

English follows



Infolettre santé publique – Septembre 2025

C'est la rentrée !

L'été tire à sa fin et nous espérons qu'il vous a permis de profiter de bons moments et de refaire le plein d'énergie pour amorcer cette nouvelle saison.

Dans ce numéro de l'infolettre, vous trouverez de l'information sur la vaccination, la santé mentale, des ressources pour aider les parents à mieux gérer le stress lié à la rentrée scolaire ; quelques nouvelles et des annonces pour s'impliquer dans plusieurs comités. Nous vous invitons à diffuser ces informations autour de vous.

Notre équipe demeure disponible via le guichet santé publique et partenariat pour répondre à vos questions en lien avec la santé publique. Vous pouvez nous joindre par courriel à l'adresse suivante : guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

Bonne lecture !

L'équipe santé publique et partenariat

Vaccination

➤ Coqueluche

La coqueluche circule dans la communauté.

Dans les dernières semaines, plusieurs cas de coqueluche, surtout chez les enfants, ont été signalés sur le territoire du CIUSSS Centre-Ouest.

Qu'est-ce que la coqueluche ? C'est une infection bactérienne qu'on peut prévenir par la vaccination. Elle est **plus grave chez les bébés de moins d'un an** nécessitant une hospitalisation dans de nombreux cas.

Symptômes : écoulement nasal, toux persistante, quintes pouvant causer des vomissements ou un bruit de « coq » à l'inspiration.

Transmission : elle se transmet facilement entre les membres d'une même famille ou entre les enfants d'un même service de garde. **La bactérie se propage par des gouttelettes venant du nez et de la gorge des personnes infectées.**

Prévention

La **vaccination est la meilleure protection** : dès 2 mois, puis à 4 mois, 12 mois, 4-6 ans, et dose de rappel à l'âge adulte. Le vaccin est recommandé aux femmes enceintes entre 26-32 semaines pour protéger le bébé.

Ce que les parents peuvent faire

- Vérifiez le carnet de vaccination de vos enfants et le vôtre
- Surveillez les symptômes
- Consultez votre médecin ou allez au CLSC

En cas de diagnostic

Retour à l'école ou au service de garde seulement après 5 jours de traitement ou après 3 semaines sans traitement.



Pour plus d'informations :

- [Conseils et prévention - coqueluche](#)
- Communiquez avec info-santé (811)
- Rendez-vous dans nos **deux points de services locaux (PSL)** pour obtenir le **vaccin (gratuit pour tous les résidents du Québec, avec ou sans RAMQ ; avec ou sans PFSI).**

PSL	Adresse	Horaires d'ouverture
PSL Côte Saint-Luc	6900, boul. Decarie, Côte Saint-Luc (Québec) H3X 2T8	Vaccination Lundi au vendredi, 10 h à 18 h Samedi 9 h à 17 h Dimanche et jours fériés : fermé Prélèvements Lundi au vendredi : 8 h à 15 h (PSL Côte Saint-Luc); 8 h 30-16 h (PSL Parc extension) Samedi : 9 h à 16 h (seulement au PSL Côte Saint-Luc) Dimanche et jours fériés : fermé Dépistage Lundi au dimanche: 8h30 à 16h30
PSL Parc-Extension	7101, av du Parc, Montréal (Québec) H3N 1X9	

➤ **Vaccination scolaire**

L'équipe de proximité jeunesse et scolaire du CIUSSS Centre-Ouest débute ce mois une **campagne de vaccination scolaire en secondaire 3** dans toutes les écoles de notre territoire.

En 3^e année du secondaire, les élèves peuvent recevoir les vaccins suivants :

- le [Vaccin conjugué quadrivalent contre le méningocoque](#);
- le [vaccin contre la diphtérie et le tétanos \(dT\)](#);
- le [vaccin contre l'hépatite B](#).

Pour en savoir plus, visitez le [site du Gouvernement](#).

➤ Rappel des autres services offerts dans les PSL

- Début de la **campagne contre les virus respiratoires** pour les personnes vulnérables le 6 octobre et pour la population le 15 octobre.
- **Services de prélèvements** (sanguins, urinaires, selles). Sur rendez-vous uniquement.
- **Mise à jour du carnet de vaccination** : adultes et enfants, y compris les nouveaux arrivants au Québec et ceux incertains de leur vaccination
- **Dépistage du cancer colorectal**

L'ensemble de ces services sont offerts dans les PSL Parc-extension et PSL Côte-Saint-Luc. Les rendez-vous pourront être pris sur [Clic santé](#) ou via la centrale d'appel en téléphonant **514-734-9911**.

Santé mentale

➤ Réseau éclaireurs adolescents – nouveau programme

Les transitions comme la rentrée scolaire peuvent être exigeantes pour plusieurs jeunes. Stress, anxiété, pression académique, isolement ou difficultés personnelles peuvent affecter la santé mentale.

Pour les aider à mieux traverser ces périodes, la Dre Sonia Lupien explique, dans un extrait d'entrevue [[Les bénéfices du stress chez les jeunes, avec Sonia Lupien](#)], comment les jeunes peuvent utiliser le stress et l'anxiété comme une arme de défense. Le site du [Centre d'Études sur le Stress Humain](#) (CESH) propose également des capsules destinées aux jeunes, adultes et intervenants, qui expliquent le stress et comment le surfer.



Afin de renforcer le soutien offert aux adolescents, notre CIUSSS a développé un nouveau programme : le Réseau des éclaireurs-adolescents. Ce programme sera proposé aux organismes jeunesse et aux écoles secondaires qui souhaitent s'y engager. Son objectif est de former des jeunes du secondaire à développer leur sens de l'écoute et à soutenir leurs pairs. Leur mission serait d'ouvrir la conversation sur la santé mentale, détecter la détresse psychologique et orienter vers les services appropriés.

L'approche repose sur l'idée que les jeunes parlent souvent plus facilement à d'autres jeunes, dans un climat de confiance et de compréhension.

👉 Pour en savoir plus, communiquez avec **Dominique Raptis**, **organisatrice communautaire pour le programme du réseau des éclaireurs**, à l'adresse suivante :

dominique.raptis.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

➤ Journée mondiale de prévention du suicide



Le 10 septembre est la Journée mondiale de la prévention du suicide.

Sous le thème « **Changer le discours** », cette 23^e édition est l'occasion de :

- S'engager à prendre soin de soi et des autres ;
- Faire preuve d'ouverture à parler du suicide et à briser les tabous ;
- Réfléchir à la prévention du suicide et se sensibiliser ;
- Démontrer du soutien envers les gens qui ont des idées suicidaires ou qui sont endeuillés par suicide.

Comment participer à cette journée ?

- Téléchargez la [trousse de médias sociaux et les visuels de l'évènement](#) ;
- Diffusez du [matériel de sensibilisation dans vos milieux](#) ;
- [Testez vos connaissances en prévention du suicide](#)
- Consultez d'[autres ressources disponibles](#)

➤ S'impliquer comme sentinelle dans votre communauté

Afin de mieux prévenir le suicide, le CIUSSS Centre-Ouest met en place actuellement un réseau de sentinelles.

Qu'est-ce qu'une sentinelle ?

Une personne de plus de 18 ans, en contact régulier avec des personnes en détresse et vulnérable au suicide (par son travail, ses activités bénévoles ou ses qualités d'aidant naturel), et qui souhaite contribuer à la prévention du suicide.

En tant que sentinelle, vous recevrez :

- une formation gratuite de 7h
- un soutien continu
- un accès permanent à des professionnels et à de l'information

Pour manifester votre intérêt, écrivez-nous à :

guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca



Outils

- **Trousse d'outils pour les organismes communautaires œuvrant auprès des personnes en situation d'itinérance**

Si vous ne l'avez pas encore vu, l'équipe santé publique et partenariat a réalisé une trousse d'outils en lien avec la prévention et le contrôle de maladies infectieuses, la gestion de nuisances ainsi que les services disponibles en réduction de méfaits. Cette trousse vise le soutien des actions des organismes œuvrant auprès des personnes en situation d'itinérance.

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



Ressources pour la rentrée scolaire

- **Rentrée scolaire : 5 astuces pour aider votre enfant à gérer son stress**

Publié le 25 août 2025 – Centre de services scolaire de Laval

La rentrée scolaire est souvent synonyme d'excitation, mais aussi de petits tracass. Nouveaux horaires, nouvelles routines, nouveaux visages... Ce tourbillon de changements peut générer du stress, autant chez les enfants que chez les parents.

Voici quelques astuces simples pour traverser cette période en douceur.

Installer des routines stables

Il n'est jamais trop tard pour mettre en place des repères clairs : heure du lever, temps pour les devoirs, moments de détente et



heure du coucher. Une routine régulière aide les enfants à se sentir en sécurité.

Prendre le temps de décompresser après l'école

Avant de plonger dans les devoirs, offrez à votre enfant un moment pour souffler : un jeu, une collation, un moment calme... Un esprit reposé apprend mieux.

👉 [Lire la suite ici](#)

➤ Ressources complémentaires pour la gestion du stress

- [Aider son enfant à vaincre le stress de la rentrée](#)
- [Apprivoiser le stress de la rentrée](#)
- [Parler de la santé mentale à des adolescents](#)

Autres nouvelles

➤ S'impliquer dans le comité citoyen de préparation aux urgences de la DRSP-Montréal

Dans le cadre de la préparation aux urgences de santé publique, il y a un an, la DRSP a créé un comité citoyen de préparation aux urgences pour mieux adapter les interventions de santé publique aux besoins des communautés de Montréal. Après la première année, la DRSP recrute des membres supplémentaires afin d'agrandir le comité et de diversifier les points de vue au sein du groupe.



Qui peut postuler ?

- Personnes ayant immigré récemment
- Personnes qui ont des conditions d'emploi difficiles
- Personnes âgées qui ont peu de contacts avec la famille ou des proches
- Personnes qui ont déjà été sans domicile ou en situation d'itinérance
- Personnes avec des troubles de santé mentale ou maladies chroniques
- Personnes vivant près des ilots de chaleur ou des installations industrielles.

Qui sont les membres du Comité de préparation aux urgences?

- 8 à 12 personnes de 18 ans et plus, qui habitent à Montréal et qui parlent français.
- Ces personnes s'engagent à participer à 4 ou 5 rencontres pendant 1 an.
- Les rencontres ont lieu en présence dans les locaux de l'Hôpital Notre-Dame.

La participation des membres du Comité sera soulignée de différentes façons :

- Compensation financière permettant de couvrir le temps de préparation, de présence et les frais de transport, de stationnement et de repas (si applicable).
- Certificat ou lettre valorisant l'engagement des citoyennes et citoyens au comité.
- Autres formes de valorisation de la participation identifiées avec le groupe.

Voici le [lien](#) pour soumettre son intérêt au plus tard le 10 septembre 2025.

Pour des questions, écrivez à cette adresse

: santepublique.bmu.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

- Nous joindre

Pour toutes questions relatives à la santé publique, n'hésitez pas à communiquer avec nous en écrivant au guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

English version

Public Health Newsletter – September 2025

It's back to school time!

Summer is coming to an end, and we hope you have had the time to recharge your batteries for the fall season.

In this issue of the newsletter, you will find information on vaccination, mental health, and resources to help parents better manage back-to-school stress, as well as some news and announcements about getting involved in several committees. We invite you to share this information within your social networks.

As always, our public health team is available to answer your questions or concerns. Please contact by email: guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

Enjoy your reading!

The public health team

Vaccination

➤ Whooping cough

Whooping cough is circulating in the community.

In recent weeks, several cases of whooping cough, mainly in children, have been reported in the CIUSSS Centre-Ouest territory.

What is whooping cough?

It is a bacterial infection that can be prevented by vaccination. It is more serious in babies under one year of age, requiring hospitalization in many cases.

Symptoms: runny nose, persistent cough, coughing fits that may cause vomiting or a “crowing” sound when breathing in.

Transmission: Whooping cough spreads easily among family members or among children in the same daycare. The bacteria spreads through droplets from the nose and throat of infected people.

Prevention

Vaccination is the best protection: at 2 months of age, followed by doses at 4 months, 12 months, and between 4 and 6 years of age. Adults who have never been vaccinated need to receive one dose after 18 years of age to be protected. The vaccine is highly recommended for pregnant women ideally between 26 and 32 weeks of pregnancy.

What parents can do?

- Check your children's and your own vaccination records.
- Watch for signs and symptoms
- Consult your doctor or CLSC if necessary

If your child has whooping cough:

Return to daycare or school only at least 5 days of antibiotic treatment or after 3 weeks without treatment.



For more information:

- [Advice and prevention - whooping cough](#)
- Contact Info Santé at 811
- Visit one of our two local service points (PSL) to get the vaccine (**free for all Quebec residents, with or without RAMQ; with or without PFSI**).

PSL	Adresse	Horaires d'ouverture
PSL Côte Saint-Luc	6900, boul. Decarie, Côte Saint-Luc (Québec) H3X 2T8	Vaccination Monday to Friday: 10:00 a.m. to 6:00 p.m. Saturday: 9:00 a.m. to 5:00 p.m. Sunday and public holidays: Closed Testing Monday to Friday: 8:15 a.m. to 3:00 p.m. (at LPS Côte Saint Luc), 8:30 a.m. to 4:00 p.m. (at LPS Parc Extension) Saturday: 9:00 a.m. to 4:00 p.m. (only for LPS Côte Saint-Luc) Sunday and public holidays: Closed
PSL Parc-Extension	7101, av du Parc, Montréal (Québec) H3N 1X9	Screening Monday to Sunday: 8:30 a.m. to 4:30 p.m.

➤ **School vaccination**

The CIUSSS Centre-Ouest youth and school outreach team is launching a **school vaccination campaign this month in all secondary 3 classes** in our territory.

In Secondary 3, students can receive these vaccines:

- [Meningococcal quadrivalent conjugate vaccine](#)
- [Combined tetanus and diphtheria vaccine \(Td\)](#)
- [Hepatitis B Vaccine](#)

For more information, visit the [Government website](#).

➤ **Reminder of other services offered in PSL**

- **The campaign against respiratory viruses** begins on October 6 for vulnerable individuals and on October 15 for the general population.
- **Testing services** (blood, urine, stool). By appointment only.
- **Vaccination record updates:** adults and children, including newcomers to Quebec and those unsure of their vaccination status
- **Colorectal cancer screening.**

All these services are offered at the Parc-extension and Côte-Saint-Luc PSLs. Appointments can be made on [Cllic santé](#) or by calling the call center at **514-734-9911**.

Mental Health

➤ **“Réseau – Éclaireurs” - teenagers new program**

Transitions such as the start of the school year can be challenging for many young people. Stress, anxiety, academic pressure, isolation, or personal difficulties can affect mental health.

To help them get through these periods more easily, Dr. Sonia Lupien explains in an interview excerpt [[The Benefits of Stress in Young People, with Sonia Lupien](#)] (Only French) how young



people can use stress and anxiety as a defense mechanism. The [Centre for Studies on Human Stress](#) (CESH) website also offers short videos for young people, adults, and professionals that explain stress and how to cope with it.

To strengthen the support offered to teens, our CIUSSS has developed a new program: the Teen “éclaireurs”. This program will be offered to youth organizations and high schools that wish to participate. Its goal is to train high school students to develop their listening skills and support their peers.

Their mission would be to open up conversations about mental health, detect psychological distress, and refer individuals to the appropriate services. The approach is based on the idea that young people often find it easier to talk to other young people in an atmosphere of trust and understanding.

For more information, **contact Dominique Raptis, community organizer for the “réseau des éclaireurs” program**, at dominique.raptis.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

➤ World Suicide Prevention Day



September 10 is World Suicide Prevention Day

Under the theme “Changing the Conversation,” this 23rd edition is an opportunity to:

- Commit to taking care of yourself and others
- Be open to talking about suicide and breaking taboos
- Reflect on suicide prevention and raise awareness
- Show support for people who are suicidal or bereaved by suicide.

How can you participate in this day? (Only French)

- Download the [social media kit and event visuals](#).
- Distribute [awareness materials](#) in your communities.
- [Test your knowledge of suicide prevention](#)
- [Consult other available resources](#)

➤ **Get involved as a sentinel within your community**

To better prevent suicide, the CIUSSS Centre-Ouest is currently setting up a network of sentinels.

What is a sentinel?

A person over the age of 18 who is in regular contact with people in distress and vulnerable to suicide (through their work, volunteer activities, or as a caregiver) and who wishes to contribute to suicide prevention.

As a sentinel, you will receive:

- 7 hours of free training
- ongoing support
- permanent access to professionals and information

To express your interest, write to us at:

guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca



Tools

➤ Toolkit for community organizations working with people experiencing homelessness

If you haven't seen it yet, the public health and partnership team has put together a toolkit on infectious disease prevention and control, nuisance management, and available harm reduction services.

This toolkit is designed to support the work of organizations working with people experiencing homelessness.

Click [here](#) to access the toolkit.



Back-to-school resources

➤ Back to school: 5 tips to help your child manage stress

Published August 25, 2025 – Laval School Service Center

The start of the school year is often exciting, but it can also bring minor worries. New schedules, new routines, new faces... This whirlwind of change can be stressful for both children and parents.

Here are a few simple tips to help you get through this period smoothly.

Establish stable routines

It's never too late to set clear guidelines: wake-up time, homework time, relaxation time, and bedtime. A regular routine helps children feel secure.



Take time to unwind after school

Before diving into homework, give your child a moment to relax: a game, a snack, a quiet moment... A rested mind learns better.

👉 [Read more here](#)

➤ Additional resources for stress management

- [Helping your child overcome back-to-school stress](#)
- [Talking to Teens about mental health](#)
- [How to manage back-to-school stress](#)

Other news

➤ Get involved in the DRSP-Montréal citizen emergency preparedness committee

As part of its public health emergency preparedness efforts, the DRSP created a citizen emergency preparedness committee one year ago to better tailor public health responses to the needs of Montreal communities. After the first year, the DRSP is recruiting additional members to expand the committee and diversify the perspectives within the group.

Who can apply?

- People who have recently immigrated
- People who have difficult employment conditions
- Seniors who have little contact with family or loved ones
- People who have been homeless or in a situation of homelessness
- People with mental health issues or chronic illnesses
- People living near heat islands or industrial facilities.



Who are the members of the Emergency Preparedness Committee?

- 8 to 12 people aged 18 and over who live in Montreal and speak French.
- These individuals commit to participating in 4 or 5 meetings over the course of one year.
- The meetings are held in person at Notre-Dame Hospital.

Committee members' participation will be recognized in various ways:

- Financial compensation to cover preparation time, attendance, transportation, parking, and meal expenses (if applicable).
- Certificate or letter recognizing citizens' commitment to the committee.
- Other forms of recognition for participation identified with the group.

Here is the link to submit your interest

Deadline: September 10, 2025

If you have any questions, please write to this address:

santepublique.bmu.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

• Contact us

If you have any questions or concerns with public health, don't hesitate to contact us at

guichetsantepublique.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.