



Partenariat communauté en santé

Bulletin de nouvelles en santé, numéro 15, janvier-février 2008
www.francosante.org

RÉPERTOIRE

Répertoire des professionnels.les bilingues

Santé et services sociaux

Vous êtes un professionnel de la santé ou des services sociaux pouvant offrir des services en français?
Faites-vous connaître!

Le réseau Partenariat communauté en santé du Yukon travaille présentement à la mise à jour du répertoire des professionnels.les bilingues. Cette mise à jour de son répertoire paraîtra dans la section « santé » de l'annuaire des services en français ainsi que sur son site Internet ainsi que sous forme de mosaïque de photos dans le journal de l'Aurore boréale.

Profitez-en pour faire connaître vos services à la communauté francophone!
Un petit geste qui permet d'améliorer l'accès des francophones aux soins de santé et qui nous permet aussi de reconnaître votre importante contribution!

Cette année, il suffit simplement de remplir un formulaire!
C'est simple, utile et c'est gratuit!

**Pour vous inscrire au répertoire santé, contactez Béatrice Van Houtryve au 668-2663
poste 820 ou par courriel à directorypcs@yknet.ca**

À LIRE...

Le PCS est abonnée à différentes revues traitant de la santé qui sont disponibles au Centre de ressources en santé (sous-sol du Centre de la francophonie) :

- Géo Plein Air
- Le Bel âge (aînés.es et retraités.es)
- Le réseau canadien de la santé des femmes
- Le Point (revue des gestionnaires et des professionnels du réseau de la santé)
- Le Nombriil (périnatalité)

Le prêt est pour une durée de 2 semaines et peut être fait directement par les employés.es du PCS et des EssentiElles. Le retour peut être fait par la trappe située au sous-sol du Centre.
Pour information : Lise St-Onge 668-2663 poste 820



La saison des blues

On a presque tous éprouvé à un moment ou l'autre les blues de l'hiver, cette sorte de léthargie que l'on ressent au terme d'une longue période de grisaille. Pour la plupart d'entre nous, cette dépression ne dure que quelques jours, jusqu'à ce qu'une nouvelle chute de neige ou quelques rayons de soleil viennent agrémenter notre vie. Pour **d'autres, il s'agit d'un trouble beaucoup plus grave.**

La dépression hivernale est un trouble affectif reconnu qui survient surtout en automne ou en hiver et qui peut être très débilitant. Selon le D^r Edwin Tam, psychiatre à la clinique des troubles de l'humeur de l'Université de la Colombie-Britannique, on ne connaît pas le nombre exact de personnes qui en souffrent, mais les résultats d'une étude menée en Ontario indiquent qu'un à trois pour cent de la population en est atteinte.

C'est comme s'il faisait encore nuit

Rien ne semble indiquer qu'un seul facteur provoque la dépression hivernale. Les chercheurs ont d'abord cru que le manque de luminosité déclenchait chez certaines personnes le même mécanisme d'hibernation que chez les animaux : elles mangent davantage, prennent du poids et dorment davantage. On a, par ailleurs, établi que la luminosité influait sur le **rythme circadien**, l'horloge interne qui règle la majorité des fonctions de l'organisme. « Le réveil indique bien 7 heures, mais on se croirait en pleine nuit. C'est comme si notre horloge interne était dérégulée, ce qui explique la fatigue, le manque d'énergie et la difficulté à sortir du lit. Une autre théorie veut que certaines personnes aient tout simplement besoin d'une bonne dose de lumière, comme elles ont besoin de protéines, de glucides et de lait tous les jours pour vaquer à leurs occupations quotidiennes », explique le D^r Tam.

Reconnaître les signes

On peut tous se sentir déprimés lorsque l'hiver est particulièrement long et rigoureux, mais la clé pour diagnostiquer le trouble affectif saisonnier est de reconnaître les signes chez les personnes qui en souffrent d'une année à l'autre. « **Si une personne est déprimée chaque automne et chaque hiver, d'année en année**, et qu'elle se rétablit au printemps ou en été, on conclut qu'elle souffre de dépression hivernale », déclare le D^r Tam. Certaines personnes se sentent accablées dès le changement d'heure au mois d'octobre. Pour diagnostiquer le trouble affectif saisonnier, les médecins tentent de déceler chez leur patient les mêmes symptômes que ceux de la dépression clinique, c'est-à-dire :

- un changement d'humeur
- une perte d'agrément
- une envie excessive d'aliments réconfortants
- une envie excessive de dormir
- un manque d'entrain
- des troubles de concentration.

Les personnes atteintes de ce trouble peuvent également être angoissées et désespérées, avoir très peu d'estime d'elles-mêmes, se sentir inutiles ou être aux prises avec des sentiments de culpabilité. Certaines peuvent même être suicidaires.

Résistez à l'envie d'hiberner!

Si vous êtes prédisposé à souffrir de la dépression hivernale, vous pouvez **modifier vos habitudes** pour minimiser cet état dépressif.

- ❑ Sortez autant que possible pendant la journée, surtout dans la matinée ou à l'heure du midi (selon les statistiques, la lumière du matin est plus bénéfique, mais toute luminosité est favorable). Si vous travaillez à l'intérieur, essayez de passer le plus de temps possible près d'une fenêtre.
- ❑ Résistez à l'envie d'hiberner. L'exercice est une bonne façon de prévenir la dépression. Faites d'une pierre deux coups en faisant du sport à l'extérieur (vous bénéficierez grandement d'une simple promenade de 30 minutes).
- ❑ Résistez le plus possible à l'envie de manger des glucides : pain, pommes de terre, pâtes alimentaires, etc.

Si vous êtes toujours déprimé, consultez votre médecin. Certains antidépresseurs ont été approuvés pour les patients qui souffrent du trouble affectif saisonnier. Songez à la thérapie cognitivo-comportementale qui peut être très bénéfique. Votre médecin peut également vous suggérer de suivre une luminothérapie qui consiste à exposer le patient à des faisceaux lumineux spéciaux qui émettent 10 000 lux (plus ou moins l'équivalent de passer une matinée d'été à l'extérieur) pendant environ une demi-heure chaque matin. Presque 70 % des patients qui suivent ce traitement voient leurs symptômes s'alléger.

Source : le réseau canadien pour la santé

<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1070025243626&pagename=CHN-RCS%2FCHNResource%2FCHNResourcePageTemplate&c=CHNResource&lang=Fr>

Note du PCS : Des lumières thérapeutiques pour la maison et le bureau sont disponibles au Yukon à travers le magasin MediChair Alpine Health situé dans le centre d'achats Horwood (rue Main).

RESSOURCES DISPONIBLES EN FRANÇAIS

Le Guide-santé au Yukon en français



Le manuel Faut-il voir une infirmière ou un médecin

Venez chercher vos exemplaires gratuits !

Renseignements : Lise au (867) 668-2663 poste 820

ou sur place au Centre de la francophonie, 302 rue Strickland.

Note : Limite d'un guide par foyer.

Sécurité

Prévention des chutes et soins à domicile

17 janvier 2008, 17h30-20h

Lieu: Salle communautaire, Centre de la Francophonie

Inscriptions: 668-2663, poste 223

Gratuit Bienvenue à tous et à toutes

Animation : Elizabeth Savoie, infirmière francophone

Organisé par le PCS en collaboration avec le SOFA

Nutrition

Comment préparer une boîte à lunch santé

21 janvier 2008, 18h30-20h

Lieu: Salle communautaire, Centre de la Francophonie

Inscriptions obligatoires avant le 18 janvier 2008: 668-2663, poste 223

Gratuit Bienvenue à tous et à toutes

Animation : Laura Salmon, diététiste

Organisé par le PCS en collaboration avec le SOFA

Relation d'aide

Concilier avec les pertes et le deuil

26 janvier 2008, 13 h à 15 h 30

Lieu: Salle communautaire, Centre de la Francophonie

Inscriptions: 668-2663, poste 223

Gratuit Bienvenue à tous et à toutes

Organisé par le PCS en collaboration avec le SOFA et Hospice Yukon

Sécurité

Secourisme général et RCR en français

26 – 27 janvier 2008, 8 h 30 à 16 h 30

Coût: 140\$ + tps incluant manuel en français

Inscription: Nicole Lacroix, 668-5201 ou auprès du département d'admission du Collège du Yukon : 668-8710 **avant le 18 janvier 2008**

Places limitées

Mieux-être

Les défis d'intervention en santé mentale

30 - 31 janvier 2008, 9 h à 16 h 30

Cet atelier est offert pour les professionnels de la santé, services sociaux, professeurs, éducateurs et intervenants.es communautaires.

Lieu: Salle communautaire, Centre de la Francophonie

Inscriptions: 668-2663, poste 223

Gratuit. Organisé par le PCS en collaboration avec le SOFA

Animation : Renée Ouimet, Association canadienne de santé mentale

Places limitées

Parentalité

Transition vers la maternité

30 janvier 2008, 19h

Lieu: Bibliothèque publique de Whitehorse

Inscriptions: 668-2663, poste 223

Animation : Renée Ouimet, Association canadienne de santé mentale

Atelier gratuit à l'intention des parents et futurs parents

Organisé par le PCS en collaboration avec le programme « papas, mamans et bébés en santé »

Aînés.es

Souper Olé Olé des jeunes retraités et des aînés.es

9 février 2008, 17h30-20h

Lieu: Salle communautaire, Centre de la Francophonie

Inscriptions obligatoire avant le 31 janvier: Julie Ménard au 668-2636

Souper suivi d'une soirée de chants animée

Places limitées

Organisé par Les EssentiElles en collaboration avec le PCS

FORMATION

Cours de supervision clinique

En français

A distance via Internet

Gratuit- Offert par le Consortium national de formation en santé (CNFS) et l'Université d'Ottawa

Pour l'horaire des modules : http://www.cnfs.ca/uottawa/pages/ateliers_en_ligne.html

Amélioration des compétences en santé publique

En français

A distance via Internet

Gratuit- Offert par l'Agence de santé publique du Canada et BCIT

Pour l'horaire des modules : http://www.phac-aspc.gc.ca/sehs-acss/index_f.html



Partenariat
communauté
en santé (PCS)

Pour faire connaître une nouvelle, une activité

Sandra St-Laurent, Coordonnatrice du Partenariat communauté en santé

tél. : (867) 668-2663 poste 800

francosante@yknet.ca

Avis de non-responsabilité

Le Partenariat communauté en santé (PCS) n'endosse et ne garantit pas la validité d'aucune information contenue dans les sites externes. Les liens sont fournis à titre d'information et d'éducation générale seulement et ne devraient pas servir à titre de diagnostic ou de traitement. Les articles suggérés sont présentés à titre indicatif seulement et ne remplacent pas un avis médical. Par conséquent, le PCS ne peut être tenu responsable de l'usage que vous ferez de ces informations. Si vous avez un problème médical, veuillez consulter du personnel médical qualifié.