



# Infolettre santé publique – Mai 2025

**L'été est à nos portes!**

Les temps froids sont derrière nous et la saison estivale s'installe progressivement, avec son lot d'opportunités et de défis.

Dans cette édition, nous avons rassemblé une sélection d'outils et de ressources à partager avec les intervenants communautaires et la population sur les thèmes suivants : prévention de la noyade, sports et activités physiques, santé des hommes, prévention de la maltraitance envers les personnes âgées, vagues de chaleur, logement, et plus encore.

Comme toujours, notre équipe santé publique demeure disponible pour répondre à vos préoccupations. N'hésitez pas à nous contacter par courriel en utilisant cette adresse [guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca).

Bonne lecture !

*L'équipe de santé publique*

## Outils et ressources en santé publique

### ➤ Trousse d'outils pour les organismes communautaires œuvrant auprès des personnes en situation d'itinérance

Au-delà d'être un enjeu social, l'itinérance demeure un enjeu de santé publique nécessitant la collaboration intersectorielle. Pour soutenir les actions des organismes œuvrant auprès des personnes en situation d'itinérance, l'équipe de santé publique et partenariat propose une trousse d'outils en lien avec la prévention et contrôle de maladies infectieuses, la gestion de nuisances ainsi que les services disponibles en réduction de méfaits afin de mieux soutenir cette population.

Cliquez [ici](#) pour accéder à la trousse.

### ➤ Sport et activité physique

Le 2 mai marquait la Journée nationale du sport et de l'activité physique, une belle occasion de rappeler l'importance de bouger au quotidien, pour notre bien-être physique et mental. Que ce soit en marchant, en pédalant, en dansant, en jouant ou en pratiquant un sport, chaque mouvement compte !

Voici quelques outils et ressources pour encourager la pratique d'activités physiques dans nos milieux.

- [Fascicule sur le mouvement sur 24 heures](#) basé sur les données de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire
- [Des idées pour bouger](#) pour différents groupes de personnes (aînés, ados, familles, adultes)
- Capsules « [pause active](#) » : bouger au travail
- Un [balado](#) pour les parents d'ados
- [Programme eX3 expériences plein air](#) pour les possibilités d'activités en plein air en milieu scolaire (primaire et secondaire).

Peu importe l'âge, le niveau ou l'activité préférée, l'important, c'est de bouger un peu chaque jour.



### ➤ Santé mentale

La semaine de la santé mentale, qui s'est tenue du 5 au 11 mai, a été l'occasion de sensibiliser à l'importance du bien-être psychologique et de partager des outils concrets pour agir. Vous pouvez encore consulter les ressources proposées sur le site de [l'Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\) – filiale de Montréal](#).

De plus, la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP) a mis en ligne un nouvel outil de sensibilisation au sentiment de déprime et à la dépression destiné à la population. Pour accéder à l'outil, veuillez consulter cette [page web](#).

Nous vous suggérons aussi la lecture d'un article intéressant publié dans le cadre de la semaine de la santé mentale : [pourquoi les personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale portent des masques ?](#)

Pour les personnes ayant un intérêt pour les relations entre l'art photographique et la santé mentale des jeunes, voici un événement intéressant - [Entre ombre et lumière : les jeunes et l'art du rétablissement](#).

### ➤ Santé des hommes

Le mois de juin, consacré à la santé des hommes au Québec, est l'occasion de mettre en lumière les enjeux liés à leur santé physique et mentale.

Les données montrent que plusieurs hommes attendent qu'une situation devienne critique avant de chercher de l'aide et qu'environ un tiers d'entre eux considèrent que demander de l'aide nuit à leur fierté ([Tremblay, 2016](#)).

Profitons de ce moment pour encourager les hommes à prendre soin de leur santé physique et mentale en adoptant de saines habitudes de vie et en entretenant des liens sociaux positifs.



Voici [cinq choses essentielles pour la santé des hommes](#) (une recommandation de l'OMS, 2018)

Pour **plus d'outils sur le bien-être des hommes**, veuillez consulter les outils suivants :

- [Coffre à outils pour les hommes](#)
- [Ressources en santé et services sociaux](#)
- [Outils en prévention de suicide auprès des hommes](#)

### ➤ Prévention de la maltraitance chez les aînées

**Par : Louise Buzit**

Coordonnatrice provinciale pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées d'expression anglaise et des communautés

A l'occasion de la journée internationale de lutte contre la maltraitance, le 15 juin prochain, voici quelques outils créés durant les derniers mois. Il s'agit de bandes dessinées pour rejoindre les personnes aînées plus isolées ou qui ne sortent pas pour participer à des activités offertes par les organismes communautaires.

- **3 bandes dessinées sur la bienveillance** soit les histoires de Saïd, Minh et Georgia, accessibles via ce [lien](#).
- **2 bandes dessinées sur la maltraitance** soit les histoires de Fabio et de Manuel. Utilisez ce [lien](#) pour y accéder.

**Ces bandes dessinées ont été traduites en anglais, italien, espagnol, portugais, grec et créole.** Des versions en arabe, arménien, chinois, russe et pendjabi, bientôt disponibles.



## Ressources en prélude à l'été

### ➤ Vagues de chaleur

En prévision à d'éventuelles périodes de chaleur extrême cet été, voici [quelques ressources](#) destinées à la population sur les symptômes à surveiller et les bons gestes à adopter en lien avec la chaleur, ainsi qu'aux intervenants pour mieux soutenir les personnes vulnérables à la chaleur.

Vous trouverez également sur cette page des **outils multilingues dans la section [outils](#)**.

L'équipe dédiée à la chaleur à la DRSP a également produit, dans le cadre du projet trousse fraîcheur, l'outil dans la colonne de droite qui résume l'ensemble des mesures à prendre en cas de chaleur extrême.

### ➤ Déménagement - 1er juillet

C'est bientôt la grande période de déménagement à Montréal. Nous vous partageons à cet effet une page web de la ville de Montréal pour mieux soutenir les usagers dans le besoin.

#### [Logement : aide et conseils](#)

Cette page contient un lien vers l'OMHM, partenaire principal pour l'aide aux locataires.

Au bas de la page, vous trouverez de l'information spécifique sur l'aide d'urgence :

- **311 pour les locataires** des arrondissements
- **211 pour les villes liées et autres services communautaires**

**Il fait trop chaud**

1. Je vérifie la température de mon logement avec un thermomètre.

2. Combien fait-il chez-moi:

● J'appelle quelqu'un qui peut m'aider.  
● Je sors de chez moi pour aller dans un endroit plus frais.  
● Je reste en contact avec quelqu'un.  
● Je me rafraîchis.  
● Je continue de vérifier la température.

3. Principaux signes à surveiller

4. Que faire pour se rafraîchir?

**J'ai besoin d'aide**

**Je peux appeler un proche:**  
Nom :  
Numéro de téléphone :

**S'il fait trop chaud**  
**Je peux me rendre dans un endroit climatisé**

Adresse :

**Pour parler à un professionnel de la santé** **811**

**Pour connaître les endroits climatisés près de chez-moi** **311**

**En cas d'urgence** **911**

Centre intégré de santé et de services sociaux de Montréal - Centre de services à la personne  
Une production de la DRSP de Montréal inspirée du OHSU de Québec  
Révisé avec la Jantzen (Mars 2023)

Québec



## ➤ Prévention de la noyade

Chaque été, les noyades entraînent des drames évitables, particulièrement chez les enfants. À l'approche de la Semaine nationale de prévention de la noyade en juillet, nous vous partageons quelques outils accessibles pour renforcer la sécurité aquatique des populations.

- Prévenir la noyade [chez les enfants](#)
- Des campagnes pour la [prévention de la noyade](#)
- [Carte des noyades](#) au Québec pour en savoir plus sur les statistiques et la documentation pour sensibiliser
- Des [activités gratuites de sensibilisation](#) à la prévention des noyades
- [Encadrement sécuritaire des groupes d'enfants](#) en milieu aquatique
- En apprendre plus sur la [sécurité aquatique](#).



### • Nous joindre

Pour toutes préoccupations, n'hésitez pas à communiquer avec nous en écrivant au [guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca).