoccupations
- ☞ Identifier des besoins auxquels le Centre pourrait répondre
- ☞ Apporter de nouvelles idées
- ☞ Voter en assemblée générale
- ☞ Échanger avec d'autres francophones

Écoutez nos chroniques-santé en direct les mercredis à 7h50 à la radio de Radio-Canada

En bref...

A partir de Septembre:

- Série d'ateliers sur le diabète (Comment le prévenir, comment le gérer)
- Série d'activités pour les aînés dans le cadre des stratégies de prévention des chutes

Octobre:

- Assemblée Générale Annuelle des membres
- Ouverture du **Carrefour d'établissement**
- Réseau de soutien à l'immigration francophone (Foire de 4000 emplois à Toronto)

Novembre:

- Table-ronde Jeunesse: " **Moi j'embarque!** "
- **16 jours** d'activisme (début)

Décembre:

- 16 jours d'activisme (suite & fin)
 - Journée mondiale du SIDA
- Merci pour leur collaboration:**
Aliou Sene
Yvon Morency
Marie-France Gauvin
Latifah Rahhali
Anne Arseneau
Jaelle E.

Le focus de la saison

Octobre, mois de la sensibilisation à la prévention contre la grippe

Le virus de la grippe H1N1: Où en est-on ?

C'est officiel depuis le 11 juin 2009: cette grippe qui n'apparaît que deux ou trois fois par siècle, a atteint sa phase pandémique la plus élevée (phase 6). Pour l'organisation mondiale de la santé (OMS), la décision de déclarer la pandémie est basée sur le fait que le virus s'est propagé de façon soutenue dans plusieurs pays appartenant à au moins deux régions distinctes de l'OMS. Une semaine après, le nombre total de cas confirmés en Ontario était de 2265, avec 22 à Hamilton et 5 dans la région du Niagara.

Selon l'administrateur en chef de la santé publique, « à ce jour, bien que la majorité des cas de grippe H1N1 au Canada soient bénins, il demeure qu'un certain nombre de cas sont très

graves » ; ainsi, à la date du 6 août 2009, on dénombrait 64 décès liés au virus H1N1 dont 21 en Ontario.

Même si la mortalité est faible, chacun de ces décès est tragique. C'est pourquoi il faut rester vigilant et respecter les recommandations faites pour se protéger et éviter la propagation de cette maladie.

Que puis-je faire pour me protéger?

Suivez les consignes du programme de vaccination et prenez les mesures suivantes, chaque jour, afin d'éviter la propagation de germes causant des maladies respiratoires comme la grippe.

Voici ce que vous pouvez faire pour vous protéger :



La propreté des mains est essentielle à la lutte contre toutes les gripes. **Lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement au savon et à l'eau.**



Gardez un désinfectant à base d'alcool (gel ou lingettes) à portée de la main au travail, à la maison et dans votre véhicule. Pour être efficace, le produit doit contenir au moins 60 % d'alcool.



Lorsque vous tousssez ou vous éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier. Jetez le mouchoir sans tarder. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousssez ou éternuez sur votre manche. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche, car les germes se propagent de cette manière.



Si vous tombez malade, n'allez pas au travail ou à l'école et limitez vos contacts avec d'autres personnes. Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec Télésanté Ontario au 1-866-797-0000.



Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces et les objets que l'on touche fréquemment comme les poignées des portes.

En fait, quelle est la différence entre la grippe H1N1 et la grippe saisonnière ordinaire ?

Grippe ordinaire	Grippe H1N1
Germe : L'influenza (ou « la grippe » tout court) est une infection respiratoire causée par les virus de l'influenza humain A et B	La grippe H1N1 (incorrectement appelée grippe porcine), est due à un virus de type A de souche H1N1 qui cause régulièrement des éclosions de grippe chez les porcs. À travers des contacts directs et réguliers avec ces animaux atteints, ce virus s'est propagé à l'homme
Symptômes : Fièvre, toux, maux de gorge, courbatures, maux de tête, frissons et fatigue, parfois diarrhée et vomissements	Semblables
Propagation : Les virus de la grippe se propagent principalement d'une personne à l'autre par la toux ou les éternuements. On peut contracter l'infection en touchant des objets ou des surfaces contaminées, puis la bouche ou le nez	Semblable
Période : La grippe ordinaire est habituellement présente entre novembre et avril, puis disparaît par la suite. Elle est présente chaque année	La grippe H1N1 survient habituellement en deux ou trois vagues, à quelques mois d'intervalle. Chaque vague dure de deux à trois mois
Sujets vulnérables : La grippe ordinaire est plus sévère chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli : les très jeunes enfants, les personnes très âgées et les personnes atteintes de certaines maladies chroniques	Les personnes de tous âges peuvent tomber gravement malades
Vaccins : Des vaccins antigrippaux annuels peuvent protéger les gens contre la grippe ordinaire.	Si tout va bien, le vaccin sera prêt pour des essais cliniques vers la fin de septembre ou le début d'octobre. Il y a de grandes chances qu'un vaccin soit disponible pour le mois de novembre

Sources : www.health.gov.on.ca
www.combattezlagrippe.ca
www.phac-aspc.gc.ca
www.who.int

La vaccination: une mesure de plus pour lutter contre l'infection

Depuis dès siècles, des chercheurs travaillent à trouver une façon de se protéger des maladies. Des épidémies ont dans le passé fait des hécatombes et décimé des familles entières. Grâce à la découverte des vaccins, on a pu réduire l'apparition de certaines maladies et en éliminer certaines autres.

Le nombre de cas de variole, de tuberculose, de polio, et de grippe, par exemple, a été diminué par l'administration de vaccins.

Plus de 30 vaccins ont été développés depuis la découverte du vaccin contre la variole en 1796 et le tout dernier créé en 2006 est celui contre le papillomavirus humain qui cause la plupart des maladies

transmises sexuellement.

Louis Pasteur a été le premier à expliquer le processus de vaccination dans les années 1880; il développa entre autre le vaccin contre la rage en 1888.

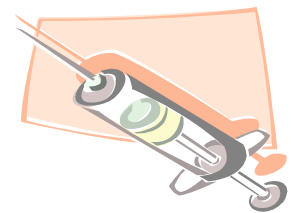
Mais pourquoi dois-je me faire vacciner contre la grippe chaque année ?

Tout simplement parce que l'immunité que confère le vaccin de la grippe dure habituellement moins d'un an, d'où la nécessité de le renouveler chaque année.

En outre les changements continuels du virus de la grippe en circulation font qu'il faut reformuler un nouveau vaccin régulièrement.

Quand alors dois-je avoir mon vaccin ?

Les dates de vaccination seront annoncées par le ministère de la Santé et comme dans les années passées, le Centre de Santé Communautaire offrira les vaccins à la population des régions qu'il dessert. Nous afficherons comme d'habitude la date et le lieu de ces cliniques de vaccination et dans certains cas, nous nous déplacerons pour organiser une séance de vaccination collective.



En temps de grippe, il ne s'agit pas seulement de vous...

Si vous ne vous sentez pas bien, ne sortez pas; pensez au risque de contagion et à protéger ceux qui vous sont chers.

Évitez de vous tenir dans les endroits publics, les salles de réceptions et les théâtres; évitez les transports en commun et les visites chez les personnes qui ont des symptômes de la grippe.

Qu'est-ce que je peux encore faire pour assurer la sécurité de ma famille, amis et aidants ?

- Gardez à la maison du gel désinfectant pour les mains que vous et vos visiteurs utiliserez à l'arrivée et au

départ de la visite.

- Dites à ceux qui veulent vous visiter à la maison que vous avez des symptômes de la grippe; ils décideront si c'est mieux pour eux de s'abstenir de vous rendre visite pour cette fois et tant que vous n'irez pas mieux.
- Appelez les intervenants qui doivent aller vous voir pour des traitements et dites-leur que vous avez des symptômes de la grippe; ils iront vous voir quand même mais ils se protégeront en conséquence, réduisant ainsi les risques de contracter la maladie à leur tour.
- Avant votre visite dans une clinique, informez la secrétaire de votre médecin

que vous avez des symptômes de la grippe; des salles seront réservées pour les clients présentant des symptômes de la grippe. Si vous expliquez la nature de votre problème à la secrétaire, elle pourra mieux planifier vos soins lors de votre visite.

Suivez les procédures affichées à l'entrée du Centre de santé ou des établissements de santé que vous visiterez; les mesures qui seront mises en place visent à assurer votre sécurité et celles des autres clients et des travailleurs de la santé.

Ensemble, nous vaincrons la grippe !

	À la recherche d'une clinique pour votre poupon? Le Centre de santé vous offre désormais une clinique Bébé en santé à son site de Thorold situé au : 3340 Schmon Parkway Une infirmière et une infirmière praticienne seront à votre disposition pour vous offrir un examen physique, des séances de vaccination, des conseils. Contactez-nous pour prendre votre rendez-vous au: 905 - 734 -1141	

Femmes

La femme: une histoire de persévérance

Proclamé mois de l'histoire de la femme, le mois d'octobre commémore la lutte des femmes pour être reconnues en tant que "personnes", et parvenir ainsi au pouvoir; c'est aussi l'occasion de saluer les mouvements dirigés par les femmes et de souligner leur contribution à l'édification du pays.

Depuis 1992, le Canada honore cette décision historique, prise le 18 octobre 1929 qui reconnaît la femme comme "personne".

Pour la petite histoire, la juge Emily Murphy se joignait à d'autres femmes dans la lutte pour l'égalité. Prétendant la Section 24 des lois Constitutionnelles indiquant que "seules des personnes ayant des qualifications" pouvaient être nommées au sénat,

le Gouvernement du Canada opposait un refus catégorique à nommer une femme au sein de cette assemblée : la femme, n'étant pas vue comme "personne qualifiée", ne pouvait être éligible à un poste sénatorial.

En 1927, les femmes réussirent à obtenir que le texte soit amendé pour permettre la nomination d'une femme au Sénat, ce qui fut fait finalement le 18 octobre 1929. Un an plus tard, Cairine Reay Wilson devenait la première femme à accéder au Sénat du Canada.

Tout comme de nombreuses organisations, il est important pour le CSC de marquer cette journée.

Le bien-être des femmes, leur sentiment d'appartenance au sein de la société, leur amour-propre et leur fierté, leur capacité à se prendre en main à tous les niveaux, sont autant de facteurs qui contribuent à leur santé... car la santé ce n'est pas seulement l'absence de maladie.

La direction du Counseling du Centre de santé qui reçoit annuellement plusieurs centaines de femmes, vous invite à visiter notre babillard à Hamilton au cours du mois d'octobre, pour être inspirés par ces femmes qui ont marqué l'histoire du Canada.

Jaëlle E.



Cairine Reay Wilson

Socialiser à mini prix

Dorénavant les vendredis, tous les chemins mènent à l'église Notre-Dame, 243 avenue Cumberland - Hamilton. En effet, pour la modique somme de 5 \$, les seniors de Hamilton peuvent désormais socialiser chaque vendredi, dans le cadre d'un dîner communautaire.

Au programme, gymnastique mentale, danse de groupe, exercices physiques, et divers ateliers. Ceux et celles qui le souhaitent peuvent aussi bénéficier de soins des pieds. Alors, plus question de rester chez vous. Vous êtes les bienvenus au

"club... du vendredi". Pour vous inscrire, ou pour plus d'informations, Contactez Nicole: 1-866-885-5947 poste 318 ou Roger & Marthe: 905-387-4021



Danse de groupe

Au revoir Henri-Louis

Il est à peine parti qu'il nous manque déjà: son humour, sa présence, sa prestance, sa verve et son verbe, avaient fait de lui durant 16 ans l'une des figures emblématiques du Centre de santé Hamilton/Niagara.

Professionnel consciencieux, Henri-Louis St- Martin, chef des Finances au CSC Hamilton/Niagara a grandement contribué au développement du Centre tel que nous le connaissons maintenant et c'est avec beaucoup d'assurance et d'expertise qu'il a su administrer les finances du Centre.

Henri-Louis a accepté le poste de directeur général du nouveau Centre de santé à Niagara Falls.

C'est avec beaucoup d'émotion que l'ensemble du personnel du Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara lui souhaite

bonne chance et beaucoup de succès dans ses nouvelles fonctions.



Échos de la communauté

L'ABC en dix raisons

10 raisons pour prendre des cours au centre d'éducation pour adultes l'ABC Communautaire

- ✚ on peut s'inscrire en tout temps
- ✚ les cours sont gratuits
- ✚ la formation acquise pourrait mener à un emploi
- ✚ programmation adaptée à vos besoins

- ✚ horaire flexible (jour; soir; dans différentes villes)
- ✚ la formation est individualisée
- ✚ frais de gardienne et de transport payés
- ✚ l'ABC Communautaire offre des cours de français, mathématiques et sciences depuis 1988

- ✚ possibilité d'obtenir une équivalence de 12^e année
- ✚ apprentissage assisté à l'ordinateur/ permet de travailler à partir de la maison



Information :
(905) 788-3711

Courriel :

normand@abccommunautaire.ca

Le Centre français se dynamise!

L'équipe du centre a un nouveau visage cet été. Il s'agit de David Ferron, agent d'animation culturelle, nouvellement embauché par le Centre pour développer la programmation jeunesse et enrichir la vie culturelle des francophones.

Nouvelle venue au Centre également, France Lafave qui remplace pour un temps notre assistante administratrice Giselle Omoyi qui vient d'accoucher d'une ravissante petite fille, Grace. Félicitations Giselle! et profite bien de ton congé!

Voici quelques unes des nouvelles activités que le Centre vous propose les vendredis :

Soirées ciné : Le premier film à l'affiche : « L'Audition », un drame du Québécois Luc Picard.

Vendredis Wii: les mordus de la console pourront s'affronter.

« **Meurtre et mystère** » du vendredi: apportez un plat à partager tout en menant

l'enquête...

Dès septembre, vous pourrez aussi participer à nos activités mensuelles; club de scrabble les premiers jeudis du mois (au Centre français) et club de lecture les troisièmes jeudis du mois (à la bibliothèque municipale)

Toujours au mois de septembre, le comité du festival du film francophone de Hamilton se réunit et commence à organiser cet événement unique. Avis aux amateurs, nous sommes à la recherche de nouveaux membres pour nous assister dans ce travail.

À partir du mois d'octobre, début des inscriptions pour les jeunes participants au concours de courts-métrages Tapis-Rouge. Grande finale le dimanche 28 février avec de nombreux prix à gagner.

Novembre: dîner aux fèves des campeurs.

Décembre: venez vous joindre à nous pour un nouvel atelier culinaire.



Soulignons également le retour du concours de talents "ARTFO".

La nouvelle génération de jeunes francophones de Hamilton est invitée à exhiber son savoir-faire lors d'un spectacle qui prendra place au printemps.

Pour vos commentaires, suggestions ou questions, joignez-nous au 905-547-5702 ou par courriel

info@centrefrancais.ca

Site web : www.centrefrancais.ca

Adresse : 970 King Est, Hamilton, ON, L8M 1C4



Le Collège Boréal fait sa rentrée avec son nouveau cours gratuit de formation linguistique axé sur les professions. Ce cours sur les **Compétences de communication au travail en soins de santé** est offert aux résident(e)s permanent(e)s ou personnes protégées.

À travers des exercices de jeux de rôle, des séances pratiques de dialogue, des simulations d'expériences pratiques communes, ce cours permet aux étudiants de :

- bien comprendre les milieux de travail en soins de santé de l'Ontario (hôpitaux, cliniques et centres d'accueil)
- interagir d'une manière claire et efficace avec vos collègues, clients et

superviseurs

- acquérir de solides compétences de communication aux fins d'entrevue, de réseautage et de planification de carrière

Vous devez répondre aux exigences suivantes :

- formation ou expérience dans l'un des domaines suivants :
 - soins infirmiers/nursing**
 - préposé aux services de soutien personnel**
 - hygiène dentaire**
- connaissance de l'anglais, **niveau intermédiaire** (niveaux de compétence linguistique canadiens de 6 à 8)

Le cours est offert en anglais pendant 10 semaines: les **Mardis – Mercredis – Jeudis** de 9h à 15h30 au COLLÈGE BORÉAL – HAMILTON

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire : 905-544-9824 poste 7311



Consultez notre calendrier en ligne pour l'ensemble de nos activités

Nutrition



Déjeuner pour votre santé:

Saviez-vous que votre petit déjeuner est le repas le plus important de la journée et qu'il vous aide à doper votre système immunitaire? Alors que tout le monde cherche à se prévenir de toute forme de grippe, mangez donc dès le matin: votre santé est aussi dans votre assiette.

Déjeuner pour mieux apprendre...

Pour aider votre enfant à s'épanouir physiquement et mentalement, encouragez-le à prendre un bon déjeuner! Le premier repas de la journée de votre enfant est très important parce qu'il lui permet de refaire le plein d'énergie après une nuit de jeûne. Au réveil, son cerveau et ses muscles ont besoin de carburant pour s'activer et entreprendre les différentes activités de la matinée.



Des études effectuées à travers le monde démontrent que les enfants qui ne déjeunent pas réussissent rarement à récupérer, plus tard dans la journée, les éléments nutritifs perdus ; sont souvent fatigués et inattentifs en classe, ce qui diminue leur capacité d'apprentissage ; sont plus irritables.

Un bon déjeuner

Un petit déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires :

- Des produits céréaliers à grains entiers : rôties de pain de blé entier, bagel multigrains, gruau, céréales à déjeuner riches en fibres, etc.
- Un fruit : jus d'orange, banane, pomme, kiwi, fraises, bleuets, etc.
- Du lait ou un substitut : lait, yogourt, fromage.
- De la viande ou un substitut de la viande: œuf, noix, beurre d'arachide, tartinade de tofu, etc.

Des déjeuners rapides et rigolos...

- Du yogourt et une banane en rondelles sur une crêpe garnie de beurre d'arachide.
- Une petite omelette au fromage enroulée dans une tortilla de blé et accompagnée d'un jus d'orange
- Du gruau préparé avec du lait et

garni de bleuets.

Si l'appétit n'est pas au rendez-vous

Retardez l'heure du déjeuner, le temps que l'appétit se fasse sentir. Intégrez ce repas à la fin de la routine matinale de votre enfant. Un jus de fruits, un verre de lait ou un muffin maison peuvent faire l'affaire.

L'important, c'est que votre enfant ait un petit quelque chose dans le ventre afin de donner du carburant à son cerveau et à ses muscles! Il peut ensuite terminer son déjeuner dans l'auto ou à la collation.



Source : Extenso, Le portail d'information de Nutrium



Les centres de santé communautaire en Ontario



Centre de santé
Communautaire
Hamilton / Niagara

CSC NIAGARA

1, promenade Vanier
Welland, ON L3B 1A1
Tél.: 905-734-1141 ou
sans frais au 1-866-885-5947

Heures d'ouverture :

Lundi et mercredi de 9 h à 17 h
Mardi et jeudi de 9 h à 20 h

CSC HAMILTON

460, rue Main est, 2e étage
Hamilton, ON L8N 1K4
Tél.: 905-528-0163 ou
sans frais au 1-866-437-7606

Heures d'ouverture :

Lundi et mercredi de 9 h à 20 h
Mardi et jeudi de 9 h à 17 h

Sites satellites

CSC Thorold/St. Catharines

3340 Schmon Parkway, Thorold, Ontario,
L2V 4Y6

Bridges Community Health Care Centre
1485 Garrison Road, Fort Érié, Ontario,
L2A 1P8

Une équipe à l'écoute de la communauté