

DANS LA MIRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

NOUVELLES INTERNES DU RÉSEAU DE SANTÉ PUBLIQUE MONTRÉALAIS

ÉDITION OCTOBRE 2025



BULLETIN TRIMESTRIEL

À LIRE DANS CETTE ÉDITION

**Une nouvelle mouture du
Plan d'action régional de
santé publique arrive bientôt**

**Des trousse pour mieux
affronter les épisodes de
chaleur extrême**

**Vers une gestion préventive
graduée du risque thermique : une
innovation en santé au travail**

Et plus encore!

DANS LA MIRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

ÉDITION OCTOBRE 2025

UN BULLETIN TRIMESTRIEL PRODUIT ET RÉALISÉ PAR LA
DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL

PRINCIPE

Contribuer à donner un sens au travail de chaque personne par la mise en valeur du travail accompli, le partage d'initiatives et de bons coups des membres du réseau de la santé publique de Montréal et relayer de l'information utile et pertinente.

LECTORAT

Ce bulletin a été rédigé principalement à l'attention des personnes œuvrant dans le réseau de la santé publique de Montréal :

- Les équipes de la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP)
- Les équipes des directions de santé publique locales (cinq CIUSSS)

CORESPONSABLES DE LA PUBLICATION

Randala Mouawad, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR) service Gestion des savoirs

Janie Charest-Lafleur, APPR service Gestion des savoirs

Laurence Plante-Fortier, chargée de projet, APPR service Gestion des savoirs

COMITÉ ÉDITORIAL DRSP

Marie-André David, bibliothécaire, Bibliothèque Louis-Charles-Simard, DRSP

Auréli De Lépine, technicienne en administration, représentante de la direction adjointe Santé au travail

Anne Drujon, APPR Secteur Environnements urbains et santé des populations, représentante pour la rubrique Initiative des CIUSSS

Marie-Hélène Joron, spécialiste en procédés administratifs (SPA), représentante de la coordination Prévention et contrôle des maladies infectieuses

Danie Royer, APPR service Réduction des inégalités sociales de santé et développement des communautés, représentante de la coordination Environnements urbains et santé des populations

Leah Walz, APPR service Périnatalité, enfance, familles et communautés, représentante de la coordination 0-25 ans Jeunesse

Sylvie Zavarro, SPA, représentante de la direction adjointe Santé au travail

**VOUS AVEZ DES SUGGESTIONS DE CONTENU OU DES COMMENTAIRES?
ÉCRIVEZ-NOUS :**

gestion.savoirs.drsp.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca



ÉDITION OCTOBRE 2025

DANS CE NUMÉRO

DU BUREAU DE LA DIRECTRICE

- Message de la directrice 4
- En mémoire de Dre Carole Morissette 5

BUREAU CENTRAL

- Faire le point pour mieux avancer : bilan du PARI-SP 2023-2025 6

LES INITIATIVES DES CIUSSS

- L'équipe santé du CNMTL : au cœur de la communauté 7
- Ouverture de cliniques Sidep sur le territoire du COMTL : une réponse concrète aux besoins du terrain 9

ENVIRONNEMENTS URBAINS ET SANTÉ DES POPULATIONS

- Des troussees pour mieux affronter les épisodes de chaleur extrême 11

0-25 JEUNESSE

- La santé publique en action pour la promotion de la santé mentale positive auprès des adultes en formation générale et professionnelle 13

PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES MALADIES INFECTIEUSES

- Réorganisation du service ICMVS : une équipe dédiée à la tuberculose pour une réponse plus efficace 14

SANTÉ AU TRAVAIL

- Vers une gestion préventive graduée du risque thermique : une innovation en santé au travail 16

SAVOIRS EN PUISSANCE

- Formations et conférences 19
- En direct de la bibliothèque de la santé publique 21

PLANÈTE RH

- Nominations 23

SUR UN TON PLUS LÉGER

- Le pouvoir d'une bonne chanson 24



DU BUREAU DE LA DIRECTRICE RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE

PAR DRE MYLÈNE DROUIN



L'automne marque un temps fort de l'année, symbole de transition et d'élan collectif. Après la pause estivale, chacun revient avec un regard neuf, des idées nouvelles et, souvent, l'envie de donner un second souffle à ses projets.

La rentrée 2025 sera marquée par la parution de documents phares. Déjà, à la mi-août, le MSSS procédait au lancement de la **Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035**. Cette stratégie vise à réduire le fardeau des maladies évitables et les écarts de mortalité prématurée liés aux inégalités socioéconomiques d'ici 2035.

Dans les prochaines semaines, ce sera au tour du nouveau **Programme national de santé publique (PNSP)** à être largement diffusé. Cette sortie annonce le tremplin vers un plan d'action régional renouvelé. Cela signifie aussi de revisiter notre offre de service afin de demeurer toujours plus pertinents, plus performants et encore plus en adéquation avec les besoins de notre population.

Dans la présente édition du bulletin, nous vous proposons un regard sur l'exercice de bilan du PARI-SP 2023-2025, qui a mobilisé tant les équipes locales que régionales.

Dans la section dédiée aux initiatives des CIUSSS, vous ferez connaissance avec l'équipe santé du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal et avec la toute nouvelle clinique SIDEP du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Ces articles sont suivis par des reportages sur un projet novateur de distribution de trousse fraîcheur aux personnes les plus touchées par les effets néfastes de la chaleur, la promotion de la santé mentale positive auprès des adultes en formation générale et professionnelle et la réorganisation de l'équipe dédiée à la tuberculose pour une réponse plus efficace.

Finalement, du côté de santé au travail, lumière sur la gestion préventive graduée du risque thermique.

Bonne lecture et bonne rentrée!



SUIVEZ-NOUS SUR BLUESKY
[@santepub-mtl.bsky.social](https://bsky.app/profile/@santepub-mtl.bsky.social)



SUIVEZ-NOUS SUR X
[@Santepub_Mtl](https://twitter.com/Santepub_Mtl)

En mémoire de *Dre Carole Morissette*



Source : [Olivier Lalande \(Radio Canada\)](#).

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de notre collègue estimée, Dre Carole Morissette, survenu en juillet 2025, des suites d'un cancer.

Médecin engagée et pionnière dans le domaine de la santé publique, Dre Morissette a consacré plus de 35 ans à améliorer les soins destinés aux personnes les plus vulnérables. Sa contribution à la lutte contre les ITSS et les surdoses est considérable : elle s'est illustrée par son rôle clé dans la mise en place de services de réduction des méfaits et de prévention des surdoses, y compris des sites de consommation supervisée. Un travail qui a protégé et transformé d'innombrables vies.

Elle était dotée d'une intelligence vive, mais surtout, elle incarnait une humanité et une bienveillance qui ont marqué tous ceux et celles qui ont eu la chance de collaborer avec elle. Elle savait conjuguer rigueur scientifique et écoute du terrain.

Ses amies et amis, collègues et partenaires ont été nombreux à lui rendre hommage, saluant son grand dévouement, la constance de son engagement social, sa douceur, son écoute, son empathie et sa rigueur.

Sa bienveillance, sa vision et sa force tranquille continueront d'inspirer celles et ceux qui poursuivent son œuvre.

FAIRE LE POINT POUR MIEUX AVANCER : BILAN DU PARI-SP 2023-2025

CONFORMÉMENT À LA LOI, LA DIRECTRICE RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE A LA RESPONSABILITÉ D'ÉLABORER UN PLAN D'ACTION RÉGIONAL ALIGNÉ SUR LE PROGRAMME NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE (PNSP). DANS CETTE OPTIQUE, DEPUIS LE MOIS DE JUIN, PLUSIEURS ÉQUIPES RÉGIONALES ET TERRITORIALES ONT, POUR LA TOUTE PREMIÈRE FOIS, DRESSÉ UN BILAN DE LA MISE EN ŒUVRE DES INTERVENTIONS PRÉVUES AU PARI-SP. CE TRAVAIL RIGOUREUX NOUS PERMETTRA D'ÊTRE PRÊTS ET PRÊTES À DÉBUTER L'ACTUALISATION DE NOTRE PLAN D'ACTION RÉGIONAL DÈS LA PUBLICATION DU PROCHAIN PNSP.

Une démarche rigoureuse et collaborative

De juin à septembre 2025, l'équipe projet composée de Émilie Leblanc, Marie-Pier Baby, Marie-Eve Dufresne, Karima Hallouche et Yuddy Ramos a mené un vaste exercice de bilan du Plan d'action régional intégré en santé publique (PARI-SP). Grâce à une **forte mobilisation**, ce travail a permis de faire le point sur la mise en œuvre des interventions, les apprentissages réalisés et les pistes d'amélioration pour l'avenir.

Au niveau régional, **26 ateliers de collecte ont été organisés autour des déterminants**. Plusieurs d'entre eux ont permis de rassembler des membres de divers services, favorisant une mise en commun des connaissances et des pratiques.

Les **équipes territoriales de santé publique**, appuyées par d'autres directions, ont quant à elles documenté le niveau de réalisation des interventions incontournables du PARI-SP, en plus de partager des observations sur les obstacles et les facteurs facilitants rencontrés.

« *Derrière chaque donnée collectée, il y a des efforts, des choix, de l'engagement. Ce bilan, c'est avant tout le reflet du travail remarquable des équipes de santé publique qui, malgré les défis, continuent d'agir pour améliorer la santé de la population montréalaise. Merci à toutes les équipes qui ont pris part à cet exercice.* »

Émilie Leblanc, chargée de projet,
Équipe-projet Bilan PARI-SP

Quelles sont les prochaines étapes?

Au cours de l'automne, l'animation des résultats du bilan auprès des équipes de direction et de gestion régionales et territoriales permettra, entre autres, d'identifier des balises pour améliorer les pratiques de planification, de mise en œuvre et du suivi du PARI-SP. De plus chaque équipe aura accès à des résultats plus fins concernant son déterminant.

En somme, ce sont les constats et les pistes d'amélioration tirés du bilan qui, avec le prochain PNSP, éclaireront la démarche d'élaboration du PARI 2026-2031.

L'ÉQUIPE SANTÉ DU CNMTL : AU CŒUR DE LA COMMUNAUTÉ

UN MAILLON ESSENTIEL DU LIEN ENTRE LA POPULATION ET LES SERVICES DE SANTÉ DE PREMIÈRE LIGNE DU CIUSSS DU NORD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL (CNMTL).

Une présence stratégique et humaine

L'équipe santé, composée de quatre travailleurs et travailleuses de quartier, sillonne le territoire, de Montréal-Nord à Saint-Laurent, pour faire connaître l'ensemble des services de première ligne du CNMTL : vaccination, dépistage, soutien psychosocial, et bien plus. Elle va à la rencontre des gens dans les parcs, écoles, centres commerciaux, organismes communautaires, événements saisonniers et autres. **L'objectif : joindre les personnes les plus vulnérables ou peu informées sur les services disponibles.**

Ici, le dialogue est la clé. Les intervenantes et intervenants ne se contentent pas de distribuer de l'information : ils échangent, écoutent et répondent aux questions de la population. Ils peuvent également accompagner les gens, tablette en main, pour prendre un rendez-vous, s'enregistrer sur la liste d'attente du Guichet d'accès à un médecin de famille ou autre.

Leur force repose sur leur profil : engagés dans la promotion de la santé et la sensibilisation aux services offerts à la population, et possédant des expériences ou formations en santé qui enrichissent leur pratique. Cette expertise leur permet de mieux comprendre les réalités vécues par la population et d'adapter leur approche.



L'importance des liens tissés

L'équipe santé s'appuie sur les équipes internes du CIUSSS. Elle rencontre régulièrement les différents programmes afin de mieux connaître leurs activités et d'identifier les services spécifiques à mettre de l'avant dans la communauté.

Elle se nourrit également des partenariats solides avec les organismes communautaires, les établissements scolaires, les commerces et même les corps policiers. La participation aux tables de quartier ou tables de concertation permet à l'équipe de parler de ses services et de déceler des opportunités d'être en contact avec la population.

Suite à la page suivante ►



Agilité et adaptation : au cœur du métier

L'équipe tente de s'adapter au contexte, à la culture et aux préoccupations de chaque personne rencontrée. **C'est cette approche humaine qui permet de créer un lien de confiance, indispensable pour briser certaines réticences et favoriser l'accès aux soins.** Sur le terrain, ce qui fonctionne dans un contexte peut échouer dans un autre. L'équipe doit donc repenser ses messages, varier ses points d'entrée et trouver la bonne façon d'aborder chaque situation. Cette agilité demande non seulement un savoir-faire technique, mais aussi un grand savoir-être pour établir un contact authentique.

Des réussites marquantes

Parmi les bons coups de cette première année d'activité de l'équipe : la participation à la clinique mobile autochtone, une première depuis des années pour l'organisation. L'équipe est aussi fière d'être présente à de multiples événements thématiques : Semaine de la nutrition, Semaine contre la violence faite aux femmes, Mois de l'histoire des Noirs, etc.

Un message clair

Pour Sabrina Mahotières, qui coordonne l'équipe, le message est simple : « Le CIUSSS du Nord est présent sur le terrain pour soutenir la population et répondre à ses questions. »

Pour l'équipe, le succès ne se mesure pas uniquement en chiffres, mais d'abord dans les rencontres réalisées. Chaque fois qu'elle réussit à parler d'un service, à susciter l'intérêt ou à répondre à une question, c'est une victoire. Le nombre de personnes jointes et la qualité des échanges, notamment lorsqu'elles posent des questions ou cherchent à en savoir plus, sont les véritables indicateurs de leur impact.

Ainsi, chaque interaction contribue à **rapprocher le réseau de la santé de ceux et celles qu'il dessert** et à **bâtir une relation de confiance durable avec la communauté.**

Les travailleurs et travailleuse de quartier de l'équipe santé (de gauche à droite) : Lamia Belarbi, Yamen Mukaben, Tchilabalo Agbatowou, Kenold Dange



OUVERTURE DE CLINIQUES SIDEP SUR LE TERRITOIRE DU COMTL : UNE RÉPONSE CONCRÈTE AUX BESOINS DU TERRAIN

DEPUIS L'OUVERTURE DE LA TOUTE PREMIÈRE CLINIQUE SIDEP À MONTRÉAL, PORTÉE PAR UN PROGRAMME MINISTÉRIEL, UN RÉSEAU DE CLINIQUES S'EST PROGRESSIVEMENT DÉPLOYÉ SUR LE TERRITOIRE MONTRÉALAIS. CES SERVICES DE PROXIMITÉ VISENT À REJOINDRE LES POPULATIONS LES PLUS EXPOSÉES AUX INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT ET PAR LE SANG (ITSS), TOUT EN RÉDUISANT LES BARRIÈRES D'ACCÈS AUX SOINS POUR DES CLIENTÈLES SOUVENT MARGINALISÉES.

Un constat transformé en levier d'action

En mars 2024, lors d'une rencontre interrégionale, l'équipe de la Direction de la vaccination et dépistage, de la santé publique et de la responsabilité populationnelle du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal (COMTL) a pris conscience qu'ils étaient le seul CIUSSS montréalais à ne pas encore offrir de clinique SIDEP sur son territoire. Les informations récoltées auprès des équipes terrain ont confirmé que de nombreuses personnes vulnérables de l'ouest se rendaient jusqu'au centre-ville pour obtenir des services de dépistage, mettant en évidence un manque d'offre locale. Cette situation a été perçue comme une opportunité d'agir pour mieux répondre aux besoins locaux.

Les SIDEP en bref

Les Services intégrés de dépistage et de prévention (SIDEP) offrent des **services adaptés aux populations à risque élevé d'ITSS**, incluant le dépistage, la prévention, le counseling, la vaccination et, dans certains cas, le traitement. Les cliniques SIDEP s'adressent notamment aux personnes ayant les caractéristiques suivantes :

- Personnes qui consomment des drogues
- Personnes LGBTQ+
- Membres des Premières Nations
- Partenaires sexuels de personnes ayant eu une ITSS
- Jeunes ou adultes en difficulté
- Personnes sans logement
- Personnes ayant été incarcérées
- Personnes originaires de régions où le VIH est très présent
- Travailleurs et travailleuses du sexe, ainsi que leur clientèle

Suite à la page suivante ►



Une démarche concertée

Pour concrétiser le projet, l'équipe du CIUSSS a consulté d'autres établissements ayant déjà implanté des cliniques SIDEP, afin de tirer profit de leur expérience. Une concertation a ensuite été menée avec les équipes terrain du COMTL, notamment Santé mentale, Itinérance, Dépendance et Aire Ouverte ainsi qu'avec les organisateurs communautaires et organisatrices communautaires, pour identifier les besoins et mobiliser les partenaires locaux.

Des rencontres ont permis de valider l'intérêt des organismes communautaires et leur capacité à accueillir une clinique, qui requiert un espace fermé pour assurer la confidentialité des entretiens. **C'est grâce à l'engagement rapide et à la collaboration active des organismes communautaires du territoire que les premières cliniques ont pu voir le jour.**

Membres de l'équipe

Direction vaccination, dépistage, prélèvement, santé publique, responsabilité populationnelle et partenariats (DVD-SP-RP) :

- Rose Gladys Alcidas (Directrice adjointe),
- Christina Malcius (Coordonnatrice en Santé Publique en Intérim),
- Shirley Gesse (Conseillère cadre clinico- administrative),
- Kristin Ruggiero (infirmière clinicienne SIDEP en intérim).



De gauche à droite : Isabelle Fournier, infirmière clinicienne en santé scolaire et Gabrielle Grondines, infirmière clinicienne de l'équipe Alentour (itinérance), devant la première clinique SIDEP accueillie par l'organisme Ricochet (Hébergement/Homes), actif sur le territoire du COMTL.

Des résultats concrets et une mobilisation exemplaire

Grâce à une mobilisation rapide et efficace, **les premières cliniques SIDEP ont ouvert leurs portes en juin 2025**, soit quelques mois seulement après le début de la démarche. Une troisième est déjà en voie d'ouverture. L'équipe demeure à l'écoute du terrain pour élargir le réseau dans les différents quartiers du territoire. L'objectif est de toujours mieux répondre aux besoins de la population, en offrant des services accessibles, adaptés et de qualité.

Cette initiative est une source de grande fierté pour les équipes impliquées. Le projet s'est déployé en quelques mois seulement grâce à une synergie remarquable entre les partenaires internes et externes. Les collaborations ont été fluides, évitant le travail en silo et favorisant une approche intégrée et cohérente. Ce succès témoigne de la capacité du réseau à se mobiliser rapidement et efficacement pour répondre aux enjeux de santé publique, en plaçant les besoins des populations vulnérables au cœur de l'action.

DES TROUSSES POUR MIEUX AFFRONTER LES ÉPISODES DE CHALEUR EXTRÊME

À L'ÉTÉ 2024, LA DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE (DRSP) DE MONTRÉAL A LANCÉ UN PROJET PILOTE NOVATEUR D'ADAPTATION AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES : LA DISTRIBUTION DE TROUSSES FRAÎCHEUR AUX PERSONNES LES PLUS TOUCHÉES PAR LES EFFETS NÉFASTES DE LA CHALEUR. UNE PHASE DEUX DE CE PROJET PILOTE S'EST DÉROULÉE AU MOIS DE JUIN 2025.

Une activité de prévention dans la communauté

Réalisée en collaboration avec plusieurs partenaires, dont plusieurs organisateurs communautaires et organisatrices communautaires, l'initiative vise à diminuer les impacts de la chaleur sur la santé de la population montréalaise la plus touchée. Les groupes ciblés sont les **personnes qui cumulent les caractéristiques suivantes** :

- Être âgé de 65 ans et plus et vivre seul ;
- Résider dans des logements situés dans des îlots de chaleur nécessitant des réparations majeures ;
- Vivre avec des maladies chroniques ;
- Appartenir à un ménage à faible revenu.

Le projet s'inscrit dans le cadre du programme VRAC-PARC, qui vise à **mieux comprendre les impacts des changements climatiques sur la santé et à mettre en place des mesures d'adaptation efficaces**. Inspirée par des initiatives similaires mises en œuvre par Boston et Vancouver, ainsi que par la DSP de l'Estrie, cette expérience pourrait être reproduite par d'autres équipes de santé publique, administrations municipales ou organismes communautaires.

Bilan et ajustements pour une deuxième saison plus efficace

Au total, 1 100 trousse ont été préparées, dont 817 distribuées à l'été 2024 dans les arrondissements de Ville-Marie, Verdun et Sud-Ouest. Une première évaluation du projet pilote a souligné la pertinence de l'initiative, particulièrement l'utilité du thermomètre intérieur, de l'éventail et du vaporisateur. Toutefois, elle a aussi permis d'identifier des pistes d'amélioration: revoir certains critères de sélection, ajuster le contenu de la trousse et simplifier la documentation.

Ces constats ont mené à la révision des outils de communication avec l'organisme La Jarnigoine, un centre d'alphabétisation de Villaray, pour en **améliorer la clarté et l'accessibilité**. En début de saison estivale 2025, la distribution des 283 trousse restantes, accompagnées des outils retravaillés, a été effectuée. Depuis, deux vagues de chaleur ont été enregistrées, permettant de lancer un sondage auprès des bénéficiaires pour mesurer l'utilité réelle des trousse et identifier les objets les plus efficaces.

Suite à la page suivante ►



Chaque trousse contenait des conseils de prévention adaptés, un thermomètre intérieur et un buccal, un sachet réfrigérant, un vaporisateur et un éventail. Des outils concrets pour encourager l'adoption de comportements protecteurs et réduire les risques de morbidité et de mortalité.



Mila Mehmedovic, intervenante communautaire, remet une trousse fraîcheur à deux personnes faisant partie des groupes ciblés par l'initiative.

Des partenaires mobilisés

L'équipe projet, du service Santé environnementale, Aménagement, Mobilité et Urgences (SEMAU) du secteur EUSP travaille en étroite collaboration avec le Bureau de la transition écologique de la Ville de Montréal, la direction du programme jeunesse et des activités de santé publique du CIUSSS de l'Est de Montréal, les intervenants et intervenantes ITMAV (Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité) de certains quartiers et l'organisme GCC La violence.

Des apprentissages à partager

À l'automne 2025, une stagiaire de l'Université de Montréal viendra prêter main-forte pour réaliser un sondage auprès des personnes ayant reçu la trousse cet été, analyser les résultats et rédiger un rapport d'évaluation. Celui-ci sera partagé aux partenaires et autres directions régionales de santé publique afin de faciliter la reproductibilité du projet. La collaboration avec le Bureau de la transition écologique et le SPVM se poursuivra également l'an prochain.

En parallèle, l'équipe projet participe à deux projets de recherche : l'un avec Maxime Boivin, chercheure à l'INSPQ, qui s'intéresse à la façon dont on communique les risques liés à la chaleur à Montréal, et l'autre avec Daniel Gagnon, chercheur à l'Institut de cardiologie, qui étudie les effets de la chaleur sur le corps humain et les comportements d'adaptation.

Au-delà des chiffres, ce projet illustre l'importance du travail de proximité et de la collaboration avec le réseau communautaire pour atteindre efficacement les personnes que les campagnes grand public touchent peu. Il démontre aussi qu'**en santé publique, la clé réside autant dans la planification que dans l'évaluation terrain, afin d'ajuster et maximiser l'impact des interventions.**

Atelier réalisé en mars 2025, qui visait à revoir les outils de communication du projet pour en améliorer la clarté et l'accessibilité pour les personnes concernées.

À l'avant de gauche à droite : Maxime Piniac (conseiller en communication au CCSMTL), Amélie Bouchard (animatrice et responsable des projets de littératie en santé à La Jarnigoine), Anne-Sara Briand (médecin-conseil, DRSP) et Martine Lévesque (APPR, DRSP), entourés de dix citoyens et citoyennes faisant partie des groupes ciblés par le projet.



Pour en savoir plus

- [Programme VRAC-PARC](#)
- [Rapport d'évaluation : projet pilote de distribution de trousse fraîcheur aux populations prioritaires](#)

Membres de l'équipe

Service Santé environnementale, Aménagement, Mobilité et Urgences (SEMAU) :

- Martine Lévesque (APPR, chargée de projet),
- Fanny Beaudoin (APPR),
- Camille Roberge (APPR),
- Anne-Sara Briand (MD-conseil).

LA SANTÉ PUBLIQUE EN ACTION POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE AUPRÈS DES ADULTES EN FORMATION GÉNÉRALE ET PROFESSIONNELLE

L'ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LA SANTÉ DES JEUNES DU SECONDAIRE (EQSJS 2022-2023) A MIS EN LUMIÈRE UNE RÉALITÉ PRÉOCCUPANTE : UNE DIMINUTION MARQUÉE DE LA PROPORTION D'ÉLÈVES PRÉSENTANT UNE SANTÉ MENTALE FLORISSANTE À MONTRÉAL. CETTE SITUATION CONCERNE ÉGALEMENT LES JEUNES ADULTES POURSUIVANT LEUR PARCOURS EN FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES (FGA) ET EN FORMATION PROFESSIONNELLE (FP).

Des témoignages authentiques pour donner un visage et une voix

Au printemps 2024, la DRSP a réalisé une capsule vidéo donnant la parole à huit élèves inscrits en FGA-FP à Montréal. Cette initiative visait à recueillir leur point de vue sur les facteurs favorisant leur bien-être et leur réussite scolaire.

La capsule explore cinq grands thèmes :

1. Comprendre la santé mentale positive et les facteurs qui la soutiennent
2. S'adapter à la diversité des besoins et des parcours, notamment en contexte d'accueil
3. Mieux gérer le stress et l'anxiété au quotidien
4. Trouver un équilibre entre les études, le travail et la vie personnelle
5. Encourager la motivation et l'engagement scolaire



Des contributions indispensables

Le Centre de formation professionnelle de Verdun (CSSMB), ainsi que les centres d'éducation des adultes Gédéon-Ouimet (CSSDM) et Outremont (CSSMB), ont généreusement ouvert leurs portes pour permettre les tournages. Leur engagement a été essentiel à la réussite de ce projet.



Tracer le chemin de l'animation

Les équipes du service Promotion de la santé mentale positive en milieux éducatifs et du service Développement des jeunes du secteur Jeunesse 0-25 ans ont élaboré un guide d'animation afin de faciliter la tenue d'ateliers en soutien à la capsule. Le guide propose des activités et une série de questions servant **à alimenter des discussions** en lien avec les diverses thématiques abordées avec les élèves dans le cadre du visionnement de cette capsule. Il s'adresse aux membres des équipes-centres œuvrant en FGA-FP, aux partenaires communautaires présents dans ces milieux et aux équipes de santé publique collaborant avec les centres FGA-FP.

La production de la capsule et du guide s'inscrit dans la lignée du **projet Épanouir** visant la promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire. Le déploiement du projet Épanouir, initiative du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) en étroite collaboration avec le ministère de l'Éducation (MEQ), est sous la responsabilité des directions régionales de santé publique.



[Consulter le Guide d'animation](#)

[Découvrir l'ensemble des ressources de la DRSP pour les milieux FGA-FP](#)

RÉORGANISATION DU SERVICE IICMVS: UNE ÉQUIPE DÉDIÉE À LA TUBERCULOSE POUR UNE RÉPONSE PLUS EFFICACE

LA TUBERCULOSE (TB), BIEN QUE PEU FRÉQUENTE AU QUÉBEC, DEMEURE UNE MALADIE À DÉCLARATION OBLIGATOIRE (MADO) ET LA SEULE MALADIE À TRAITEMENT OBLIGATOIRE (MATO). ELLE TOUCHE DE MANIÈRE DISPROPORTIONNÉE LES PERSONNES ISSUES DE PAYS À HAUTE INCIDENCE AINSI QUE LES PEUPLES AUTOCHTONES, SOULIGNANT L'IMPORTANCE D'UNE APPROCHE ÉQUITABLE ET ADAPTÉE.

Une hausse des cas et une complexité croissante

En 2024, Montréal a connu une augmentation notable des cas de tuberculose, accompagnée d'une complexité accrue dans leur prise en charge. Un plus grand nombre de dossiers nécessitait des interventions dans divers milieux pour limiter la propagation de la maladie. Aussi, près de la moitié des personnes atteintes n'étaient pas couvertes par la RAMQ, rendant l'accès aux soins plus difficile. Des éclosions à grande échelle ont également mobilisé les équipes, exerçant une pression importante sur les services de santé publique, tant en première ligne qu'au sein de l'équipe TB du service Infections et interventions dans la communauté, les milieux de vie et de soins (IICMVS) de la Direction régionale de santé publique (DRSP).

Vers une transformation organisationnelle

Face à ces défis, une première collaboration a été amorcée en juin 2024 avec la Brigade IICMVS, une équipe composée de quatre agents et agentes de planification, de programmation et de recherche (APPR). Leur soutien à l'équipe TB dans le suivi des cas stables et la clôture de dossiers a révélé le besoin d'une structure plus robuste et spécialisée. Cette expérience a jeté les bases d'une réflexion sur la création d'une équipe dédiée exclusivement à la tuberculose, nécessaire notamment par la nature particulière de sa gestion, qui s'étend sur plusieurs mois en raison de la durée prolongée des traitements.

Une nouvelle équipe agile et interdisciplinaire

En juin 2025, une conseillère en soins déjà active au sein de l'équipe a été promue au poste d'infirmière clinicienne assistante au superviseur immédiat (ICASI) TB, marquant ainsi le début officiel de la réorganisation. Dès juillet, des dyades infirmière-APPR ont été mises en place, chaque cas étant confié à une dyade avec un partage clair des rôles et responsabilités, respectant les actes réservés des infirmières. Cette approche innovante a permis aux infirmières de mettre de l'avant leur leadership clinique tout en valorisant les nombreuses expertises et compétences des APPR, favorisant ainsi une meilleure proximité avec les usagers et usagères, une plus grande efficacité et une amélioration de la qualité des services.

Suite à la page suivante ►

Une gestion du changement centrée sur l'humain

La réussite de cette transformation repose sur une collaboration fondée sur l'écoute, le respect et le dialogue. Des rencontres préparatoires ont permis de clarifier les rôles, de répondre aux questions et de favoriser l'adhésion de l'équipe. Pour soutenir la transition, des points de contact quotidiens sont organisés (brefings, rencontres de service, etc.), permettant ainsi de rapidement clarifier les interrogations qui émergent. Mike et Geneviève, membres de l'équipe TB, témoignent avec enthousiasme de l'impact positif de cette réorganisation, soulignant l'importance de la complémentarité des compétences et de la cohésion d'équipe. Cette nouvelle structure permet une prise en charge plus rapide des cas de tuberculose, contribuant à réduire les inégalités d'accès aux soins et à renforcer la réponse de santé publique face à cette maladie.

Membres de l'équipe et de la Brigade Service Infections et interventions dans la communauté, les milieux de vie et de soins (IICMVS) - Équipe tuberculose :

- Ouerdia Amaouche, APPR,
- Juliana Andrade Medeiros, Infirmière clinicienne (IC),
- Joëlle Bianco, ICASI,
- Benoît Corriveau, MD conseil,
- Rachel Cruz de Menezes, conseillère en soins infirmiers (CSI),
- Geneviève Dallaire, IC,
- Joanie Gagnon, cheffe de service,
- Julia Heron, responsable médicale,
- Frédérique Laforest, IC,
- Lavanya Narasiah, MD conseil,
- Caroline Poulin, IC,
- Paul Rivest, MD conseil.

Brigade :

- Salah Bahloul, APPR,
- Carol Gira Bottger Garcia, coordonnatrice professionnelle,
- Jean-Claude Ndala-Kabongo, APPR,
- Mike Okenge Shonda, APPR.



Les membres de l'équipe tuberculose réunis lors de l'un de leurs points de contact régulier.

VERS UNE GESTION PRÉVENTIVE GRADUÉE DU RISQUE THERMIQUE : UNE INNOVATION EN SANTÉ AU TRAVAIL

DANS UN CONTEXTE DE CHANGEMENTS CLIMATIQUES OÙ LES VAGUES DE CHALEUR SONT DE PLUS EN PLUS FRÉQUENTES ET PROLONGÉES, LES MILIEUX DE TRAVAIL QUÉBÉCOIS FONT FACE À DES DÉFIS CROISSANTS LIÉS AUX CONTRAINTES THERMIQUES. ACTUELLEMENT, LA PRINCIPALE MÉTHODE D'ÉVALUATION DE LA CONTRAINTE THERMIQUE UTILISÉE DANS LES MILIEUX DE TRAVAIL, BASÉE SUR DES OUTILS DÉVELOPPÉS DANS LES ANNÉES 1970-1980, EST SOUVENT MAL ADAPTÉE AUX RÉALITÉS ACTUELLES. DE PLUS, LE FARDEAU DE LA GESTION DU RISQUE THERMIQUE REPOSE ACTUELLEMENT SUR LES TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS EUX-MÊMES, QUI DOIVENT DÉCIDER QUAND INTERROMPRE LEUR ACTIVITÉ. CETTE RESPONSABILISATION DE L'EMPLOYÉ ENTRAÎNE UNE SOUS-DÉCLARATION DES INCIDENTS, UNE SOUS-ESTIMATION DU RISQUE, UNE BANALISATION DES EFFETS DE LA CHALEUR ET ACCROÎT LE RISQUE DE COUPS DE CHALEUR ET DE DÉSHYDRATATION.

Une méthode en quatre étapes

Face à ces limites, Santé au travail (SAT) propose une méthode de gestion préventive graduée du risque thermique, inspirée des normes ISO et qui intègre différentes méthodes d'évaluation et outils validés et documentés dans la littérature scientifique. Structurée en entonnoir, allant du général au spécifique, cette approche vise à améliorer l'identification et la prévention des risques liés à la chaleur, tout en s'adaptant aux réalités des milieux de travail. Les deux premières étapes mobilisent les intervenants et intervenantes de SAT, qui observent et caractérisent l'activité de travail ou la tâche,

en posant des questions aux travailleuses et travailleurs sur leurs activités ainsi que sur les situations difficiles auxquelles ils sont confrontés. Ensuite, une évaluation du risque de contrainte thermique est effectuée en prenant en compte les facteurs suivants : environnement (température de l'air, humidité, vent, rayonnement), niveau de dépense énergétique estimé, selon la charge de travail observée, et l'isolement vestimentaire (capacité des vêtements à fournir une isolation thermique). Pour la majorité des dossiers, cette évaluation suffit pour caractériser le risque et proposer des mesures correctives ou préventives pour le réduire.

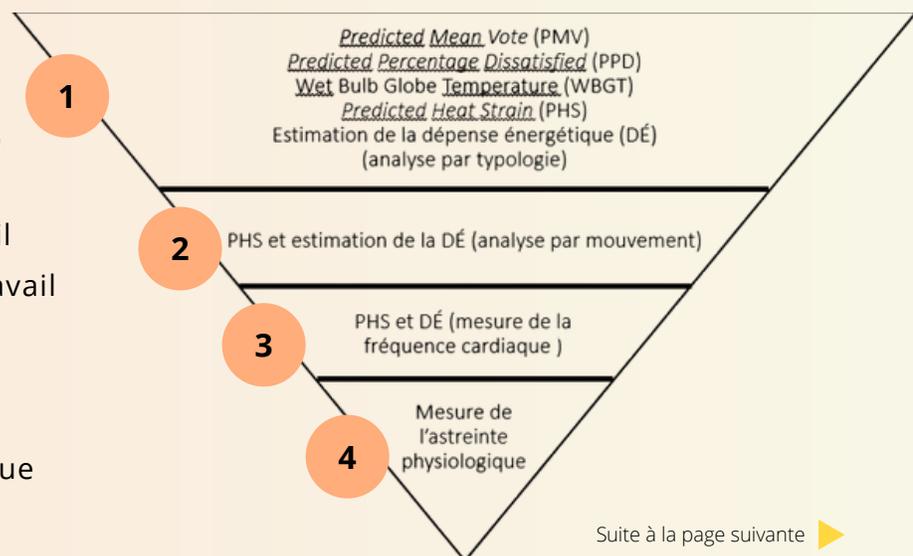
Nouvelle méthode de gestion préventive graduée du risque thermique

Étape 1 : Observation de l'activité de travail

Étape 2 : Caractérisation de l'activité de travail

Étape 3 : Détermination de la dépense énergétique par la mesure de la fréquence cardiaque

Étape 4 : Mesure de l'astreinte physiologique



Suite à la page suivante ►

Les étapes trois et quatre sont mises en œuvre dans des contextes particuliers, où l'estimation de la charge de travail par simple observation s'avère difficile. Dans ces situations particulières, la brigade spécialisée SWEAT intervient en mesurant sur une journée complète la fréquence cardiaque, pour évaluer la charge de travail, ou l'astreinte physiologique, soit la réponse du corps à la chaleur visant à maintenir une température interne proche de 37 °C. Cette approche permet une analyse fine du risque thermique, comme c'est le cas pour les pompiers et pompières en uniforme, chez qui un microclimat se forme à l'intérieur de la combinaison.



Des bénéfices concrets

La méthode de gestion préventive graduée du risque prend en considération l'ensemble des facteurs qui contribuent au risque thermique. Cela permet de proposer des solutions concrètes et adaptées qui tiennent compte de la réalité terrain, axées sur la prévention plutôt que sur la réaction.

Par ailleurs, le modèle PHS (Predicted heat strain), intégré à la gestion graduée du risque, permet de prédire des résultats en

suivant, par exemple, l'investissement d'un établissement sur certaines mesures de prévention à la source comme ajouter une ventilation dans la zone de travail, éloigner ou isoler un équipement, mettre en place un écran anti-chaleur, installer un air climatisé ou encore déshumidifier l'air. De plus, le coût de l'investissement dans ces mesures peut être comparé aux coûts sauvés grâce au temps de travail redevenu possible, une donnée que le PHS permet de projeter et de simuler, renforçant ainsi la valeur stratégique de l'outil autant sur le plan de la santé que de la productivité.

Des changements peuvent aussi être proposés au niveau de l'organisation du travail, tel qu'éviter les tâches lourdes aux heures les plus chaudes, ou assurer une planification du travail adaptée en cas d'épisode de canicule.

Suite à la page suivante ►



Au niveau de la sensibilisation et de la formation des milieux professionnels, outiller les travailleurs, les travailleuses et le personnel de supervision pour reconnaître les signes d'épuisement ou de coup de chaleur, tout en encourageant de bonnes pratiques d'hydratation, contribue de façon importante à réduire les risques liés aux contraintes thermiques.

Une opérationnalisation en cours

À ce jour, une cinquantaine d'intervenantes et d'intervenants en SAT ont été formés aux deux premières étapes de la démarche, lors de quatre séances théoriques de cinq heures. Des formations pratiques sont prévues d'ici l'été 2026 pour consolider les acquis sur le terrain. La brigade spécialisée SWEAT, composée de cinq à six personnes, sera formée pour intervenir dans les contextes plus complexes. Parallèlement, des outils spécifiques ont été développés et testés pour assurer leur pertinence sur le terrain.

Avancée et développements futurs

Avec le développement de cette méthode de gestion préventive graduée du risque, l'équipe SAT souhaite évaluer son applicabilité dans les milieux de travail montréalais, en prévention des risques liés à la chaleur. Dans un premier temps, cette approche sera mise à l'épreuve sur le terrain, ce qui permettra de consolider l'expertise, d'optimiser les processus internes et de compiler des données pertinentes. En fonction des résultats, l'approche pourra être diffusée à plus grande échelle dans les autres équipes du réseau en santé au travail au Québec.

En parallèle, l'équipe prévoit exploiter les données recueillies, notamment sur la fréquence cardiaque, pour établir une base de référence en santé au travail. Cette méthode permettra de documenter la dépense métabolique selon les professions et les activités, facilitant l'analyse des intervenants et intervenantes SAT et, à terme, des milieux de travail.



Membres de l'équipe

Service Urgences sanitaires en santé au travail (USSAT) et Prévention-Est :

- Matthieu Latourelle (Ergonome),
- Vincent Boutin (APPR),
- Geneviève Fournier-Tremblay (Cheffe de secteur),
- Frédérique Brouillard (Médecin responsable).

FORMATIONS ET CONFÉRENCES

Pour acquérir de nouvelles connaissances!



Les **Midis des Savoirs** sont des conférences, organisées par le service Gestion des savoirs et le responsable du développement professionnel continu (DPC) de la DRSP, dans l'objectif de favoriser le **développement professionnel continu** et l'**acquisition de connaissances** bénéfiques pour les professionnelles et professionnels.

Ces conférences :

- Favorisent le partage de **savoirs de pointe**
- Offrent un accès privilégié à des **spécialistes**
- Stimulent les **échanges** sur des sujets d'actualité en santé publique

PROGRAMMATION MIDIS DES SAVOIRS DE LA DRSP

Date et heure	Évènement
2025-10-29, 12h00 à 13h00	Itinérance et cohabitation urbaine. Une analyse des enjeux normatifs du partage de l'espace public Michel Parazelli, professeur associé (retraité) affilié à l'École de travail social de l'UQAM
2025-11-12, 12h00 à 13h00	Jeux de hasard pour enfants et temps d'écran adultes et enfants Maude Bonenfant, professeure au Département de communication sociale et publique de l'UQAM
2025-11-19, 12h00 à 13h00	Consommation sexualisée de substances Jorge Flores-Aranda, professeur à l'École de travail social de l'UQAM
2025-11-26, 12h00 à 13h00	Prévention et intervention précoce en période périnatal Thomas Saïas, professeur au Département de psychologie de l'UQAM
2025-12-03, 12h00 à 13h00	Taxation alimentaire Josiane Rioux Collin, professeure au Département des sciences juridiques de l'UQAM
2025-12-10 et 2025-12-17, 12h00 à 13h00	Présentation des stagiaires Détails à venir

Suite à la page suivante 

Journées annuelles de santé publique (JASP)

Les journées annuelles de santé publique se tiendront en 2025 sous le thème « À vos marques ! »

Au moment où le réseau de la santé se transforme et impose de nouvelles contraintes, et où l'environnement géopolitique remet en question des acquis précieux, rester fidèles à nos idéaux devient une véritable course de fond.

Grâce à des collaborations et à des partenariats solides, nous laissons notre marque en offrant à la population les clés d'une santé collective égalitaire, équitable et durable. Nous poursuivons notre marathon, guidés par nos valeurs, nos repères.

Où : Hôtel Bonaventure, Montréal

Quand : 1er au 3 décembre 2025

Programmation : [Cliquez ici](#)

Inscription : [En ligne](#)

Changements climatiques et santé : webinaires 2025-2026

Une série de webinaires de l'INSPQ qui visent à tisser des liens entre les connaissances scientifiques et communautaires actuelles, les projets de recherche scientifique et la pratique sur le terrain.

Où : En mode virtuel

Quand : Voir la [programmation 2025-2026](#)

Pour qui : Toutes les personnes concernées par les effets des changements climatiques sur la santé et la population, souhaitant mieux comprendre ou s'engager dans la lutte contre les changements climatiques

Inscription : Consultez la page des [webinaires](#) pour l'horaire complet

Ateliers du Centre de collaboration nationale des méthodes et outils

1. Synthèse de données probantes pour éclairer la prise de décisions en santé publique
2. La mise en oeuvre et l'évaluation

Où : En ligne

Durée : 5h00 par atelier

Quand : Voir les dates offertes [en ligne](#)

Objectifs : Voir les descriptions de chaque atelier [en ligne](#)

Inscription : [En ligne](#)

Administration de la naloxone pour inverser les effets d'une surdose d'opioïdes

Objectifs généraux de la formation : Intervenir de façon efficace et sécuritaire lors d'une situation de surdose d'opioïdes. Agir auprès de la clientèle à risque pour prévenir les situations de surdose d'opioïdes.

Où : En ligne sur la [plateforme ENA](#)

Durée : 1h00

Quand : Asynchrone

Pour qui : Professionnel.le.s de la santé et des services sociaux

Inscription : [En ligne](#)



L'ensemble du personnel de la DRSP reçoit les invitations automatiquement avec le groupe d'envoi courriel DRSP-Tous.

Le personnel des équipes locales de santé publique des CIUSSS de Montréal (**externe** à la DRSP) désirant être ajouté à la liste d'envoi des Midis des savoirs peut compléter [ce formulaire](#)

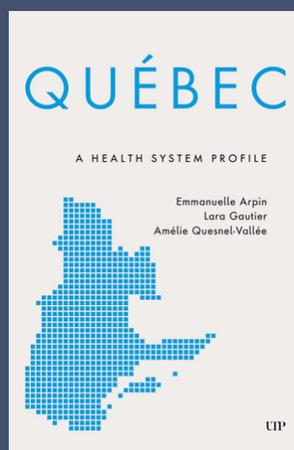
EN DIRECT DE LA BIBLIOTHÈQUE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

La Bibliothèque de la santé publique de Montréal a récemment acquis les livres suivants :



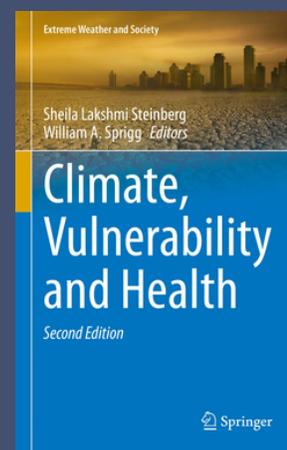
La ville relationnelle : les sept figures (2024) / Sonia Lavadinho, Pascal Le Brun-Cordier et Yves Winkin, Éditions Apogée, 195 p.

Sonia Lavadinho, auteure de cet ouvrage, a participé en tant que conférencière invitée aux Journées annuelles de santé publique, édition 2024. Ce livre explore l'idée selon laquelle la ville doit désormais se penser dans une approche sociale et concilier la quête individuelle du bien-vivre avec la recherche collective de santé, de cohésion sociale et de reliance intergénérationnelle. Les auteurs proposent sept modèles urbains afin de répondre aux attentes des habitants des villes.



Québec : a health system profile (2025) / Emmanuelle Arpin, Lara Gautier, Amélie Quesnel-Vallée, University of Toronto Press, 263 p.

L'approche distinctive du Québec en matière de politique de santé et de services sociaux repose sur son histoire sociale unique au Canada, ce qui lui a permis de mener de nombreuses innovations dans le paysage des soins de santé canadiens, inspirant non seulement les autres provinces, mais aussi le gouvernement fédéral. Québec : a health system profile propose une analyse approfondie et descriptive du système de santé du Québec.



Climate, vulnerability and health (2025) / Sheila Lakshmi Steinberg, William A. Sprigg, Springer Nature, 321 p.

Ce volume collectif explore l'intersection entre les changements climatiques, les communautés vulnérables et la santé. Il comprend une variété d'études de cas qui mettent en lumière comment les changements des environnements physiques et sociaux influent sur la santé des communautés à travers différentes régions. La pandémie de COVID-19 et les changements climatiques ont conjointement révélé comment les disparités sociales et les inégalités environnementales dans notre société affectent la santé et le bien-être des personnes et des lieux touchés par les crises modernes.

Suite à la page suivante ►



Penser l'itinérance au féminin (2025) / Jacinthe Rivard et Elisabeth Greissler, Presses de l'Université du Québec, 306 p.

Ce livre met en lumière l'itinérance au féminin, phénomène souvent ignoré, à travers les témoignages de femmes en situation de précarité au Québec. Il explore leurs parcours marqués par la violence, les traumatismes et les enjeux liés à la sexualité et à l'intimité. Riche en perspectives inclusives, cet ouvrage propose des solutions pour améliorer les pratiques d'accompagnement des femmes, y compris celles des communautés LGBTQIA2# et autochtones.



Adaptation des enfants, des adolescents et de leurs familles dans le contexte de la pandémie de COVID-19 (2025) / Claire Baudry, Jessica Pearson et George M. Tarabulsky, Presses de l'Université du Québec, 352 p.

Cet ouvrage collectif examine en profondeur l'adaptation psychosociale et scolaire des enfants et de leurs proches dans le contexte de la pandémie. À travers une analyse rigoureuse menée par des experts internationaux en psychologie, en psychoéducation, en éducation et en orthopédagogie, il explore les défis uniques rencontrés par les enfants de différents âges ainsi que leur famille.



L'affectivité, les émotions et les relations de l'élève à l'école : des clés pour le bien-être et la réussite (2025) / Gaëlle Espinosa, Presses de l'Université du Québec, 242 p.

Pourquoi l'affectivité et les émotions jouent-elles un rôle essentiel dans la réussite et le bien-être des élèves ? Comment la qualité des relations scolaires influence-t-elle leur performance ? Et si les émotions et les relations devenaient des leviers clés pour améliorer l'expérience éducative ? Ce livre offre une exploration des liens entre affectivité, émotions et apprentissage.

- Consultez la liste complète des nouvelles acquisitions [ici](#).
- Personnel de la DRSP: pour consulter l'un de ces documents ou pour plus de renseignements sur l'offre de services complète des Bibliothèques du CCSMTL, rendez-vous sur le portail web (ccsmtl-biblio.ca) ou sur le catalogue Santécom (catalogue.santecom.qc.ca).
- Personnel du réseau de la santé : pour consulter l'un de ces documents, contactez votre bibliothèque de proximité.

Bonne lecture!

NOMINATIONS

C'est avec beaucoup de fierté que la DRSP souhaite vous faire part de la nomination de nouvelles recrues dans le réseau de santé publique.

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX DE L'OUEST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL



CHRISTINA MALCIUS
COORDONNATRICE
EN SANTÉ PUBLIQUE
PAR INTÉRIM

Christina Malcius détient un baccalauréat en sciences infirmières et une autorisation de pratique de l'OIIQ. Elle possède une solide expérience clinique acquise dans divers milieux, notamment en soins intensifs, en médecine familiale (GMF), en CHSLD, en soins à domicile, ainsi qu'en santé publique dans les brigades de vaccination et de maladies infectieuses, ainsi que dans la santé scolaire et des jeunes. Dernièrement, elle a aidé à lancer le service SIDEP au CIUSSS ODIM.

Elle a complété un certificat en gestion des services de santé à l'Université McGill, ce qui lui a permis de se diriger vers des fonctions de gestion. Elle a occupé des postes de responsabilité croissante, dont celui de Cheffe de service en prévention et promotion, avant d'assumer actuellement le rôle de coordonnatrice en santé publique par intérim au CIUSSS ODIM.

Son parcours témoigne d'une bonne connaissance du réseau de santé québécois et d'un intérêt marqué pour les enjeux de santé publique.

LE POUVOIR D'UNE BONNE CHANSON

AVEC L'AUTOMNE VIENNENT LES JOURNÉES QUI RACCOURCISSENT ET UNE CERTAINE LENTEUR QUI S'INSTALLE. LE RYTHME CHANGE, AUTANT DEHORS QUE DANS NOS ESPRITS. DANS CE CONTEXTE, LA MUSIQUE DEVIENT BIEN PLUS QU'UN SIMPLE BRUIT DE FOND : ELLE PEUT JOUER UN RÔLE RÉEL DANS NOTRE BIEN-ÊTRE ET NOTRE EFFICACITÉ.

Une alliée pour la concentration... ou la détente

Des études ont démontré que la musique, lorsqu'elle est bien choisie, peut :

- favoriser la concentration et l'endurance cognitive,
- réduire le stress et l'anxiété,
- améliorer l'humeur,
- stimuler la créativité.

Évidemment, l'effet varie selon le type de tâche, la personnalité de chacun et le style musical. Certaines personnes se concentrent mieux dans un silence complet, d'autres ont besoin d'une trame sonore pour entrer dans une bulle productive.

La clé? Trouver ce qui vous convient le mieux. Par exemple :

- De la musique instrumentale (classique, jazz, lo-fi) peut aider à maintenir l'attention pendant la rédaction ou l'analyse.
- Des chansons dynamiques peuvent soutenir les tâches plus mécaniques ou répétitives.
- Un morceau apaisant peut offrir un moment de recentrage entre deux réunions.



Une ambiance d'automne dans les oreilles

Avec les couleurs de l'automne, plusieurs se tournent naturellement vers des sonorités plus feutrées, chaleureuses ou introspectives. Il y a quelque chose de réconfortant à écouter un morceau doux pendant que la pluie tambourine sur la fenêtre du bureau.



Suite à la page suivante ►

Une trame sonore pour soi... et pour le bureau?

Sans nécessairement mettre une enceinte Bluetooth au centre de l'air ouvert, il peut être intéressant d'échanger entre collègues sur les morceaux qui nous accompagnent. Pourquoi pas faire une playlist collaborative de bureau, pour découvrir les goûts musicaux des uns et des autres et enrichir sa propre bibliothèque d'écoute.

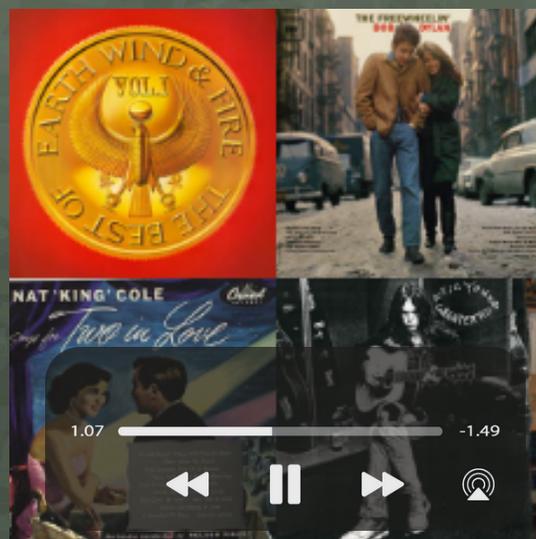
Car au-delà des notes, la musique crée aussi des liens. Elle fait surgir des souvenirs, suscite des émotions partagées, et parfois, elle nous rappelle que dans une journée bien remplie... on peut toujours s'accorder une pause de quelques minutes, le temps d'une chanson pour recharger ses batteries.

Suggestions de chansons

Chacun a sa propre trame sonore d'automne. Voici 10 chansons qui évoquent l'automne par leur rythme, leurs paroles ou l'ambiance qu'elles créent :

- Blowin' in the Wind - Bob Dylan
- Harvest Moon - Neil Young
- Autumn Leaves - Nat King Cole
- Dreams - Fleetwood Mac
- Halloween - Noah Kahan
- Toune d'automne - Les cowboys fringants
- Octobre - Francis Cabrel
- Autumn Town Leaves - Iron and Wine
- Moon Dance - Van Morrison
- Flume - Bon Iver

▶ Pour écouter cette liste de lecture d'automne





*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal*

Québec 