



Infolettre Santé publique – Février 2025

La santé et le bien-être des communautés restent au cœur de nos préoccupations. Dans ce numéro de l'infolettre, nous abordons des sujets essentiels pour mieux soutenir les communautés : vaccination, prévention et promotion de la santé, lutte contre la violence conjugale, santé mentale positive et alimentation saine. Vous y trouverez également des informations sur des événements à venir et des ressources à partager.

Nous vous invitons à parcourir cette infolettre et à relayer les informations auprès de vos membres et partenaires.

Bonne lecture,
L'équipe de rédaction !

Maladies infectieuses

Nouveautés dépistage – vaccination dans nos Points de services locaux (PSL)

- **Mise à jour du Carnet de vaccination**

Face à l'éclosion de rougeole qui sévit à Montréal, il est essentiel de s'assurer que chacun soit adéquatement vacciné.

- Un service de mise à jour des vaccins **est offert gratuitement dans nos Points de services locaux (PSL) et en clinique mobile**
- Disponible **pour tous, adultes et enfants**, y compris les **nouveaux arrivants** au Québec et **ceux incertains de leur vaccination**.
- **Les vaccins manquants offerts** (rougeole, coqueluche, tétanos, etc.),
- Bénéficier aussi des **informations sur les vaccins et des conseils de santé personnalisés**

Quoi apporter aux PSL ?

- Toute pièce d'identité (**RAMQ et PFSI non obligatoire**)
- Votre **carnet de vaccination** que ce soit votre carnet bleu ou votre carnet de vaccination étranger.

- **Zona**

Le **zona** est une maladie causée par le **même virus que la varicelle**. Quand ce virus se réactive, il provoque des **éruptions douloureuses**, souvent sous forme de cloques, sur une partie du corps comme le torse ou le visage.

- **Vaccin Shingrix offert gratuitement aux personnes de 75 ans et plus** ainsi que les personnes de **plus de 18 ans immunosupprimées**
- Disponible aux **Points de service locaux (PSL) et en clinique mobile**
- **RAMQ et PFSI non obligatoire**



Point de service local Parc-Extension



Point de service local Côte Saint-Luc

Pour en savoir plus sur la rougeole, cliquez [ici](#).

Pour en savoir plus sur le zona, cliquez [ici](#).

- **Protégez-vous contre le virus du papillome humain (VPH)**

Le **virus du papillome humain (VPH)** est une infection courante principalement transmis par voie sexuelle. Certaines souches du VPH peuvent entraîner des **complications graves**, comme des cancers.

- Vaccin ***Cervarix*** offert **gratuitement aux personnes de 21 à 45 ans**
- Disponible aux **Points de service local (PSL)** et en **clinique mobile**
- **RAMQ et PFSI non obligatoire** pour les 21 à 45 ans
- Les moins de 21 ans reçoivent le vaccin Gardasil (RAMQ ou PFSI requis)

Où se rendre pour bénéficier de ces vaccins ?

Avec ou sans rendez-vous : Lundi → vendredi : 10h → 18h | samedi : 9h → 17h

- **Point de service local Côte Saint-Luc**
6900, boulevard Décarie, H3X 2T8
- **Point de service local Parc-Extension**
7101, avenue du Parc, H3N 1X9
- Une **[clinique mobile](#)** près de chez vous

Où prendre rendez-vous ?

Via **[clicsanté](#)** ou téléphonez au 514-734-9911.

Pour en savoir plus sur le VPH, cliquez **[ici](#)**

Promotion – prévention

- **Sensibilisation au cancer colorectal**

Le cancer colorectal est la **quatrième forme de cancer la plus diagnostiquée au Canada**. Chez les hommes il est la deuxième principale cause de décès par cancer et la troisième chez les femmes.

- **Le dépistage demeure un des meilleurs moyens pour détecter tôt des signes** qui ne peuvent pas être vus ou ressentis.
- Il est recommandé aux personnes entre **50 et 74 ans** de faire un **dépistage à tous les deux ans**.
- Un **test simple** est offert **gratuitement** dans nos **Points de services locaux**.

Nous vous invitons à imprimer et afficher dans vos locaux, l’affiche de sensibilisation disponible en français, anglais, Espagnol, Grec et Hindi afin d’en faire bénéficier vos membres. Vous hésitez ? voici un outil d’aide à la décision [ici](#).

- **Des ressources pour lutter contre la violence conjugale**

C’est bientôt la journée internationale des droits des femmes et le thème de la Fédération des femmes du Québec pour la campagne 2025 est : **Encore en lutte !**

Soutenez cette campagne en utilisant les **visuels** conçus à cet effet, disponible sur cette [page](#).

Voici quelques **ressources d’aide** proposées par la **Table de violence conjugale du CIUSSS Centre-Ouest** :

- [SOS violence conjugale](#)
- [Ligne info aide violence sexuelle](#)
- Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale - [plateforme sur le contrôle coercitif](#)

DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL



Symptômes :

- Une diarrhée ou une constipation
- Une sensation d'évacuation incomplète des selles
- Une douleur inhabituelle lors de l'évacuation des selles
- Des douleurs ou des malaises abdominaux : maux de ventre, des gaz ou des ballonnements
- Un saignement après l'évacuation des selles ou la présence de sang dans les selles (selles noires ou rouge vif)

Le cancer du côlon se développe généralement très lentement.

Le dépistage vise à détecter le cancer à un stade peu avancé pour de meilleures possibilités de guérison.



Quand faire le dépistage ?

Entre 50 et 74 ans, tous les deux ans

clicsante.ca



Pour plus d'information
ou prendre rendez-vous
☎ 514-734-9911

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest
de l'Île-de-Montréal
Québec

Pour plus d'informations sur le cancer colorectal et imprimer les affiches de sensibilisation, visitez cette [page](#).

- « [Prends l'air](#) » une initiative de l'organisme A cœur d'homme qui s'adresse aux hommes pour les conscientiser et les outiller face à leurs comportements
- Découvrez le Guide alimentaire canadien pour une saine alimentation

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que nous consommons. C'est aussi la façon dont nous les choisissons, les préparons et les partageons. Le Guide alimentaire canadien propose des recommandations et des conseils pratiques pour adopter de saines habitudes alimentaires

Consultez le [guide](#) pour découvrir des ressources et des conseils adaptés à votre quotidien.

Toutefois, voici des **alternatives économiques** :

- Opter pour les fruits et légumes congelés tout aussi nutritifs que les frais et souvent plus abordables.
- Se référer aux [astuces](#) pour économiser sur l'épicerie.
- Consulter quelques initiatives antigaspillage locales [ici](#).

- **Santé mentale positive**

Parce que nous méritons tous d'être bien.

Le 13 mars est la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive. À cette occasion, le Mouvement Santé mentale Québec encourage toute personne à poser de petits ou grands gestes afin de *créer, développer et renforcer* la santé mentale en milieu de travail.

Cliquez [ici](#) pour consulter et **pratiquer 7 astuces simples et utiles** qui favorisent votre santé mentale positive, celle de vos collègues et votre personnel.



Découvrez en plus sur l'historique du 8 mars via ce [lien](#)





Pour en savoir plus sur la mentale positive, cliquez [ici](#)

Évènements à venir

- **Semaine nationale de l'organisation communautaire : célébrons le pouvoir d'agir des communautés !**

Par : *Catherine Devost, Coordinatrice professionnelle et organisatrice communautaire*

Du 16 au 22 mars, c'est la **Semaine nationale de l'organisation communautaire (SNOC)**, sous le thème « **L'OC, évidemment, renforce le pouvoir d'agir des communautés.** »

C'est l'occasion parfaite de mettre en lumière cette profession encore méconnue.

Mais que signifie « renforcer le pouvoir d'agir des communautés » ?

Le **pouvoir d'agir**, aussi appelé *empowerment*, est au cœur du travail des **organiseurs communautaires (OC)**. Il repose sur l'idée que les communautés ont la capacité de se mobiliser pour améliorer leurs conditions de vie et trouver les solutions adaptées à leurs réalités.

Les OC soutiennent cette démarche en jouant plusieurs rôles essentiels :

- **Analyser** les enjeux sociaux et leurs impacts
- **Accompagner** les groupes communautaires
- **Sensibiliser** aux problématiques
- **Relier** les acteurs pour favoriser la collaboration
- **Mobiliser** les parties prenantes



Pour en savoir plus sur la SNOC, consultez, cliquez [ici](#)

En misant sur le pouvoir d'agir, les groupes communautaires et les citoyens participent activement aux changements sociaux et renforcent leur capacité à faire face aux défis actuels : crise du logement, itinérance, violences, changements climatiques, etc.

Nous saisissons cette occasion pour vous rappeler que les **partenaires communautaires, groupes de citoyens et individus** peuvent adresser une demande de service à notre équipe d'OC en utilisant le formulaire de **demande de service**. Visitez cette [adresse](#) pour en savoir plus sur les exemples de demandes et pour accéder au formulaire.

Bonne Semaine nationale de l'organisation communautaire !

- **Conférence sur le nouveau système de traitement des plaintes en santé et services sociaux**

Vous êtes invités à la conférence organisée par le comité des usagers du CIUSSS Centre-Ouest sur le thème : ***Le nouveau système de traitement des plaintes en santé et services sociaux*** qui sera animée par Mr. Jean-Philippe Payment, Commissaire aux plaintes et à la qualité des services au CIUSSS du Centre-Ouest.

Ce sera l'occasion de comprendre, entre autres, les changements apportés au système de traitement des plaintes avec la Loi sur la gouvernance du système de santé et de services sociaux.

La conférence sera donnée en français et en anglais.

Date et heure : mardi 25 février 2025 à 18h30.

Lieu : En ligne, sur Zoom

Merci de confirmer votre présence à l'adresse courriel :

comite_usagers.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca

CONFÉRENCE

Le nouveau système de traitement des plaintes en santé et services sociaux

Conférencier

JEAN-PHILIPPE PAYMENT

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services
CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



**Mardi
25 février
2025**

À 18H30

par zoom

[Cliquez ici pour assister à la conférence](#)

Organisée par :

LE COMITÉ DES USAGERS DU
CIUSSS DU CENTRE-OUEST-
DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL

514 488-5552 poste 52533
Comite_usagers.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca



- **Nous joindre**

Pour tous commentaires et suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec nous en écrivant au guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 



LA SANTÉ PUBLIQUE POUR TOUS
PUBLIC HEALTH FOR ALL