

**Cahier 20**  
**La coopérative de solidarité**  
**Quartiers en santé**



**Judith Lapierre, Francine Major, Annie Aimé,  
Assumpta Ndengeyingoma, Augustin Ramazani,  
François Nadeau, Charmain Lévy**

*Université du Québec en Outaouais  
819-595-3900, poste 2352 ou 2275  
Avril 2010*

## ***Historique et problématique du marché***

La coopérative de solidarité *Quartiers en santé* a amorcé ses activités de création et de développement en 2007 par un comité restreint ayant sollicité du financement de l'Agence de la santé et des services sociaux (ASSO). Depuis, quatre éléments ont confirmé la nécessité d'anticiper la survie de Quartiers en santé au-delà du financement ponctuel. D'abord, notre participation comme membre organisateurs ou participants à plusieurs forums locaux. Lors de ces forums, la voix des citoyens en matière de santé s'est exprimée fortement (Forum Santé Outaouais, Forum de février 2008, Forum Des communautés en santé, l'affaire de tous du 24 avril 2009, Foire de Cantley, Prendre sa santé en main le 17 octobre 2009 et du Forum des aînés de la MRC des Collines, le 13 novembre 2009). En fait, confirmant ce que nous savions déjà par nos prestations d'enseignements cliniques dans la communauté aux individus, groupes et collectivités depuis plus de 10 ans, les citoyens confirment à chacun de ses forums au cours des ateliers, l'importance grandissante accordée à la capacité d'autogestion de la santé et aux besoins éducatifs, comportementaux et environnementaux associés auxquels le réseau de santé publique ne peut répondre dans les quartiers, à proximité.

Deuxièmement, la réponse du milieu fortement favorable, du point de vue des sollicitations diverses des différents groupes d'acteurs du milieu social, communautaire et de santé et de provenance des différents secteurs vulnérables de la ville a incité le comité restreint à identifier des stratégies pour assurer la pérennité du projet Quartiers en santé, au-delà du financement ponctuel de l'ASSO. Troisièmement, le plan d'action gouvernemental pour la promotion des saines habitudes de vie et des problèmes reliés au poids 2006-2012 constitue un incitatif majeur autour duquel se rassemble un collectif local dont fait partie Quartiers en santé par des activités concertées pour la promotion de saines habitudes de vie. Finalement, quelques perspectives économiques et socio-démographiques spécifiques à notre région renforcent la nécessité d'agir en promotion de la santé et prévention des maladies chroniques. Un document de réflexion sur les constats, enjeux et défis relatifs à la situation frontalière Outaouais-Champlain dans le domaine de la santé et des services sociaux (Forger de nouveaux liens vers une nouvelle vision stratégique quant aux relations entre la région de l'Outaouais et le région de Champlain, 2008) présente des enjeux qui sont au cœur de notre intervention : près de 10% de la population de l'Outaouais est considérée à faible revenu, taux de chômage à 6,3%, près de 30% de la population fume, plus de 52% déclare de l'embonpoint, 24% de la population est sans médecin de famille, forte croissance de volume consommé de services dans la région mais en dehors de l'Outaouais qui présente une demande accrue de services depuis 4 ans, pénurie de médecins omnipraticiens ayant touché de façon plus importante la région de l'Outaouais. Les besoins exprimés en effectifs sont de l'ordre de 66,6 médecins ETC, alors que la région doit composer avec un ratio de 2064 habitants par médecin ETC, comparativement à la moyenne provinciale de 1792 habitants par médecin ETC; c'est le pire ratio au Québec. De plus, la liste de personnes à la recherche d'un médecin de famille, incluant des centaines de patients vulnérables avec des problèmes chroniques de santé, demeure longue. Notons aussi que sept (7) GMF sont agréés dans trois (3) territoires sur cinq (5), et impliquant 78 médecins omnipraticiens. Aussi, depuis la fin des années 90, l'Outaouais a dû faire face à un défi sans pareil de

maintenir un haut niveau de qualité de services dans la région avec une pénurie inégalée en matière de professionnels de la santé. Finalement, depuis juin 2007, la région de l'Outaouais peut compter sur un statut particulier avec une priorité à 80 mesures pour favoriser l'accès à la santé dans la région dont 50% touche les ressources humaines en santé. L'Outaouais est reconnue par le MSSS comme l'une des régions ayant une cote relative de pénurie d'infirmières qualifiée de « difficile ». Le rapport conclue sur la nécessité de renforcer la première ligne Outaouaise : « entre autres, la question de l'accès aux services de base et les attentes de la population de l'Outaouais exige que ce sujet soit abordé ».

Tous ces éléments, en plus des appuis récents de la gouvernance locale via le bureau du maire, les acteurs clés comme Québec en forme et le Conseil québécois sur le poids et la santé et des appuis scientifiques aux fondements cliniques et aux retombées significatives de Quartiers en santé par le Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture pour 2009-2012 démontrent sans équivoque que les actions menées par Quartiers en santé sont nécessaires, complémentaires et stratégiques de par ses cibles tant individuelles que collectives et sociales pour des environnements favorables à la santé.

## ***Mission***

Offrir des services de proximité en promotion de la santé par une approche humaniste communautaire, organisationnelle et écologique pour l'habilitation individuelle et collective fondée sur le partenariat, l'autonomie et la concertation aux personnes, aux familles et aux groupes. Exercer un leadership en recherche action communautaire avec les citoyens et les groupes et contribuer au transfert de connaissances et à l'application. Produire des analyses documentaires et des études formatives et évaluatives de mise en œuvre et d'impact sur des problématiques d'intérêt pour les citoyens ou les organismes.

## ***Avantages uniques***

La Coopérative Quartiers en santé se distingue par 5 facteurs uniques relatifs à son développement, sa prestation de services, sa capacité de renforcement des corridors de services et du réseau local de services communautaires, son caractère scientifique unique et finalement, son travail en réseau avec les autres coopératives plus médicales pour l'offre de services en promotion/prévention. Plus spécifiquement, son développement est soutenu par une équipe d'experts de haut niveau tous formés aux troisième et quatrième cycles universitaires, i.e. que tous les intervenants détiennent minimalement un diplôme universitaire mais la grande majorité en possède trois en santé. Ainsi, la reconnaissance d'expertise et d'approches spécialisées est acquise. Tous les membres producteurs sont docteurs dans une discipline de santé, humaine ou sociale. Ses services sont ancrés au secteur de promotion de la santé, dont ses fondements sont tirés de la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé et ancrés à celui de la

prévention des maladies chroniques ou des complications associées, dans une vision spécifique de qualité de vie. De plus, ses services sont offerts sur demande et répondent directement aux besoins exprimés en temps réel. Cette approche constitue une pratique de la base, en partenariat et non une approche par programmation prescrite, parfois contribuant à l'aliénation et l'isolement des populations les plus défavorisées. En raison des contraintes actuelles dans le réseau, la pratique du secteur publique ne peut se permettre d'offrir des services exclusifs en promotion/prévention, ce que propose Quartiers en santé et qui n'est pas offert par aucune autre coopérative de soins de santé, fondée sur une pratique médicale autour de laquelle une équipe interdisciplinaire est rattachée. Quartiers en santé mise sur une pratique de promotion de la santé élargie à proximité, i.e. dans une vision de proximité, près des citoyens dans leurs quartiers d'où la stratégie de points de services dans les secteurs stratégiques de la ville de Gatineau. Comme ses membres producteurs sont solidement actifs dans le secteur de santé publique et communautaire depuis plus de 10 ans, la capacité de réseautage et de références sur mesure est inégalée. Les docteurs de la coopérative font de la recherche subventionnée en promotion de la santé axée sur des déterminants sociaux et la capacité collective des communautés à acquérir des connaissances, à développer des compétences et à maintenir des changements de comportements ou à modifier certaines habitudes de vie pour favoriser la santé. Quartiers en santé travaille déjà avec deux coopératives dans une entente formelle, d'où la complémentarité et le partage de pratiques de pointe, dans un secteur largement avantageux de santé préventive, à tous les niveaux que ce soit économiques, fardeaux sociaux, indicateurs de santé, qualité de vie et maintien de l'autonomie.

## ***Mandat***

Dans le contexte de la promotion de la santé, la santé est un concept positif mettant en valeur les ressources individuelles, sociales, spirituelles ainsi que les capacités physiques pour une optimisation de la qualité de vie. La coopérative offre des services d'accompagnement professionnel et naturel en promotion de la santé, incluant des services cliniques éducationnels et comportementaux ainsi que des services scientifiques en santé et science infirmière, en psychologie, en psychoéducation, anthropologie, en kinésiologie, en nutrition, en santé spirituelle, etc.. De plus, notre approche est partenariale et l'implication des expertises des organismes communautaires locaux est sollicitée. Nos activités s'inscrivent dans une vision d'optimisation de l'autogestion par les personnes et les familles par la promotion d'un plus grand contrôle de leur santé et de leur qualité de vie. Nos objectifs sont l'amélioration des habitudes de vie, des déterminants de la santé, de certaines conditions environnementales (physiques, sociales et politiques) et l'encadrement au maintien des nouvelles habitudes, nouveaux comportements et nouvelles structures favorables à la santé.

## ***Axes de services cliniques et de recherche***

## **Axe 1 : Promotion**

### **Promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes**

Ce service propose de l'éducation et du développement de compétences couvrant les saines habitudes de vie suivantes, soit l'activité physique et la réduction de la sédentarité, la saine alimentation, l'absence de tabac et de drogues, la gestion de conflits, les relations amoureuses égalitaires, la prévention des infections transmises sexuellement, la gestion du stress et le renforcement de l'estime de soi pour contrer les problèmes reliés au poids, à l'image corporelle et aux influences des gangs de rue. Des exemples d'activités promues par Quartiers en santé dans ce secteur : le sport récréatif d'équipe gratuit dans les espaces publics-soccer au Parc Fontaine du vieux Hull et à l'école des Trois Saisons du vieux Gatineau, les paniers santé à l'épicerie en famille à partir d'une chasse aux trésors d'aliments sains, nutritifs et recommandés par le guide alimentaire canadien et un rallye à la lecture des étiquettes alimentaires en magasin, des ateliers dans les maisons de jeunes sur les itss, etc. Nous souhaitons de plus répondre à une lacune dans les services, compte tenu des transformations observées dans les structures familiales. Aucun organisme n'offre des cours sur une période bi mensuelle pour rencontre les besoins de certaines familles en garde partagée. Une analyse des services démontre que seuls les YMCA offrent cette possibilité aux familles monoparentales en garde partagée. Or, les organismes de la région refusent les inscriptions qui ne respectent pas les horaires hebdomadaires et bien des enfants en sont pénalisés. Avec une collaboration du Centre sportif de l'UQO, certaines activités seront offertes sur une base bi-mensuelle pour combler cette lacune. La société reconnaît les diverses formes familiales mais l'offre des services n'est pas adaptée actuellement et pénalise un bon nombre d'enfants. Finalement, des services en milieux scolaires, auprès d'organismes communautaires et à la demande par des groupes d'individus sont offerts.

### **Promotion de la compréhension des informations de santé disponibles/ concept de littératie en santé et de courtage des connaissances!**

Quartiers en santé siège au comité de gestion du Carrefour Réverbère où il tient son siège social avec le cybercafé de la Fraternité Mondiale. Nous offrons un service d'accompagnement à toute personne nouvellement diagnostiquée d'un problème de santé ou intéressée à connaître les différents sites officiels de santé du Québec pour se renseigner ou pour un proche, au sujet d'une problématique quelconque. Le décodage des informations santé est un exercice en soit, exigeant une certaine connaissance du domaine de la santé et de la médecine, un esprit critique pour bien saisir les enjeux présentés ainsi que beaucoup d'habiletés technologiques que certaines populations, dont celles ciblées par Quartiers en santé possèdent moins bien. Un exemple concret : une

personne vient d'être diagnostiquée diabétique. Elle vit seule, sans membre de la famille dans la région et s'inquiète pour le futur. Elle nous rencontre, nous analysons avec elle ses besoins, nous offrons de l'enseignement et identifions les ressources web pertinentes et reconnues. Nous la référons au programme d'éducation et de suivi pour les personnes diabétiques, au projet clinique de Martine Gagnon au CSSS Gatineau. Le service est offert sur place sur rendez-vous, à la demande.

### **Promotion de l'autogestion des maladies chroniques**

Quartiers en santé initie dans la région outaouaise une offre d'ateliers en autogestion des maladies chroniques. Élaboré et validé depuis les années 1980 par une équipe de l'université de Stanford (Kate Lorig), Quartier en santé est le seul à détenir la licence dans la région. Le programme est offert et accrédité en plus de 15 langues à travers le monde.

Recevoir un diagnostic de maladie chronique peut faire basculer la vie de la personne et celle de son entourage. Le programme *Envoyons d'avant!* vise à accroître le niveau de confiance qu'éprouvent les participants à l'égard de leur capacité de gérer leur santé, tout en conservant une vie active et enrichissante. Le programme repose sur l'implication des participants et sur une animation prise en charge par des bénévoles qui eux-mêmes vivent en santé avec une maladie chronique. Les bénévoles reçoivent une formation accréditée. Les ateliers ont lieu une fois par semaine pendant 2½ heures et s'étendent sur six semaines. Le succès des ateliers repose largement sur le processus et moins sur le contenu; ils sont donc accessibles à tous. Les ateliers traitent de ce qui peut être fait quand on vit avec une maladie chronique. La gestion des symptômes, l'utilisation adéquate des médicaments, la communication efficace avec son équipe de soins de santé et ses proches, l'établissement d'objectifs et la gestion des émotions telles que la peur, la colère et la dépression sont les sujets d'intérêt du programme, ainsi que l'activité physique adaptée et la saine alimentation. Le programme vise une clientèle de personnes vivant avec une maladie ou une condition chronique ainsi que leurs proches qui peuvent participer aux ateliers. Au Canada, il y a près de 9 millions de personnes qui ont un diagnostic de maladie chronique. Les principales maladies chroniques sont le diabète, l'asthme et autres maladies pulmonaires, l'arthrite et autres maladies des articulations et des muscles, l'hypertension artérielle et les maladies du cœur, le cancer, les allergies alimentaires et autres types d'allergie. Une condition chronique est celle qui nécessite un suivi de santé préventif telle l'obésité ou suite à une maladie ou à un accident, telle des douleurs chroniques.

### **Promotion de la qualité de vie des aînés et des aidants naturels**

Quartiers en santé dirige depuis le 1<sup>er</sup> avril 2010, le comité qualité de vie et santé du Comité de vie de Quartier du secteur le Moulin des Pionniers. En collaboration avec les partenaires, un comité de travail vise à qualifier le quartier comme « ami des aînés » avec le respect des normes et critères promus par l'Organisation mondiale pour la santé. De plus, un service de dépistage des risques de chutes dans les logements sociaux et privés pour aînés est développé dans le but de protéger et de maintenir l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées. Un service de soutien informationnel et psychosocial

est offert pour les aidants naturels. Quartiers en santé travaille avec la Commission de Gatineau pour les *aînés et la famille*.

### **Promotion de la participation citoyenne pour la santé dans les quartiers**

Quartiers en santé travaille de concert avec les tables, les groupes, les regroupements, les organismes qui œuvrent en promotion de la santé, au sens de la santé telle que définie dans notre perspective, i.e. au sens large et inclusif autour des déterminants sociaux de la santé. Quartiers en santé siège à la Commission *Gatineau ville en santé* au nom de l'Université du Québec en Outaouais. De plus, il participe comme membre aux comités des regroupements de Québec en forme, *Hull en santé* et *Collines en form*, aux comités santé des *coopératives de Cantley et de Thurso*, etc.

### **Intégration culturelle à la santé**

Près de 9% de notre population est représentée par une diversité culturelle, c'est plus de 20770 personnes! Gatineau est au deuxième rang des grandes agglomérations québécoises à accueillir le plus nombre d'immigrants. Les études et l'expérience dans le milieu démontrent que les nouveaux arrivants présentent des indicateurs de santé parfois plus élevés à leur arrivée mais que rapidement, leur état de santé diminue : différences dans l'alimentation, sédentarité plus grande, isolement, stress, précarité économique sont quelques uns des facteurs importants. Bien que de nombreux services d'intégration à la vie économique leur soit proposé, il n'en demeure pas moins que l'orientation à la santé, elle, demeure déficiente pour certaines personnes, certains groupes plus spécifiques. Quartiers en santé, de par son partenariat avec la Fraternité Mondiale, l'Accueil Parrainage Outaouais, Association des familles immigrantes et ses activités à l'international (expériences diversifiées et variées avec la Croix Rouge en zones de guerre, Ile Maurice, Tunisie, etc.) contribue à la santé de la diversité culturelle locale en s'impliquant activement et offrant de l'accompagnement.

## **Axe 2 : Prévention**

### **Prévention des problèmes en performance scolaire par l'aide aux devoirs**

L'aide aux devoirs est déjà offert par plusieurs organismes et directement dans les écoles, un appui supplémentaire est offert par Quartiers en santé pour des demandes ponctuelles sur place dans les organismes partenaires avec lesquels Quartiers en santé travaille. L'aide aux devoirs devient un outil-levier optimisant le contexte de relation de confiance permettant d'agir sur d'autres déterminants tout en favorisant le potentiel de l'enfant.

### **Prévention des risques d'isolement liés aux maladies chroniques**

Suite au programme Envoyons d'l'avant!, les participants auront la possibilité de se regrouper une fois par mois au cours d'un café-rencontre animé par un bénévole. Les thèmes développés seront déterminés par les participants. Les thèmes pourront élaborer sur les sujets traités dans le programme Envoyons d'l'avant! Le café-rencontre se déroulera en trois temps : l'accueil, le thème du mois, les sujets libres. Cette activité d'échange et de partage vise à prévenir les risques d'isolement liés aux maladies chroniques mais également à renforcer les connaissances et les capacités des personnes à gérer leur maladie chronique ainsi qu' à prévenir l'incidence des complications reliées aux maladies chroniques.

### **Prévention des problématiques associées à l'endettement et la situation de crise**

Suite à une demande de l'ACEF Outaouais, à ce sujet, Quartiers en santé s'est penché sur la question. Témoin d'une détresse financière grandissante chez les familles à faibles et moyens revenus, l'ACEF a décidé d'intervenir pour prévenir les risques de suicide reliés à l'endettement et surendettement. Un projet commun doit être élaboré prochainement. Des ateliers de réalisation et de sensibilisation au budget familial ont été offerts par Quartiers en santé pour une intégration optimale des saines habitudes de vie, on ne peut négliger cet aspect fondamental et souvent limitatif du pouvoir d'accessibilité à la santé des familles.

### **Axe 3 : Dépistage**

#### **Dépistage de risques cardiovasculaires**

En consultation sur rendez-vous, évaluation du risque cardiovasculaire à partir d'informations sur le diabète, la glycémie, l'historique familiale avant 55 ans, AVC avant 65 ans, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, dyslipidémie, triglycérides, absence de pratique modérée d'activité physique régulière, usage de tabagisme, IMC à risque, tour de taille, alimentation élevée en sodium, consommation d'alcool régulière de plus de deux par jour jusqu'à un maximum de 9 par semaine pour les femmes ou 14 pour les hommes, alimentation riche en gras-restauration rapide, stress élevé, absence de suivi pour TA, taux de cholestérol-trig., (Fondation des maladies du cœur, 2009) etc.

#### **Dépistage de risques associés au diabète**

En consultation sur rendez-vous, évaluation du risque de diabète dont l'âge plus de 40 ans, antécédents personnels, antécédents familiaux, appartenance ethnique, surpoids, graisse abdominale, tabagisme, absence d'exercice modéré de 30 minutes quotidiennement, alimentation malsaine, alcool excessif.

#### **Dépistage des signes de l'accident vasculaire cérébral (AVC)**

La période critique d'efficacité d'intervention pharmacologique pour la dissolution des caillots étant de moins de trois heures après l'apparition des symptômes, il importe de promouvoir leur reconnaissance. Faiblesse, trouble de la parole, trouble de vision, mal de tête et étourdissement. Des activités de sensibilisation sont offertes.



### **Dépistage des signes de la crise cardiaque**

Reconnaître les signes peut sauver une vie. L'éducation à la reconnaissance des symptômes est prioritaire : douleur ou malaise soudain et non soulagés après le repos, douleur à la poitrine, au cou, à la mâchoire, à l'épaule, aux bras ou au dos. Douleur semblable à une brûlure, à un serrement, à une lourdeur, à une pression. Chez les femmes, la sensation de douleur est parfois plus vague. Douleur à la poitrine due à l'effort qui disparaît au repos. Essoufflement, nausées (indigestion, vomissements), sueurs (peau fraîche et moite), sentiment de peur (anxiété et déni). Des séances sont offertes dans des centres pour aînés et sont jumelées à d'autres activités. Quartiers en santé adhère aux principes de la Fondation des maladies du cœur et promeut la prise de comprimé de 325 mg d'Aspirine (ou deux comprimés de 80mg) et l'appel aux services d'urgence.

### **Dépistage des risques de pertes d'autonomie chez l'aîné**

Condition souvent sous-diagnostiquée, la perte d'autonomie entraîne des conséquences importantes pour la personne ou sa famille. Basé sur différents outils (le programme SIPA de dépistage, diagnostic et prise en charge de la démence, l'outil du Regroupement des offices d'habitation, les lignes directrices canadiennes 2007), le service de dépistage permet d'accompagner dans le dépistage précoce de la perte d'autonomie afin d'optimiser les capacités fonctionnelles et de limiter la morbidité, la mortalité et l'institutionnalisation. Il comprend l'évaluation de la personne, du comportement et du logement. La promotion de la saine alimentation, l'activité physique, le renforcement du lien social, la bonne gestion du stress et l'adaptation aux changements normaux reliés au vieillissement sont promues.

### **Dépistage de troubles de l'alimentation et de problèmes reliés au poids (anorexie, surpoids)**

À partir des lignes directrices revues en 2007 sur les troubles de l'alimentation chez les adolescents : les principes de diagnostic et de traitement (1998), une démarche d'analyse, de détermination de profil, d'objectifs individuels, familiaux, incluant le réseau proche, un suivi auto rapporté et de l'enseignement approprié aux besoins favorisent le dépistage précoce et l'intervention individualisée, personnalisée et fondée sur l'empowerment et la responsabilisation personnelle et du réseau dans la gestion de comportement. Quartiers en santé est membre expert du comité de l'AETMIS dans la création du guide clinique de pratiques en prévention et traitement de l'obésité.

### **Dépistage des symptômes de stress et des stratégies d'adaptation et de gestion**

12 énoncés permettent d'identifier l'indicateur de stress d'une personne et ses stratégies d'adaptation. La démarche permet d'amorcer une démarche de prise de conscience des réactions et d'identifier des stratégies plus positives à partir de moyens reconnus par la Fondation des maladies du cœur. Des rencontres individuelles avec les

personnes aux prises avec cette problématique permettent la mise en application de plans d'action individualisés.

#### **Axe 4 : Accompagnement dans le traitement**

##### **Accompagnement éducationnel et comportemental-obésité chez les jeunes**

Un service d'accompagnement éducationnel et comportemental en complémentaire au traitement pharmacologique s'il y a, est offert pour toute famille fréquentant un organisme communautaire dont les parents ou le médecin soupçonne des troubles reliés au poids chez le jeune de 5 à 17 ans. Le service de Quartiers en santé s'inscrit dans les lignes directrices canadiennes pour le traitement de l'obésité et le guide de pratique en cours de développement par l'Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé du gouvernement du Québec. Il comprend l'augmentation de l'activité physique, la diminution de la sédentarité, la saine alimentation et la gestion des comportements. Une approche familiale est proposée pour les 5 à 12 ans et chez les 13 ans et plus, un suivi individuel pourrait être proposé sur demande, incluant cependant le réseau du jeune.

##### **Accompagnement éducationnel et comportemental chez les adultes anorexiques ou boulimiques.**

Un groupe d'entraide dans l'esprit et sous l'encadrement provincial de l'ANEB (Anorexie et boulimie Québec) est en cours de développement par Quartiers en santé. Le groupe d'entraide est destiné aux adultes en période de prise en charge de la maladie. Un groupe de psychothérapie est aussi offert par notre psychologue et nous amorcerons aussi le développement d'intervention de groupes pour les adolescentes avec problématiques reliées au poids, compte-tenu des tendances à la hausse chez les jeunes et de l'impact à long terme.

##### **Accompagnement éducationnel et comportemental pour des changements d'habitudes de vie chez les adultes**

Un service d'accompagnement aux adultes est proposé sur demande pour toute modification d'habitudes de vie. Ce service est offert de pair avec les organismes appropriés à la problématique et la personne sera systématiquement référée aux ressources spécialisées, si ressources spécialisées il y a. L'accompagnement individuel est offert de façon complémentaire pour soutenir les changements souhaités et renforcer l'autoprise en charge.

Pour les personnes souffrant de maladies chroniques, il sera possible à un participant et à son proche d'être accompagnés par un professionnel de l'équipe dans le

but de faire des choix et de cocréer le changement souhaité en lien avec les habitudes de vie.

### **Accompagnement à l'autodétermination et l'estime de soi chez les femmes ayant été victimes de violence/agression**

Un programme de suivi pour femmes victimes de violence conjugale ayant hébergé ou non en maison d'aide et d'hébergement répond à sept problématiques spécifiques. Les effets de la violence sur la santé des femmes sont dévastateurs, la santé n'est pas seulement menacée directement par la violence mais également par ses conséquences indirectes : dépression et suicide, troubles psychosomatiques, dépendances, troubles du sommeil, alimentation, polypharmacologie et santé sexuelle & itss. Cycle de la violence, dépistage du partenaire contrôlant, relations amoureuses égalitaires, signes et symptômes de la dépression et gestion, exploration des dépendances et moyens de prise de contrôle, insomnie et solutions, saine alimentation, gestion du stress, la médication-attention!, les relations sexuelles et la protection sont quelques uns des thèmes proposés, offerts aux clientèles des maisons d'hébergement et de la collectivité.

### **Accompagnement global et personnalisé auprès des enfants vivant des expériences de stress chronique par l'habilitation et la résilience**

Une analyse récente des besoins des enfants fréquentant le Centre de pédiatrie sociale à partir des perceptions des intervenants et du médecin démontre que les enfants élevés dans des conditions financières extrêmement précaires comme celles des enfants des écoles ciblées avec des index de défavorisation importants, expérimentent un stress chronique laissant des séquelles significatives sur le développement cognitif, affectif et social. Un programme de préparation scolaire cible ces enfants mais aucune intervention ne traite actuellement des développements affectifs et sociaux, ce que cible cette intervention spécifique. Les stress chroniques dont leur gestion personnelle, comportementale et réactive chez les enfants ont le potentiel d'influencer négativement le reste de leur vie, il importe donc de se concerter pour le développement de la résilience et de l'habilitation. Quartiers en santé travaille à renforcer ces éléments spécifiques.

### **Accompagnement spirituel des personnes, des familles et des groupes**

L'accompagnement spirituel s'inscrit dans une vision globale de la santé où la recherche de sens, la quête d'une acceptation profonde de sa situation et l'écoute peuvent contribuer à retrouver une paix intérieure pour une qualité de vie optimale. L'atteinte de l'objectif passé par la co-construction d'un climat de sérénité et la revitalisation d'une spiritualité personnelle.

## **Axe 5 : Création de milieux favorables à la santé**

### **Accompagnement dans la transformation des milieux pour favoriser les saines habitudes de vie**

Quartiers en santé répond aux demandes des groupes, des entreprises et des milieux collectifs comme les écoles, les organismes, les familles, etc. pour appuyer la transformation des milieux pour répondre aux objectifs 5-30-Équilibre globalement et à tous objectifs visant les saines habitudes.

### **Accompagnement dans l'organisation et le développement communautaire auprès de groupes vulnérables**

Tout groupe communautaire travaillant sur les déterminants sociaux de la santé et ayant comme objectif le développement global des personnes fréquentant leurs organismes peut demander l'intervention de Quartiers en santé pour répondre aux objectifs de prise en charge de la santé individuelle et collective en passant par des luttes sur des déterminants et le renforcement de la cohésion sociale. Par exemple, Quartiers en santé travaille actuellement à l'élaboration d'objectifs d'appui à la cuisine collective du secteur du Moulin, au dépannage alimentaire du Centre de pédiatrie sociale, à la diffusion de paniers du jardin issus des paniers biologiques du marché Notre-Dame, etc.

### **Axe 6 : Soutien aux politiques publiques saines**

Un soutien est offert aux municipalités, aux organismes et institutions dans l'élaboration de politiques publiques favorables à la santé telles que les politiques sociales et familiales et de santé, les programmes et activités de Villes et villages en santé, les initiatives Amies des aînés promues au forum des aînés 2009, etc. Quartiers en santé travaille avec trois municipalités dans le cadre de sa subvention de recherche du Fonds québécois de recherche sur la société et la culture, Gatineau, Thurso et Cantley.

### ***Orientation***

- ✓ Sensibiliser la population à la santé et à la capacité de contrôle sur sa santé
- ✓ Soutenir les décisions éclairées pour la qualité de vie
- ✓ Intervenir pour l'auto-détermination
- ✓ Créer des gains de santé par le renforcement de la cohésion sociale
- ✓ Mobiliser envers la transformation des environnements
- ✓ Favoriser la justice sociale et les politiques favorables à la santé
- ✓ Agir en complémentarité avec les instances locales communautaires et publiques
- ✓ Tenir compte des déterminants sociaux de la santé (Santé Canada, 1996) et en faire des cibles d'intervention pour la santé (revenu et situation sociale, réseaux de soutien social, niveau d'instruction, environnement physique, patrimoine biologique et génétique, habitudes de vie et capacités d'adaptation personnelle, développement sain dans l'enfance, services de santé, sexe, culture et environnement social)

## *Valeurs*

La coopérative adhère aux valeurs et principes coopératifs soit l'adhésion volontaire et ouverte à tous, le pouvoir démocratique exercé par les membres, la participation économique des membres, l'autonomie et indépendance de la coopérative, l'éducation, la formation et information, la coopération entre les coopératives et l'engagement envers la communauté. De plus, les valeurs suivantes guident la pratique et la recherche, soit l'accessibilité à la santé, la démocratisation de la santé, la compassion et l'empathie, la justice sociale, la liberté de choix, l'entraide et la cohésion sociale, l'intégrité dans l'intervention et les études et finalement l'excellence et la rigueur dans les soins et la recherche.

## *Membres fondateurs*

**Lapierre**, Judith inf. B.Sc. inf., M.Sc. inf., Ph.D.-santé publique/promotion de la santé, postdoct.en psychosociologie

**Major**, Francine, inf. B.Sc. inf., M.Sc. inf., Ph.D. cand. (sciences infirmières)

**Ndengeyingoma**, Assumpta, inf. B.Sc., M.Sc. inf., Ph.D. cand. (psychologie)

**Ramazani**, Augustin, Ph.D. histoire et sociologie de la religion, Ph.D. théologie

**Nadeau**, François, Ing., M.B.A. en affaires et finance, conseiller en démarrage d'entreprises et en valorisation des résultats de la recherche au Décanat de la recherche et au BRIO de l'UQO

**Lévy**, Charmain, B.A. Sc. politiques, M. en études latino-américaines, Ph.D. anthropologie et sociologie du politique

**Aimé**, Annie, Psych., B.enseignement, B. psychologie, M.Psyc., Ph.D. Psychologie

*Partenaires:* UQO, Centre sportif de l'UQO, Clinique de kinésiologie, Clinique santé des étudiants en sciences infirmières de l'UQO.

## *Siège social et points de services*

*Siège social* Galeries de Hull, Gat. au Carrefour Réverbère, 320, Boul. St-Joseph, pièce 207

*Points de services* Université du Québec en Outaouais, 283 boul. Alexandre Taché et à St-Jérôme. Secteur du Moulin, Gat. à confirmer dans les six premiers mois.

Les activités de la coopérative sont développées et évaluées en partie pour certaines activités par les fonds de l'Agence de santé et des services sociaux de l'Outaouais, du Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture, le GIRESSS (Groupe interdisciplinaire de recherche en sciences de la santé et milieux favorables de l'UQO) et l'Université du Québec en Outaouais.