

21 mai 2020
Numéro 7

Journal des citoyens en quarantaine

Éditorial du 21 mai 2020



Chers citoyens et citoyennes,

Cela fait maintenant plusieurs semaines que dure cette période de confinement et d'interdiction de rassemblements. Il est important de prendre soin de soi et de sa santé. Plusieurs personnes ont des inquiétudes à ce sujet. Dans ce numéro, nous tenterons de vous donner des pistes de choses à faire pour vous garder en forme. Pour nous aider, nous avons eu la collaboration de trois intervenantes du CIUSSS qui nous ont écrit des articles sur l'alimentation, l'importance de bouger et de cesser ou réduire la consommation de tabac.

Dans la section ressources, vous trouverez aussi des liens Internet du Ministère de la santé en lien avec les mesures de prévention de la COVID-19.

Il nous fait plaisir de vous annoncer que de nouvelles personnes et organismes du quartier collaborent avec nous à la diffusion du Journal et que quelques citoyens et citoyennes nous écrivent ou nous envoient de très belles photos du quartier! Tous ceux et celles qui le souhaitent peuvent nous envoyer un petit texte, des photos, des suggestions de thèmes à traiter ou de ressources à faire connaître à tous. Nous aimerions aussi recevoir des bons coups de citoyens et citoyennes du quartier sur l'entraide et la solidarité. Nous intégrerons tout ça au fur et à mesure des parutions du Journal avec un grand plaisir!

*Lyne Gilbert et Éloïse Brault, organisatrices communautaires,
CIUSSS de la Capitale-Nationale
Mathilde Picard Dufour, Agente de milieu, Table de concertation
Duberger-Les Saules*

QUARTIER
DUBERGER-LES SAULES



Dans ce numéro

- ◆ Éditorial
- ◆ Le thème de la semaine:
La santé
- ◆ Les bons coups
- ◆ Des nouvelles des organismes du quartier
- ◆ L'espace citoyen



Thème de la semaine La santé



BOUGER PLUS!

C'est connu! Bouger, c'est bon pour la santé! Il est important de bouger en tout temps, encore plus spécialement en cette période de pandémie.

Être actif comme par exemple en allant marcher, est un excellent moyen pour lutter contre les maladies liées à l'obésité et à la sédentarité, tel que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension de même que certains cancers. Bouger procure également de nombreux bienfaits sur la santé tels que la réduction de l'anxiété, des symptômes de la dépression, du développement de la myopie ou encore l'amélioration du sommeil et du système immunitaire pour ne nommer que ceux-ci.

Être actif chez les aînés, c'est une formule gagnante qui permet de:

- Réduire les chutes et ses conséquences ainsi que les maladies chroniques
- Retarder la perte d'autonomie
- Améliorer la santé mentale et physique

Permettre aux personnes de 50 ans et plus de mieux profiter de plusieurs activités de la vie, notamment celles reliées aux tâches quotidiennes

Il est donc recommandé :

- D'être aussi actif physiquement que les capacités et l'état de santé le permettent
- De faire le plus d'activités de la vie quotidienne que possible
- D'interrompre aussi souvent que possible les périodes prolongées en position assise
- L'idéal : se lever debout 2 minutes à chaque tranche de 20-30 minutes en position assise

En cette période spéciale, bouger nous permet de garder l'équilibre. Bouger, c'est bon pour la santé ... c'est bon pour le moral, c'est plaisant et énergisant!

Émilie Sirois, Kinésiologue,

Agente en promotion et prévention de la santé Modes de vie et environnements sains et sécuritaires, Direction de santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale

MANGEZ MIEUX!



Une saine alimentation cela vous permet de rester en santé et de garder votre autonomie et votre qualité de vie mais aussi à avoir de l'énergie et des éléments nutritifs essentiels pour aider à rester en santé, à prévenir ou ralentir l'apparition de maladies chroniques tels que les maladies du cœur et le diabète de type 2 et à prévenir la perte musculaire (muscles) et osseuse (os) afin de diminuer le risque de chute ou de fracture.

Voici quelques conseils pour bien s'alimenter malgré cette période inhabituelle :

Planifier ses repas permet de gagner du temps et d'éviter la perte de nourriture. Liste pratique d'épicerie pour ne rien oublier : <https://vifamagazine.ca/manger/astuces-cuisine/epicerie-une-liste-pratique-a-telecharger-gratuitement-et-imprimer/>

Si vous cuisinez, doublez la recette et congelez les surplus. • Si vous ne cuisinez pas, il y a des services de popote roulante dont <https://www.fraternitedevanier.org/> ou **418-683-2400** et une entreprise de Duberger offre la livraison à domicile de repas cuisinés <https://platsxpress.com/> ou **418-914-9080**

Pour une alimentation variée, voici des aliments de base à conserver dans votre garde-manger : • Beurre d'arachide • Légumes et fruits en conserve • Pâtes, riz et gruau à grains entiers • Poisson, haricots et lentilles en conserve • Sauce pour pâtes alimentaires en conserve ou en pot. Vous pouvez conserver des aliments au congélateur : ex. du pain, des légumes, des fruits et de la viande ou du poulet.

Bien s'alimenter cela aide à protéger votre santé et votre bien-être !

Anick Jean,

Dt.P. Nutritionniste, Agente en promotion et prévention de la santé Modes de vie et environnements sains et sécuritaires, Direction de santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Programme d'aide financière aux locataires pour le paiement de leur loyer dans le cadre de la pandémie de COVID-19

Le formulaire de la SHQ est maintenant disponible: <https://pretcovid19.habitation.gouv.qc.ca/fr/demandelocataire>

Saviez vous que:

Mardi le 19 mai, le premier ministre du Québec, monsieur François Legault a fièrement porté pour son point de presse un masque, un couvre-visage qui a été confectionné par Mme Madeleine Lebel et Mme Paulette Vallée, membres du Cercle de fermières Ste-Monique -Les Saules.

Bravo à ces citoyennes qui contribuent par leur initiative à donner de la visibilité au quartier Duberger-Les Saules en cette période de pandémie!



CESSER DE FUMER!

On ne connaît pas bien les effets de la cigarette et du vapotage sur ce nouveau virus. Ce que nous savons :

- Fumer augmente le risque d'infections, comme le rhume ou la grippe
- Fumer rend plus faible notre système immunitaire
- Vapoter et fumer augmente le risque d'avoir le virus par des contacts fréquents entre les doigts et les lèvres. Le partage des appareils de vapotage et des cigarettes est aussi un danger
- Les décès sont plus élevés chez les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires et respiratoires chroniques, de cancer et de diabète. Aussi, nous savons que le tabagisme est le principal facteur de risque commun lié à toutes ces maladies. La meilleure façon de vous protéger est d'essayer d'arrêter ou de réduire votre consommation

Pas besoin de vous déplacer! Appelez :

La ligne j'Arrête 1-866-JARRETE (527-7383) ou un conseiller du Centre d'abandon du tabac (CAT) de votre secteur (appelez à votre CLSC: 418-688-9212)

Votre pharmacien : il pourra faire une consultation téléphonique. Au besoin, il va organiser la livraison d'un médicament comme les timbres de nicotine à votre domicile.

Certains médecins de famille effectuent aussi des consultations téléphoniques.

*Notez que les timbres, la gomme et certaines pastilles de nicotine peuvent être utilisés pour remplacer quelques cigarettes ou produits de vapotage. **Réduire votre consommation est un premier pas dans la bonne direction.** Avec une prescription de votre médecin ou pharmacien, ces médicaments sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec.*

Bon succès dans votre démarche!

Véronique Therrien, Dt.P.

Agent de planification, programmation et de recherche Promotion de la santé et prévention - Modes de vie et environnements sains et sécuritaires – Répondante dossier tabac, Développement sain et global des individus - Coordonnatrice du programme CAT, CIUSSS de la Capitale-Nationale

LE SOMMEIL:

Un article intéressant pour essayer de bien dormir, de prendre soin de son sommeil:

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/sante/covid-19-dormir-temps-crise-1.11189702>

Nous avons parlé de l'anxiété dans le numéro #4 de ce Journal, vous pouvez voir cela en ligne sur le site web de la Table de concertation Duberger-Les Saules.

Quelques liens Internet intéressants en lien avec la COVID-19:

Lien de l'Association de la santé publique du Québec:

<http://www.aspq.org/fr/dossiers/covid-19>

Voici des sites internet pour vous aider à bien vous alimenter :

- http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf <https://www.youtube.com/channel/UCA1UWFjMonA7ETCRwVDvx7A>
- <https://savourer.ca/thematique/dossier-special-covid-19/>

Quand faut-il aller chercher de l'aide?

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Consignes à suivre pour la personne atteinte de la COVID-19 en isolement à la maison:

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/20-210-17W_consignes-personne-atteinte-isolement-maison.pdf?1586885717

Consignes à suivre pour les personnes qui présentent des symptômes et qui sont en attente d'un test ou du résultat d'un test pour la COVID-19:

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/20-210-20W_consignes-malade-attente-test.pdf?1586885717

Guide d'aide à la décision et *traduit en plusieurs langues* :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aide-a-la-decision-covid-19/>

Où se procurer un masque ou un couvre-visage dans le quartier?

Pharmacies: Sachez que vous pouvez vous procurer des masques dans toutes les pharmacies de Duberger-Les Saules. Autant des lavables que des jetables. Les prix et les modèles varient selon les pharmacies.



Centre de plongée Nautilus au 1545 Boulevard Père-Lelièvre
Possibilité d'acheter des masques faits au Québec

Les bons coups



Loisirs Duberger-Les Saules:

Le 13 mars dernier, Loisirs Duberger-Les Saules suspendait sa programmation. Étant donné que les bâtiments de la ville sont également fermés, notre employé obscur pouvait alors se relever les manches et se mettre à l'œuvre! Depuis 8 semaines, notre préposé à l'entretien ménager, Roger, s'affaire à nettoyer chaque pièce des bâtiments que vous fréquentez régulièrement. **Bravo à notre employé dynamique monsieur Roger Corbin !**

Pendant cette période de distanciation sociale, notre coordonnatrice et professeure Liliane Langevin, vous offre des séances de Yoga! Dans les prochaines semaines, découvrez ses vidéos en ligne et prenez le temps de bouger et de relaxer avec elle et ce, dans le confort de votre maison. Les séances sont disponibles sur notre chaîne YouTube et sur notre page Facebook! Il faut rendre cette pratique agréable en vous respectant dans chacune des postures que vous réalisez et n'hésitez pas à aménager les postures et vous servir d'appui au besoin.

Bravo à Liliane!

https://www.youtube.com/channel/UCONgmGktdDx0K4yuwtpb0Rg?view_as=subscriber

Des nouvelles des organismes de la région

Accès Loisirs

L'équipe d'Accès-Loisirs Québec est à nouveau en mesure de répondre aux besoins de la clientèle.



Pour assurer la sécurité de chacun, des mesures de protection ont été mises en place. Ainsi, veuillez noter qu'ils ne servent qu'une personne à la fois du lundi au jeudi de 8h à 17h : **418 657-4821**

Clinique SPOT:

Dans la mesure du possible, avant de vous présenter, merci d'appeler ou texter les infirmières :

418 803-3398 (cellulaire) et **418 781-2668** poste 24 (bureau).

SPOT offre des soins aux personnes en situation d'itinérance, d'instabilité résidentielle, de désaffiliation et de marginalisation ayant des besoins de soins pressants et ne présentant pas de symptômes COVID-19. SPOT ne fait pas de dépistage COVID-19.

SPOT offre aussi du soutien psychosocial téléphonique.

Pour infos : **418 803-3398** (cellulaire) et **418 781-2668** poste 24 (bureau).

Des nouvelles des organismes du quartier

Duburger-Les Saules:

Entreprise de Formation Dimensions:

L'Entreprise a repris ses activités mardi le 19 mai. Pour le moment, seulement les élèves du programme intensif seront de retour selon un horaire particulier établi afin de respecter notre protocole. Au programme exploratoire, nous poursuivons les activités de promotion et de recrutement afin de créer une liste de jeunes qui intégreront le 10 août prochain!

Petit rappel de nos heures d'ouverture: lundi au **vendredi de 8h à 16h!**

Tél.: **418-872-0539**

Des nouvelles des organismes du quartier

Duburger-Les Saules:

Loisirs Duburger-Les Saules:

Tout le mois d'avril dernier, nous avons décidé d'offrir un concours Facebook. À gagner : un certificat-cadeau pour une inscription à une activité au Loisirs Duburger-Les Saules et des items au logo de la corporation. Pour participer, les gens devaient nous partager une photo d'un loisir fait à la maison, seul ou avec les enfants pendant cette période de confinement. Un succès... **plus de 70 personnes ont envoyé des photos d'activités originales réalisées seul ou en famille** : bricolage, marche, confection de bijoux, vélo, dessin, peinture, piano, pique-nique, guitare, cuisine, création de gâteau et de biscuits, jeux de société, bingo mathématique, chasse aux arcs-en-ciel pendant une marche, etc. <https://www.facebook.com/loisirduburgerlessaules/photos/a.10150676916179410/10158626656879410/?type=3&theater>

Sondage en cours: le loisir en temps de Covid-19

Le 15 mai dernier, la direction des loisirs a fait parvenir un court sondage à sa clientèle sur ses intentions en matière de loisirs pour la prochaine année. La situation actuelle nous amène à imaginer et organiser une programmation de loisirs différente des années antérieures. Avec les informations disponibles à ce jour, notre équipe travaille fort afin planifier votre retour aux activités de loisirs. Nos réflexions s'appuient sur les normes de la santé publique afin d'assurer la sécurité des participants et de notre personnel. Merci d'avoir été aussi nombreux à participer, votre aide est précieuse pour bien évaluer et planifier les prochaines sessions d'activités. Prochainement, vous nous informerons des résultats du sondage.

Recrutement camp de jour

Dans l'éventualité où le gouvernement autorisera la tenue du camp de jour, plusieurs modifications auront lieu afin de respecter les directives de la santé publique. Après avoir évalué les espaces à notre disposition pour réaliser une programmation adaptée aux nouvelles directives, nous rencontrons une problématique non seulement au niveau des effectifs mais aussi au niveau de la capacité d'accueil par site de camp qui est diminuée dans nos établissements. Nous travaillons fort afin de faire une estimation du nombre total de participants par site et d'appliquer les ratios prescrits afin d'embaucher le personnel requis. **Aidez-nous à recruter notre personnel, n'hésitez-pas à consulter et à partager nos offres d'emploi pour le camp de jour!**

<http://www.loisirduburgerlessaules.com/fr/emploi.aspx>

Les bons coups



Loisirs Duburger-Les Saules

Bravo à Mme Marie-Ève Savard, notre coordonnatrice et professeure qui a enregistré des capsules vidéo pour permettre aux gens à domicile de faire de l'aquarelle. Elle vous offre une démonstration de peinture aquarelle sous le thème: ciel étoilé. Plusieurs capsules créatives de peinture et dessin pour tous les niveaux seront disponibles prochainement sur notre chaîne Youtube! Créez pendant cette période d'incertitude, ça fait du bien! **Bravo Marie-Ève!**

<https://www.youtube.com/watch?v=XRbV081K91o>

L'espace citoyen

« LA MOBILITÉ » C'EST QUOI???

Voilà un terme qui revient à la mode depuis le mois de mars 2020. Avant la pandémie, moins de 10 % des personnes du quartier ou de la ville se questionnaient sur ce thème. En effet, seules les personnes handicapées et certaines personnes âgées ou démunies avaient des interrogations en regard de ce thème et ce, pour se déplacer et pour réaliser leur intégration à leur communauté que ce soit par le travail, les loisirs, les achats, etc.

Depuis le milieu du mois de mars, 100 % de la population du quartier se questionne sur ce même thème. En effet, comment se réaliser pleinement si vous êtes confinés à votre maison, s'il n'y a pas d'autobus, s'il y a moins de taxis et que le transport bénévole est en pause en raison des problèmes de distanciation.

À ces éléments de mobilité, il faut de plus ajouter la fermeture des magasins, des cinémas, des centres de loisirs, etc., auxquels il faut ajouter le grand nombre de personnes qui ne peuvent plus travailler. Une telle réalité amène un surcroît de pauvreté et d'inquiétude pour une partie de la population. Quand retrouverons-nous notre mobilité?

Voilà la question inquiétante pour beaucoup de gens de notre communauté et cette question demeurera présente dans nos foyers aussi longtemps que le visiteur qui s'appelle « *Coronavirus* » n'aura pas quitté la province et même la planète entière.

Questionnons-nous sur ce mot « *Mobilité* » car ce thème est l'un des plus importants pour que chaque citoyen puisse réaliser sa vie et sa pleine intégration à la société et à notre communauté de Duberger-Les Saules.

Les mots « *Positif et Courage* » sont d'autres thèmes très importants nous permettant de nous réaliser le mieux et le plus agréablement possible.

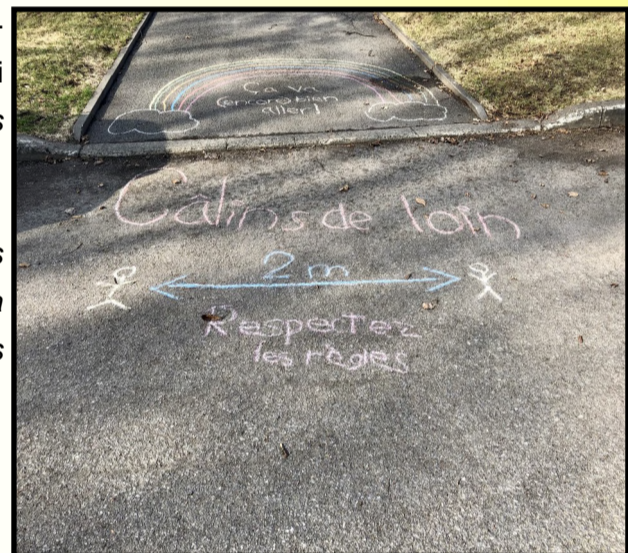


Photo prise par Manon Roy, citoyenne Duberger

Gilles Cloutier, citoyen



Vous souhaitez collaborer au bulletin, vous avez des commentaires ou vous souhaitez nous partager un bon coup, vous pouvez nous rejoindre à l'adresse suivante:

Éloïse Brault: eloise.brault.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

ou

Lyne Gilbert: lyne.gilbert.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca