

Rapport annuel 2017-2018



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie



Mot de la présidente et du directeur général

Un centre où *Chaque personne compte.*



Madeleine Major
Présidente du conseil
d'administration

Le Centre de santé communautaire de l'Estrie (CSCE) a lancé cette année son nouveau plan stratégique couvrant la période 2018-2021. Afin de bien saisir l'état de la situation, le CSCE devait, pour reprendre un terme utilisé fréquemment en santé, faire un « diagnostic » des facteurs internes et externes pouvant influencer ou affecter son fonctionnement optimum.

Comme point de départ d'une réflexion stratégique riche, ce diagnostic a servi d'outil de sensibilisation sur les changements actuels et futurs du système de santé et a permis au CSCE d'élaborer un plan de travail pour s'y attaquer. Pour ce faire, nous avons consulté les six communautés que nous servons, nos principaux partenaires, nos différentes équipes et notre conseil d'administration.

Cinq grandes stratégies ont été identifiées et contribueront à alimenter le tableau de bord opérationnel du CSCE pour les trois prochaines années :

- ➔ **Acquérir une position de leader en santé communautaire et santé populationnelle dans la région de l'est de Champlain**
- ➔ **Outils les clients pour une prise en charge de leur santé et de leur maladie chronique**
- ➔ **Favoriser la santé mentale et le bien-être des individus, des familles et des collectivités**
- ➔ **Élever la notoriété du CSCE et nourrir l'engagement des collectivités**
- ➔ **Consolider les ressources et les outils nécessaires pour réussir**



Marc Bisson
Directeur général

C'est avec confiance et enthousiasme que nous abordons le travail qui nous attend, et ce, toujours dans le but de mieux vous servir.

Nous profitons de l'occasion pour remercier chaleureusement le personnel et les nombreux bénévoles du CSCE. Leur dévouement et leur engagement contribuent chaque jour à ce que *Chaque personne compte.*

Un conseil d'administration actif et dynamique!

Le conseil d'administration est composé de 12 membres issus des communautés servies par le CSCE. Les réunions mensuelles régulières sont tenues en rotation dans ses différents sites (Alexandria, Bourget, Cornwall, Crysler, Embrun et Limoges).

C'est en reconnaissance des dynamiques locales et dans un souci constant de représentativité active que ce principe d'alternance des lieux de rencontres a été mis en place. Chaque réunion devient une occasion propice de mieux connaître la programmation et les services offerts par le site hôte. Un compte rendu de ces rencontres est disponible sur notre site Internet :

www.cscestrie.on.ca

Reconnaissance des membres du conseil d'administration

Le CSCE félicite et remercie les membres suivants qui ont terminé cette année leur implication au sein du conseil d'administration :

- Jules Bourdon a terminé son deuxième mandat (six ans d'implication au total)
- Pierre Lacroix a dû interrompre son mandat après plus de deux ans d'implication
- Martine Provost a terminé son deuxième mandat (six ans d'implication au total)

Bravo à tous!

Tout commence par l'accueil

Nous tenons à lever notre chapeau aux secrétaires œuvrant au CSCE, tous sites confondus. Chaque jour, elles offrent ce qu'il y a de mieux à nos clients, c'est-à-dire leur sourire, leur discrétion et leur professionnalisme. Au CSCE, tout commence par l'accueil chaleureux des secrétaires et par l'importance qu'elles savent si bien accorder à chaque personne.



Diane Ricard Gaunce, secrétaire médicale remplaçante, et
Nathalie Vendette, secrétaire médicale au site d'Alexandria

Reconnaissance du personnel

Le CSCE tient à souligner l'engagement et l'excellent travail de plusieurs membres du personnel. Félicitations pour votre dévouement!

- **25 ans de service :** Marc Bisson et Marie Viau
- **20 ans de service :** Gaétan Martel
- **15 ans de service :** Laurraine Brabant, Mireille Marineau et Robert Ménard
- **10 ans de service :** Louise Denison, Annie Deschênes, Jean-Sébastien Larocque et Micheline Samson
- **5 ans de service :** Charlotte de Neeve, Brigitte Fournier, Joanne Latour, Jamie Lauzon et Catherine Mimeault

Bénévoles et stagiaires

Les nombreux bénévoles du CSCE nous fournissent une aide précieuse avec le transport de nos clients, les cliniques de vaccination, les boîtes vertes et plus encore. Nous tenons à leur exprimer toute notre gratitude!

De plus, le CSCE encourage l'apprentissage des professions du domaine de la santé en milieu francophone en accueillant plusieurs étudiants et stagiaires. Au cours de la dernière année, cinq stagiaires en médecine, deux en nutrition, un en santé mentale, un en santé communautaire et sept étudiantes infirmières praticiennes ont eu la chance de côtoyer les professionnels du CSCE afin de parfaire leurs connaissances.

Quoi de neuf au CSCE?



Santé pulmonaire

Le programme de santé pulmonaire est offert en français dans les sites de Bourget, Crysler, Embrun et Limoges depuis janvier 2018. Il s'adresse aux personnes ayant un diagnostic ou des symptômes de MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique) et les aide à mieux gérer leur condition. Son but est d'améliorer la qualité de vie du client et de promouvoir l'autogestion de la maladie. Le programme comprend l'évaluation, des recommandations basées sur les lignes directrices de la Société canadienne de thoracologie, l'éducation, l'élaboration d'un plan d'action et les soins de suivi.

Les clients sont suivis par une thérapeute respiratoire qui les aide à identifier les symptômes, à utiliser des médicaments respiratoires (inhalateurs ou pompes) et à maîtriser les techniques de respiration enseignées.

Le plan d'action permet au client atteint d'une MPOC de connaître les signes d'exacerbation (aggravation aiguë des symptômes) ainsi que les actions à prendre afin d'éviter une hospitalisation et la perte de davantage de fonction pulmonaire. L'éducation est adaptée aux capacités et aux besoins du client et peut aussi être offerte à la famille, au conjoint ou à un proche, au besoin.

Ce programme est offert par l'entremise du « Ottawa Community Lung Health Program » du Centre de santé communautaire Somerset Ouest. Les services d'une thérapeute respiratoire autorisée/éducatrice respiratoire certifiée sont fournis dans quatre sites du CSCE. Nous tenons à remercier Mélanie Coderre pour son importante contribution aux services du CSCE.



Réadaptation cardiaque

Mis sur pied durant l'année 2017-2018, le programme de réadaptation cardiaque a accueilli ses premiers clients au site de Bourget en avril 2018. Il est disponible grâce à une collaboration avec l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Les clients admissibles ont généralement été hospitalisés pour l'un des problèmes cardiaques suivants et ont été référés par un médecin :

- ➔ Crise cardiaque ou infarctus
- ➔ Pontage ou autre opération du cœur
- ➔ Insuffisance cardiaque
- ➔ Transplantation cardiaque
- ➔ Angioplastie ou implantation d'un stimulateur cardiaque

Le programme de réadaptation cardiaque est d'une durée de trois à six mois et inclut de l'éducation, un suivi par un kinésologue (spécialiste de l'activité physique) ainsi que des services d'une infirmière spécialisée en réadaptation cardiaque.

Le kinésologue développe un programme individualisé pour le client, comprenant des séances d'exercices supervisées, de l'éducation et des conseils destinés à favoriser le rétablissement. Les participants acquièrent les aptitudes nécessaires pour adopter et maintenir un mode de vie sain pour la santé du cœur afin qu'ils reprennent progressivement leurs activités quotidiennes.

Ce programme a été rendu possible grâce à la détermination de François Cholette, kinésologue, et d'Ariane Gratton, infirmière.



Le CSCE à Limoges : Le début d'une belle et grande aventure!



Le point d'accès du CSCE à Limoges a accueilli ses premiers clients le 23 octobre 2017. Après des mois de travail, l'équipe du CSCE était très excitée à l'idée de commencer à offrir des services à cette communauté.

Comprenant un médecin, une infirmière praticienne, une infirmière, un intervenant en santé mentale, une promotrice santé et une secrétaire médicale, l'équipe du CSCE à Limoges offre des soins de santé primaires et des consultations en santé mentale. De plus, elle fait la promotion de saines habitudes de vie en soutenant les communautés afin qu'elles adoptent des comportements sains. Le CSCE à Limoges offre aussi le Programme d'éducation sur le diabète et des groupes d'exercices comme la musculation avec bandes élastiques et la

prévention des chutes pour les aînés. En ce qui concerne les groupes thérapeutiques, ils comprennent des séances sur la gestion de stress et de l'anxiété, de la méditation en pleine conscience et du yoga. Depuis l'ouverture de ce point d'accès à raison de quatre jours par semaine, 461 nouveaux clients y ont été accueillis.

Le CSCE est fier d'être associé au projet du Carrefour santé Limoges. Son intégration dans un immeuble qui abrite une pharmacie, un centre dentaire et une clinique médicale privée lui permet d'établir des liens de collaboration et d'entraide au bénéfice des résidents de Limoges. D'ailleurs, le CSCE est heureux d'avoir établi un partenariat avec les Services communautaires de Prescott et Russell, dont les bureaux sont intégrés à ses locaux.

NOUVEAUTÉ AUTOMNE 2018 : Déménagement du site d'Embrun

À l'automne 2018, le CSCE d'Embrun déménagera au 649, rue Notre-Dame, dans un tout nouveau bâtiment. Le processus d'étude de marché, en collaboration avec la firme Colliers International, a débuté à l'automne 2016. L'entente a été conclue avec le propriétaire, M. Philippe Ryan d'Embrun, en juin 2017, puis un bail de 20 ans a ensuite été signé.

Les nouveaux locaux du CSCE d'Embrun seront fonctionnels et accessibles, sur un seul étage. Les clients, partenaires et membres de la communauté profiteront de plus d'espaces de stationnement. L'équipe du CSCE est très motivée par ce projet et a hâte d'accueillir la clientèle dans ses nouveaux locaux.



Santé physique



Les professionnels du secteur de santé physique prodiguent des soins de santé primaires au moyen de programmes et d'activités de prévention, de promotion et d'éducation. Ils aident les clients à prendre en charge eux-mêmes leur santé afin de prévenir l'apparition de la maladie ou l'aggravation de la maladie diagnostiquée.

Des médecins et infirmières praticiennes centrés sur les clients

Nos médecins et infirmières praticiennes guident les clients vers le maintien de la santé. Les raisons les plus fréquentes de consultations sont le renouvellement d'ordonnances, les maladies chroniques, dont le diabète de type 2 et les examens médicaux périodiques, entre autres.

Parfois, les médecins et infirmières praticiennes se déplacent au domicile de certains clients lorsque ceux-ci ont une condition médicale qui les empêche de recevoir des soins au CSCE. Une évaluation est nécessaire pour déterminer si le client est admissible à ce service.

Des infirmières praticiennes du CSCE vont également dans les écoles secondaires afin de rencontrer les adolescents et offrir des consultations personnalisées selon leurs questions ou préoccupations. Plusieurs participent aussi aux cliniques jeunesse offertes par le Bureau de santé de l'est de l'Ontario.

L'information partagée entre l'infirmière praticienne et l'étudiant demeure confidentielle en tout temps.

Les soins infirmiers au cœur du CSCE

Les infirmières du CSCE sont qualifiées pour offrir des soins de qualité, tels que des prises de sang, des injections, des vaccins, l'application et le changement de pansements, le retrait de points de suture, des tâches cliniques reliées à l'examen physique, etc. Elles sont également responsables du laboratoire, effectuent des consultations téléphoniques et donnent des conseils santé aux clients en répondant à leurs préoccupations.

Chaque automne, le CSCE organise des cliniques de vaccination contre la grippe saisonnière. Ces cliniques sont offertes en priorité aux clients du CSCE, mais aussi au grand public.



Angèle Brunet, infirmière praticienne, et Dr Paulo Antunes (site de Cornwall)

En chiffres :

- **2070** nouveaux clients
- **4376** personnes immunisées contre la grippe saisonnière
- **8712** clients ayant bénéficié de services en santé physique cette année

Maillon santé

Cette année, le CSCE a participé à la fusion des trois maillons santé des comtés de Stormont, Dundas et Glengarry et de Prescott-Russell vers un seul (Champlain Est) géré par l'Hôpital général de Hawkesbury et district.

Les maillons santé offrent, à travers le Réseau local d'intégration des services de santé (RLISS), la coordination d'un plan de soins centré sur les besoins et les objectifs des clients ayant des problèmes de santé complexes.

Cette initiative permet d'aider une clientèle vulnérable à haut risque d'hospitalisation, d'admission et de fréquentation des services d'urgence. Les maillons santé contribuent aussi à réduire le nombre de visites à l'urgence, à favoriser l'accessibilité et l'expérience du client et à réduire les coûts associés aux soins de santé.

L'équité en santé

Le CSCE estime que l'équité en santé doit comporter des politiques et des interventions qui combattent la discrimination et l'oppression dans le but d'éliminer l'inégalité et le désavantage sur le plan social. Le CSCE propose une approche de services intégrés pour les individus et les collectivités qui, dans le passé, se sont butés à des obstacles nuisant à l'accès à des services et des soins de santé.

La Semaine de la santé et du bien-être communautaire, qui a eu lieu du 16 au 22 octobre 2017, avait pour thème « L'équité en santé ». Le personnel du CSCE a profité de l'occasion pour souligner les nombreuses façons de promouvoir l'équité en santé dans nos communautés.

Communauté LGBTQ+

Un rapport produit par la table de planification régionale pour les communautés trans, bispirituelles, intersexes et de la pluralité du genre dans la région de Champlain a identifié des lacunes importantes dans les soins de santé, les services de santé mentale et les services communautaires. Pour s'assurer que le personnel du CSCE offre un service sécuritaire à cette population, Santé arc-en-ciel Ontario a été invitée à offrir deux formations sur la diversité des genres aux membres du personnel au printemps 2018.

Communautés autochtones

La direction générale et l'équipe de gestion ont suivi une formation en compétences culturelles autochtones (CCA). Cette formation est la première du genre en Ontario. Le cours de formation en CCA en ligne est conçu pour accroître les connaissances, renforcer la conscience de soi et développer les compétences existantes afin de bâtir un système de soins culturellement sécuritaire pour les communautés autochtones de l'Ontario.



Projet pilote en lombalgie : Une deuxième année qui remporte les honneurs!

En octobre dernier, Marc Bisson, directeur général du CSCE (à gauche sur la photo), s'est vu remettre une distinction pour la qualité des soins offerts par l'entremise du projet pilote en matière de lombalgie lors de la conférence de Qualité des services de santé Ontario tenue à Toronto.



La lombalgie est le terme médical qui désigne les douleurs au bas du dos, dans la région des vertèbres lombaires.

Depuis 2015, le CSCE est l'hôte de ce projet pilote du gouvernement aux sites de Cornwall et d'Alexandria. Par l'embauche de deux chiropraticiens, le CSCE a permis un meilleur accès aux traitements à des clients qui n'auraient pu en bénéficier autrement, puisqu'ils sont peu accessibles pour les personnes à faible revenu ou n'ayant pas d'assurances.

Depuis ses débuts, ce projet pilote a permis à plus de 416 clients de rencontrer un chiropraticien au CSCE, pour un total de 4116 consultations. La forte demande et les bons résultats ont mené au renouvellement permanent de cette initiative, qui, depuis le printemps 2018, fait partie intégrante de notre offre de services.

Nutrition



Il n'est pas nécessaire d'avoir un problème de santé pour consulter une diététiste. Plusieurs personnes le font dans le but d'obtenir un avis professionnel sur des questions concernant la nutrition ou encore pour s'y retrouver dans l'abondance d'informations et de croyances reliées à l'alimentation. Certains veulent avoir des idées de repas santé rapides à préparer, connaître les meilleurs choix à faire à l'épicerie ou obtenir de l'aide dans la planification de repas, tandis que d'autres désirent s'engager dans un processus de perte de poids.

Les diététistes du CSCE sont des professionnelles de la santé ayant suivi une formation de quatre ans à l'université. Elles sont membres de l'Ordre des diététistes de l'Ontario et portent toutes la mention « Dt.P. » pour « diététiste professionnelle » à la suite de leur titre, ce qui signifie qu'elles sont certifiées. Elles offrent des consultations individuelles sans frais en nutrition et fournissent des conseils personnalisés sur la saine alimentation visant des changements graduels et durables des habitudes et des comportements alimentaires.



Voici quelques-unes des raisons de consultations les plus fréquentes :

- ➔ Diabète et prédiabète
- ➔ Conseils et éducation pour manger sainement
- ➔ Problèmes de digestion/santé intestinale
- ➔ Problèmes de poids
- ➔ Hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol)
- ➔ Prévention des maladies cardiovasculaires et de l'hypertension

Les diététistes du CSCE réalisent aussi des activités de promotion de la santé dans le but d'améliorer ou de maintenir l'état de santé des individus et de la population en général. De plus, elles favorisent l'acquisition d'habitudes alimentaires saines, et ce, en respectant le mode de vie et les besoins de chacun.



Présentations ou programmes offerts dans la communauté cette année :

- ➔ Présentations, ateliers culinaires et jeux éducatifs dans plusieurs écoles, camps de jour et centres de la petite enfance
- ➔ Programme de gestion de poids Équilibre pour un poids sensé
- ➔ Groupe d'autogestion de l'hypertension
- ➔ Présentations pour les aînés et dans divers groupes de la communauté
- ➔ Présentations dans le cadre des groupes de gestion de l'anxiété
- ➔ Contribution au projet Action communautaire Enfants en santé



En chiffres :

- 3091 clients ayant bénéficié de services en nutrition cette année

Un exemple de l'interdisciplinarité à son meilleur au CSCE

Le programme Équilibre pour un poids sensé (traduction libre du « Group Lifestyle Balance™ Program ») est basé sur la recherche DPP (« Diabetes Prevention Program ») de l'Université de Pittsburgh. Il s'adresse aux adultes de tout âge ayant un surplus de poids et à ceux à risque élevé ou vivant avec le diabète qui désirent perdre du poids. Il inclut des volets sur l'alimentation, l'activité physique, les techniques pour surmonter les obstacles à la perte de poids ainsi que des démonstrations culinaires. Les personnes qui s'inscrivent s'engagent dans un processus de plusieurs mois (entre huit mois et un an) et se présentent à 22 séances. Plusieurs professionnels les guident dans le processus, dont une diététiste, un intervenant en santé mentale et un promoteur santé.

Une équipe qui est là pour vous

Le secteur de la santé mentale a pour mission de favoriser l'équilibre psychologique de la population francophone de l'est de l'Ontario. Les services de thérapie offerts gratuitement aux personnes âgées de 17 ans et plus visent l'apaisement, le soulagement, ou parfois la guérison de maux émotionnels et psychologiques. Ils misent sur la recherche de solutions aux problèmes de comportements, aux problèmes relationnels et aux problèmes liés à des difficultés d'adaptation et de gestion du stress.

L'intervention psychothérapeutique est assurée par des professionnels détenant des diplômes de niveau maîtrise ou doctorat dans divers champs de pratique. Leur travail consiste à soutenir les personnes présentant des difficultés psychologiques en les aidant à modifier leurs pensées, émotions, comportements et habitudes de vie problématiques.



Raisons de consultations fréquentes en santé mentale :

- ↪ Anxiété
- ↪ Dépression
- ↪ Problèmes conjugaux
- ↪ Deuil
- ↪ Troubles de l'adaptation
- ↪ Difficultés relationnelles

Groupes de soutien

Selon la demande, les intervenants en santé mentale offrent des groupes de soutien où les participants peuvent échanger sur les difficultés vécues à travers une situation particulière. Ce type de groupe comprend également un volet éducatif.



Groupes offerts en santé mentale en 2017-2018 :

- ↪ Groupes de soutien pour les proches aidants
- ↪ Groupes pour les personnes endeuillées
- ↪ Groupes sur la pleine conscience
- ↪ Groupes de gestion de l'anxiété et relaxation
- ↪ Groupes de yoga thérapeutique
- ↪ Vélo en pleine conscience

Pour plus d'information sur nos services et programmes, consultez notre site Web ou communiquez avec nous par téléphone.

www.cscestrie.on.ca



En chiffres :

- 1139 clients ayant bénéficié de services en santé mentale cette année
- 9328 rendez-vous individuels offerts

Nouveauté 2017 : Pédalons pour notre santé, pédalez pour déstresser!

À l'automne 2017 a été offert dans les sentiers de la Forêt Larose un programme de vélo de montagne pour débutants. Animé par Jean-Sébastien Larocque, intervenant en santé mentale et instructeur de vélo certifié, le programme inclut une initiation au vélo de montagne en pleine nature, des étirements, des techniques de respiration, des exercices en pleine conscience et des méthodes amusantes pour gérer autrement le stress. Ainsi, les participants améliorent leur confiance en soi et leur santé globale. Ce programme innovateur sera certainement au rendez-vous à l'automne 2018!



Santé communautaire

Enfants en santé

Action communautaire Enfants en santé (ACES) est une initiative de trois ans du gouvernement ontarien. La collectivité d'Alfred-Plantagenet et Bourget a été choisie, en plus de 44 autres municipalités, pour participer à ce projet afin d'aider les enfants à être plus actifs et à manger sainement.

« **Courir. Sauter. Jouer. Tous les jours.** » - L'année 2016, la première, fut consacrée à l'activité physique. Le but était d'inciter les jeunes de la communauté à bouger sous forme de jeux, de transport actif, de sports et d'activités physiques.

« **L'eau fait des merveilles.** » - Le deuxième thème a permis de coordonner au printemps 2017 la distribution de 1000 bouteilles d'eau pour les jeunes de la région et de participer à l'installation de plusieurs bornes de remplissage de bouteilles d'eau dans les écoles et les parcs. Les diététistes du CSCE ont également profité de cette occasion pour effectuer des présentations dans les écoles.

« **Choisissons plus de légumes et de fruits.** » - Le 5 octobre 2017 s'est tenu l'événement le Grand croquant, visant à lancer la troisième thématique. Les nombreux partenaires du projet, dignitaires, et plus de 1000 jeunes de la région se sont réunis à l'École secondaire catholique de Plantagenet afin d'établir un record du plus grand nombre de personnes croquant dans une pomme au même moment. Plusieurs ateliers et activités faisant la promotion de la saine alimentation et de l'activité physique étaient également au programme. L'implication de plusieurs membres de l'équipe du CSCE et des partenaires fut nécessaire pour la réussite de cet événement mémorable.

Le camp d'été de Chrysler

Le camp d'été de Chrysler est un camp de jour bilingue en milieu rural à prix modique. Le CSCE fournit du soutien à la municipalité pour l'organisation et le bon déroulement du camp. Il est idéal pour les enfants de la région, mais aussi pour les adolescents de la communauté puisqu'ils peuvent y travailler en tant qu'animateur. Le camp se déroule sur neuf semaines et accueille 30 enfants de 5 à 12 ans. Afin de rendre le tout éducatif et amusant, chaque semaine a sa propre thématique, tirée du programme Tremplin Santé (Québec en Forme). Ce programme vise le développement d'environnements sécuritaires et favorables à l'adoption de saines habitudes en contexte de loisir, l'accessibilité des jeunes en milieux financièrement défavorisés et l'intégration de saines habitudes de vie. Les activités qui sont proposées aux jeunes incluent, entre autres, des ateliers de cuisine et de l'activité physique. Un gros wow pour nos jeunes!

ENFANTS EN SANTÉ
ACTION COMMUNAUTAIRE


ALFRED - PLANTAGENET - BOURGET

HEALTHY KIDS
COMMUNITY CHALLENGE



Des initiatives pour toute la famille!



👉 Première édition de Plaisir de courir

Pour célébrer l'inauguration officielle des sentiers récréatifs de Crysler, le comité de citoyens de Crysler (CCC) a invité familles, marcheurs et coureurs à participer à la première édition de la course Crysler Plaisir de courir, le 6 mai 2017.

Le CCC, en partenariat avec le Centre communautaire de Crysler, le Club optimiste de Crysler, le CSCE, Mayfair Craft Wines et la municipalité de North Stormont, a organisé cet événement comprenant deux courses compétitives chronométrées (6 km et 10 km) et une course familiale non chronométrée de 3 km.

Le succès de cet événement fut spectaculaire avec un total de 107 participants. Les sommes perçues par cette activité ont permis d'amasser des fonds pour les travaux d'aménagement et d'entretien des sentiers récréatifs de la région.

👉 10^e anniversaire de la Boîte verte à Cornwall

Cette année, la Boîte verte a célébré son 10^e anniversaire à Cornwall. Depuis 10 ans, le CSCE a contribué à l'ouverture de plusieurs autres points de distribution sur son territoire. Désormais, le programme est également disponible dans les municipalités de Bourget, Embrun, Alexandria et Crysler, entre autres.

Le CSCE est un partenaire actif responsable de plusieurs aspects du programme, tels que la prise de commandes, l'achat d'aliments, l'emballage et la distribution des boîtes. Pour ce faire, plusieurs bénévoles se joignent à l'équipe de santé communautaire.

La Boîte verte au CSCE, c'est :

80 bénévoles et partenaires

Plus de **3500** boîtes vertes vendues chaque année

42 000 lb de fruits et légumes distribués annuellement

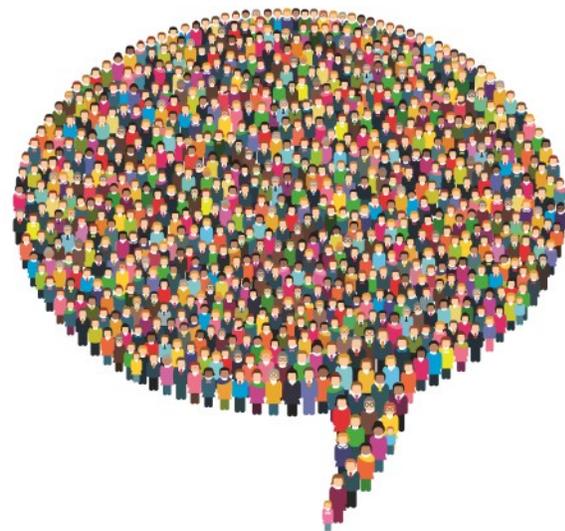
(l'équivalent de **3** camions cube)

Programme sans but lucratif qui réunit les gens d'une communauté, la Boîte verte permet d'acheter chaque mois des fruits et légumes de qualité au prix du gros. Habituellement, la boîte verte contient des aliments de base comme la laitue, les pommes de terre, les carottes et les pommes, et certains favoris en saison comme les oranges, les kiwis, les concombres et les courges.



👉 La force de l'entraide

« La santé communautaire réunit et rassemble les gens. C'est par les choses les plus simples et les interventions sur le terrain qu'on met en lien les membres de la communauté et qu'on les amène à s'impliquer dans leur collectivité. L'entraide entre les gens et les réseaux qu'on tisse nous permet de garder les gens motivés et en santé. » Ivan Labelle, agent de santé communautaire au CSCE de Cornwall.



👉 Jardins communautaires

À Cornwall, les jardins communautaires existent depuis plus de 25 ans, et le CSCE en est responsable. À la suite d'une entente entre le CSCE, le Centre Agapè et Lowes, le projet a connu une expansion fulgurante ces dernières années et compte désormais deux emplacements comprenant 90 lots de 10 pieds sur 20 pieds disponibles pour la modique somme de 15 \$ par année.



Peter McArthur, membre du CA d'Agapè et jardinier, Diane Plourde, ancienne directrice générale d'Agapè, et Ivan Labelle, agent de santé communautaire du CSCE

Les quelque 75 jardiniers qui s'occupent des jardins le font certainement pour le plaisir de jardiner, mais ils en profitent également pour socialiser et effectuer du réseautage.

En plus de bénéficier de la réduction de l'empreinte écologique, cette activité permet aux participants d'avoir une certaine autonomie alimentaire et de découvrir des particularités sur les aliments cultivés.

Le CSCE est membre de All Things Food/Bouffe 360°, un réseau alimentaire communautaire composé d'individus et d'organismes de Stormont, Dundas et Glengarry (SD&G). C'est d'ailleurs par l'entremise de ce réseau que le CSCE a reçu une subvention lui permettant de rénover la remise des jardins communautaires.

14^e Tournoi de golf annuel de l'O.P.P.

La 14^e édition du Tournoi de golf de l'O.P.P. de SD&G a eu lieu le 15 juillet 2017. Cette année encore, l'événement fut un grand succès, rassemblant un total de 180 joueurs et bénévoles. Le comité organisateur, dont le CSCE fait partie, est fier que cette activité ait permis d'amasser une somme de plus de 40 000 \$. Il s'agit d'un montant nettement supérieur aux années précédentes, qui a été atteint grâce à la contribution d'un généreux donateur anonyme que nous remercions. Comme chaque année, la somme a été distribuée à différents programmes jeunesse de Glengarry-Nord.

Le tournoi 2018, qui aura lieu le 14 juillet prochain, se promet d'être une édition haute en couleur, avec plusieurs surprises soulignant son 15^e anniversaire.



Audrey Bourgon Touchette, agente de communication



Des participations communautaires variées qui font toute la différence!

Auprès des jeunes :

- Camp Altitude C'est ta communauté (CTC)
- Camp Erin pour jeunes endeuillés
- Campagne du ruban blanc (contre la violence faite aux femmes) dans les écoles
- Campagne Laisse faire le cellulaire
- Comité de la prévention du suicide
- Course contre la drogue de SD&G et de Prescott-Russell
- Fête de lancement des jeux d'eau au parc de Bourget
- Foire des p'tits francos
- Journée internationale de la fille
- Journée nationale des enfants

Groupes pour tous :

- Ateliers « Help with Your Health »
- Ateliers Vivre en santé avec une maladie chronique
- Club de cartes et de tricot
- Club de badminton
- Groupe Votre passeport personnel vers une vie saine
- Groupe de jeu de poches pour les aînés
- Groupes de marche
- Groupes Bougez, soyez en équilibre
- Groupes du Programme d'éducation sur le diabète
- Groupes Équilibre pour un poids sensé
- Séances d'autodéfense

Autres participations au sein de la communauté en 2017-2018 :

Foires santé diverses • Salon des aîné(e)s • Coalition de l'allaitement • Comité organisateur du Relais pour la vie
Comité Carefor contre le mauvais traitement envers les aînés • Comité Franco-échanges • Comité Meilleur départ
Comité Transition Cornwall+ • On roule, ça marche • Conseil communautaire CTC d'Embrun
CA du Centre de ressources familiales de l'Estrie • Groupe LGBTQ + alliés de Prescott-Russell • etc.

De plus, à Crysler, le CSCE a aidé à obtenir des subventions et dons totalisant 220 000 \$ pour rénover le centre communautaire et la bibliothèque. Une autre subvention de 25 000 \$ a été obtenue pour acheter de l'équipement d'exercices extérieur.

Programme d'éducation sur le diabète (PÉD)

En Ontario, environ un million de personnes vivent avec le diabète, dont 90 % sont du type 2. Dans la plupart des cas, le diabète de type 2 survient à l'âge adulte, bien qu'un nombre croissant d'enfants en soient atteints. Au CSCE, la majorité des clients inscrits au PÉD sont de ce type.

Afin de vivre mieux et en santé avec le diabète, la meilleure approche est l'adoption de comportements sains et l'autogestion de la maladie. Pour ce faire, les équipes du PÉD, composées d'une infirmière et d'une diététiste, peuvent aider et apporter un soutien. Cette équipe travaille avec le client en lui fournissant des conseils sur la saine alimentation, la gestion du poids, l'exercice, la surveillance de la glycémie, l'initiation à l'insuline, la médication et la motivation continue.

En 2017-2018, en plus d'avoir vu 3924 clients diabétiques, pour un total de 11 685 interactions, le PÉD a atteint plusieurs de ses objectifs principaux, dont les suivants :

- ➔ Assurer un accès équitable
- ➔ Faire la prévention des conditions secondaires
- ➔ Connaître les meilleures pratiques pour la gestion du diabète
- ➔ Travailler en collaboration et en partenariat avec d'autres organismes de la communauté

Le CSCE est fier de son Programme d'éducation sur le diabète qui permet d'offrir un service spécialisé à sa clientèle, et de son équipe d'intervenantes engagées et d'éducatrices agréées dans la gestion du diabète :

Diététistes : Annie Deschênes, Chantal Dionne, Isabelle Leclerc,
Lucie Bissonnette et Myriam Dagenais

Infirmières : Caroline Galipeau, Gabrielle Laramée,
Julie Lalonde et Sophie Séguin-Levac

Programme Vieillir chez soi

La stratégie Vieillir chez soi (VCS) répond aux besoins des personnes âgées de 65 ans et plus et des proches aidants afin de favoriser le vieillissement à la maison. Ce programme est en place au site d'Embrun afin de servir la clientèle de la région.



Éducation thérapeutique sur la douleur chronique

Cette année, deux séances d'éducation thérapeutique sur la douleur chronique ont été offertes au site d'Embrun dans le cadre du programme VCS. Au Canada, la douleur chronique affecte 20 % de la population, et selon les statistiques, jusqu'à 65 % des aînés autonomes et 80 % des aînés non autonomes en sont atteints. L'éducation s'avère une stratégie efficace pour réduire l'anxiété et le handicap liés à cette problématique.



Méditation en pleine conscience

Mis sur pied en début d'année, ce programme de douze semaines a débuté en avril 2018 au site de Limoges et sera bientôt offert à Embrun. Le programme aide les participants à gérer leur douleur chronique et les troubles de santé mentale reliés à celle-ci, comme la dépression et l'anxiété. Une pratique de la méditation en pleine conscience, ne serait-ce que 10 minutes par jour, peut apporter un changement positif. La réduction de stress qui s'ensuit peut aider à réduire la douleur physique. La méditation en pleine conscience permet d'avoir l'esprit plus clair, d'être plus motivé et de faire de meilleurs choix pour gérer la douleur chronique. De plus, les rencontres hebdomadaires avec les autres participants créent un sentiment de communauté et brisent l'isolement d'une personne vivant avec de la douleur chronique.

Autres avantages de la méditation en pleine conscience :

- ➔ Améliore l'introspection et permet de voir plus clairement comment les exacerbations de douleur/maladie sont étroitement liées à des déclencheurs psychosociaux.
- ➔ Permet de comprendre la relation entre la douleur et ses déclencheurs pour calmer les inquiétudes liées à la douleur (les pics de douleur ne signifient pas nécessairement que l'état s'est aggravé ou qu'il y a quelque chose de sérieux qui se passe).
- ➔ Facilite le sommeil, car la méditation réduit la rumination.
- ➔ Permet de vivre au présent et d'amener le corps à bouger de façon plus sécuritaire en effectuant les tâches quotidiennes.
- ➔ Permet d'accepter les choses telles qu'elles le sont maintenant afin de réduire la colère, l'impatience et la frustration (ceci réduit la fréquence des exacerbations ou des pics de douleur et permet aux médicaments d'être plus efficaces).

Clinique de mémoire

En Ontario, beaucoup de personnes sont atteintes de démence et d'autres troubles de la mémoire qui ne sont ni traités ni diagnostiqués. La situation peut devenir un lourd fardeau pour les personnes atteintes, les familles et le système de santé. La Dre Linda Lee, une médecin de famille spécialisée dans le traitement des aînés, a constaté cette lacune. Elle a alors décidé de développer un programme unique ayant pour but d'améliorer la capacité des intervenants à traiter les personnes atteintes de démence tout en soutenant les aidants familiaux.

La clinique de mémoire à Embrun comprend un médecin, une infirmière et une travailleuse sociale formés selon ce modèle. Les intervenants du CSCE travailleront avec un pharmacien local ainsi qu'une intervenante de la Société Alzheimer pour offrir dès l'automne 2018 la clinique de mémoire. Le CSCE remercie le Dr Luc Brière, Julie Borbey, infirmière autorisée, et Hélène Kauffman, travailleuse sociale, pour leur engagement dans ce projet.

Ce programme est offert grâce aux efforts soutenus de Suzanne Deutsch, travailleuse sociale spécialisée en gestion de la douleur, possédant une certification pour offrir le programme de gestion de la douleur par la pleine conscience développé par la Dre Jackie Gardner-Nix et basé sur le programme « Mindfulness-Based Stress Reduction » de Jon Kabat-Zin.

ÉTAT DE LA SITUATION FINANCIÈRE AU 31 MARS 2018

ACTIF

Court terme

| | |
|----------------------|-------------------|
| Encaisse | 690 864 \$ |
| Débiteurs | 274 817 \$ |
| Frais payés d'avance | <u>211 231 \$</u> |
| | 1 176 912 \$ |

| | |
|------------------------------------|----------------------------|
| Immobilisations corporelles | <u>479 997 \$</u> |
| | <u>1 656 909 \$</u> |

PASSIF ET ACTIF NET

Court terme

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Créditeurs et frais courus | 974 765 \$ |
| Dû au RLISS | 192 295 \$ |
| Dû au MSSLD | 5 807 \$ |
| Apports reportés | <u>1 559 \$</u> |
| | 1 174 426 \$ |

| | |
|---|--------------------------|
| Apports reportés afférents aux immobilisations corporelles | <u>479 997 \$</u> |
| | 1 654 423 \$ |

Actif net

| | |
|-------------|----------------------------|
| Non affecté | <u>2 486 \$</u> |
| | <u>1 656 909 \$</u> |

Des copies de nos états financiers détaillés, vérifiés par BDO Canada s.r.l., sont disponibles pour consultation sur demande.

Suivez-nous sur le Web!

www.cscestrie.on.ca



ÉTATS DES RÉSULTATS ET DE L'ÉVOLUTION DE L'ACTIF NET pour l'exercice se terminant le 31 mars 2018

PRODUITS

Subventions du MSSLD et du RLISS

| | |
|---|--------------|
| Subventions de base | 8 131 560 \$ |
| Subvention non récurrente | 5 458 \$ |
| Subvention relative au PÉD | 946 488 \$ |
| Subvention relative au projet VCS | 269 487 \$ |
| Subvention relative au projet lombalgie | 91 144 \$ |
| Subvention relative au projet Limoges | 315 917 \$ |
| Autres subventions | 92 417 \$ |

| | |
|--|------------|
| Amortissement des apports reportés afférents aux immobilisations corporelles | 130 521 \$ |
|--|------------|

| | |
|----------------------------|-----------|
| Intérêts et autres revenus | 18 096 \$ |
|----------------------------|-----------|

| | |
|------------|---------------|
| Dons – net | <u>277 \$</u> |
|------------|---------------|

10 001 365 \$

CHARGES

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Salaires et avantages sociaux | 6 125 197 \$ |
|-------------------------------|--------------|

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| Matériel, fournitures et services | 2 293 946 \$ |
|-----------------------------------|--------------|

| | |
|-------------------------|----------|
| Charges non récurrentes | 5 458 \$ |
|-------------------------|----------|

| | |
|--------------------------|------------|
| Charges relatives au PÉD | 946 488 \$ |
|--------------------------|------------|

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Charges relatives au projet lombalgie | 91 144 \$ |
|---------------------------------------|-----------|

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Charges relatives au projet Limoges | 315 917 \$ |
|-------------------------------------|------------|

| | |
|--|------------------|
| Charges relatives aux projets non subventionnés par le MSSLD | <u>92 417 \$</u> |
|--|------------------|

9 870 567 \$

| | |
|--|------------|
| Excédent des produits sur les charges avant postes sous-mentionnés | 130 798 \$ |
|--|------------|

| | |
|---|---------------------|
| Amortissement des immobilisations corporelles | <u>(130 521) \$</u> |
|---|---------------------|

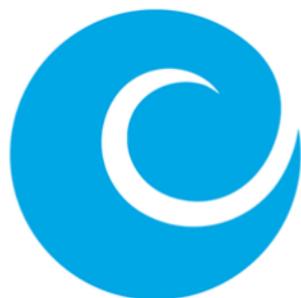
| | |
|---------------------------------------|--------|
| Excédent des produits sur les charges | 277 \$ |
|---------------------------------------|--------|

| | |
|---|-----------------|
| Solde de l'actif net au début de l'exercice | <u>2 209 \$</u> |
|---|-----------------|

| | |
|---|------------------------|
| Solde de l'actif net à la fin de l'exercice | <u>2 486 \$</u> |
|---|------------------------|

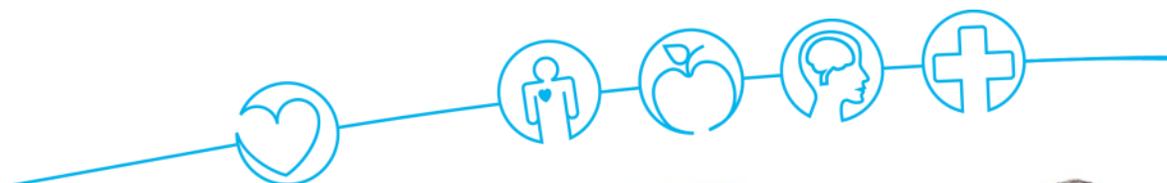


Centré sur votre santé, à chacune des étapes de votre vie.



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

Chaque personne compte.



Alexandria
5, Main Sud
613 525-5544

Bourget
2081, Laval
613 487-1802

Cornwall
841, Sydney
613 937-2683

Crysler
1, Nation
613 987-2683

Embrun
738, Notre-Dame
613 443-3888

Limoges
601, Limoges
613 557-2210

An English version of this document is available on our website.

www.cscestrie.on.ca