

Printemps 2015

Le Centre de ressources Connexions sert la population anglophone de l'Outaouais afin de favoriser sa santé et son bien-être. Nous vous encourageons à nous faire parvenir vos questions ou vos commentaires afin que nous puissions mieux vous servir. Si vous avez de la difficulté à accéder au bulletin ou si vous avez besoin d'aide pour trouver de l'information ou des services en anglais, appelez-nous au **819-777-3206** ou écrivez-nous à info@ohssn.org. Vous pouvez également visiter notre site Web au www.ohssn.org.

Vive le printemps!



Il faisait froid et il neigeait le samedi 21 mars, mais à l'école élémentaire Pierre-Elliott-Trudeau, des familles se sont tout de même rassemblées pour célébrer le premier jour du printemps. Le

Centre Connexions a tenu un forum sur la santé et le bien-être, intitulé **Spring into Spring**, pour promouvoir un mode de vie sain et actif et pour donner aux familles l'occasion de jouer et d'apprendre ensemble. L'invitation avait été lancée aux familles de Gatineau en partenariat avec le centre d'apprentissage communautaire Pierre-Elliott-Trudeau. Environ 80 personnes de tous âges ont participé aux activités, notamment : cours de yoga, cercles de tambour, atelier de jardinage, tennis, confection de pâtisseries, ukulélé et introduction au CrossFit. Il y avait aussi des kiosques faisant la promotion de dîners sains, de l'hygiène dentaire et de leçons de tennis gratuites en été! Le printemps était bien présent dans le cœur des gens qui ont participé aux activités et dégusté de délicieuses collations santé, comme des roulés au sushi, des fruits en coupe et des muffins aux bananes!



trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA). Même si le risque est déjà connu pour ce qui est d'un de ces médicaments, Santé Canada indique que de nouveaux renseignements ont fait surface selon lesquels tous les médicaments pour le traitement du THADA pourraient être liés à un risque de pensées et de comportements suicidaires. Peu d'éléments de preuve viennent confirmer que ces médicaments provoquent des pensées et des comportements suicidaires, mais il se peut qu'ils **contribuent au risque**.

Pour en savoir plus et pour savoir ce que vous devez faire si vous avez des inquiétudes concernant ces médicaments, visitez le <http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2015/52759a-fra.php>. Pour signaler à Santé Canada un effet indésirable lié à un produit de santé, téléphonez au 1-866-234-2345 (sans frais).

Nouveau service : Info-Social 811



Vous pouvez joindre des infirmières ET des travailleurs sociaux au même numéro! Comme

complément à INFO-SANTÉ 811, **INFO-SOCIAL 811** est un service de consultation téléphonique qui vous permet de parler à des **travailleurs sociaux qualifiés** qui vous aideront en toute **confidentialité** et répondront à vos questions en cas de situation difficile. Ce service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et vous dirigera vers la meilleure ressource pour obtenir de l'information et des conseils.

Médicaments pour le THADA

Des mises en garde plus strictes et plus claires sur le risque de pensées et de comportements suicidaires seront incluses dans l'information posologique concernant les médicaments pour le traitement du

Amélioration de la qualité des services

Nos établissements de soins de santé se doivent d'être à l'écoute de vos besoins pour améliorer la qualité des services offerts. Si vous n'êtes pas satisfait des soins et

des services reçus à un établissement de services sociaux ou de santé, vous pouvez entreprendre les démarches suivantes :

ÉTAPE 1 : Déposez une plainte auprès du **commissaire local aux plaintes et à la qualité des services** de l'établissement. Un membre du personnel de l'établissement pourra vous fournir les coordonnées du commissaire.

ÉTAPE 2 : Si vous n'êtes pas satisfait de la réponse ou des conclusions du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services, adressez-vous au **Protecteur du citoyen** (1-800-463-5070).

Si vous voulez obtenir notre aide durant la procédure de plainte, téléphonez-nous au 819-777-3206.

Nouvelle ressource en anglais pour les parents



Les parents se posent beaucoup de questions : Comment aider mon enfant à se faire des amis? Comment lui apprendre à attendre son tour?

Naître et grandir a fait traduire en anglais certains des articles vedettes de son magazine sur son nouveau site appelé **Help Them Grow**. Vous y trouverez de l'information sur la socialisation et les façons d'apprendre à vivre avec les autres, la conciliation famille-travail, les services de garde et le développement, les aptitudes sociales, et bien plus encore! Visitez le site Web à www.naitreetgrandir.com/en/feature/ pour lire des articles, trouver des ressources pour les parents et regarder des vidéos.

Diabète

Saviez-vous que si toutes les personnes atteintes de diabète étaient regroupées en un seul pays, ce pays serait au troisième rang des pays les plus peuplés au monde? Le 18 mars 2015, le Centre Connexions a tenu une vidéoconférence intitulée **Diabetes and The Sugar Factor**. Thea Demmers du Centre PERFORM de l'Université Concordia a expliqué les facteurs de risque et les effets des aliments sur le taux de glycémie, puis a donné des conseils pour consommer plus de fibres et moins de gras et de sodium. Voici quelques-uns de ces conseils :

- Viande hachée : ajoutez-y des carottes râpées, du céleri haché finement ou des betteraves crues râpées.

Ajoutez un reste de riz, de la chapelure, de l'avoine, du sarrasin ou du lin moulu pour que le mélange colle ensemble.

- Soupes en boîte : diluez la quantité de sodium en y ajoutant 2 boîtes d'eau et 1 boîte de restes de légumes ou de légumes surgelés. Vous aurez ainsi 4 portions qui contiennent plus de fibres et moins de sodium.
- Mélangez du chou-fleur à vos pommes de terre en purée pour diminuer la teneur de glucides et augmenter la teneur en fibres. Rehaussez la saveur en ajoutant du lait faible en gras, des fines herbes et du poivre.

La séance a mis l'accent sur l'importance de surveiller la consommation de sucre, de lire les étiquettes sur les aliments et de mesurer les portions. Il s'agit là d'habitudes importantes à adopter pour manger sainement.

Violence envers les personnes âgées

On estime qu'entre 4 % et 7 % des personnes âgées sont victimes de violence, mais le problème n'est souvent pas signalé, ce qui signifie qu'il est difficile d'avoir un chiffre exact. La violence peut prendre de nombreuses formes : violence physique, psychologique, sexuelle, exploitation financière, violence en établissement et âgisme.

Vous pouvez détecter les signes! Par exemple :

Ecchymoses, blessures, changements de comportement, dépression, mauvaise hygiène ou malnutrition; Augmentation du nombre de transactions bancaires, disparition d'objets de valeurs ou insuffisance de fonds pour régler les factures; Isolement social ou déni de la situation.

Que faire? Si vous êtes une victime :

Brisez le silence et parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance; expliquez-lui la situation et demandez-lui de l'aide. Appelez la **Ligne Aide Abus Aînés (1-888-489-2287)** ou d'autres ressources comme la police, les services sociaux du CLSC ou le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) au 1-800-331-2311.



Trouvez-nous sur Facebook, sous « Connexions Resource Centre », et aimez notre page.

Événements à venir



HEART &
STROKE
FOUNDATION

Notre prochaine vidéoconférence GRATUITE aura lieu le **mercredi 13 mai 2015 de 9 h 45 à 12 h**. Cette

séance, intitulée *Strokes*, sera animée par un conférencier de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Elle se tiendra dans les locaux de la Commission scolaire Western Québec au 15, rue Katimavik, à Gatineau (secteur Aylmer). Pour en savoir plus ou pour réserver votre place, appelez-nous au 819-777-3206.