

# DANS LA MIRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

NOUVELLES INTERNES DU RÉSEAU DE SANTÉ PUBLIQUE MONTRÉALAIS

ÉDITION OCTOBRE 2024



**BULLETIN TRIMESTRIEL**

**À LIRE DANS CETTE ÉDITION**

**La Boîte à outils ISS :  
démystifier les inégalités  
sociales de santé**

**Pour le développement de  
compétences personnelles et  
sociales chez les jeunes**

**Se protéger du VIH  
avec la PrEP**

**Et plus encore!**

Québec 

# DANS LA MIRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

ÉDITION OCTOBRE 2024

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

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

## COLLABORATRICES À LA RÉDACTION

**Marie-Christine Pitre**, APPR service Gestion des savoirs

**Ève-Line Toupin**, APPR Soutien à la direction adjointe, volet santé publique

## 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

**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 2024

## DANS CE NUMÉRO

### DU BUREAU DE LA DIRECTRICE

Message de la directrice 4

### LES INITIATIVES DES CIUSSS

Une équipe Santé de proximité qui a le vent dans les voiles au CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal! 5

Mobilisation et intervention de proximité en réduction des méfaits : un bel exemple de réussite! 7

### PROJETS TRANSVERSAUX

Les comités de surveillance : mieux travailler ensemble! 9

### ENVIRONNEMENTS URBAINS ET SANTÉ DES POPULATIONS

La Boîte à outils ISS : démystifier les inégalités sociales de santé 11

### 0-25 JEUNESSE

Pour le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes 13

### PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES MALADIES INFECTIEUSES

Se protéger du VIH avec la PrEP 15

### SAVOIRS EN PUISSANCE

Formations et conférences 17

En direct de la bibliothèque de la santé publique 19

### SUR UN TON PLUS LÉGER

Superstitions : ces croyances qui nous hantent encore! 21

La PrEP, un médicament **flexible** pour se protéger du VIH.

## DU BUREAU DE LA DIRECTRICE RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE

PAR DRE MYLÈNE DROUIN

**L'été est déjà bien derrière nous, j'espère que vous avez tous et toutes pu vous reposer et tirer profit des belles journées ensoleillées.**

Ce fut un été riche en réalisations pour les équipes de santé publique. Je tiens à souligner entre autres la campagne audacieuse lancée sur la PrEP (prophylaxie préexposition), une campagne qui brise les barrières et directement enlignée vers son public cible. Vous pourrez d'ailleurs en apprendre plus sur cette dernière dans la rubrique PCMI de ce bulletin. Bravo à l'équipe ITSS et au service des communications pour ce beau succès!

Nous entamons maintenant l'automne, saison remplie de couleurs, avec la sortie de plusieurs publications et la participation de nos équipes à de nombreux événements : le 1er octobre dernier a eu lieu la Journée annuelle des professionnel·le·s en allaitement. Ce sont près de 1000 personnes qui se réunissent chaque année pour approfondir leurs connaissances et compétences en matière d'allaitement. Bravo aux équipes impliquées dans l'organisation pour cette 20e édition qui fut encore une fois un grand succès (voir l'article du bulletin Rendez-vous CCSMTL).

Nous verrons également paraître la suite de notre série de fascicules sur le dénombrement 2022 des personnes en situation d'itinérance visible à Montréal, qui aborderont les thématiques logement, santé, âge, genre et diversité et communautés autochtones. Beaucoup de travaux et de collaborations sont en cours pour mettre en place des conditions favorisant la cohabitation et le partage de l'espace public.

Dans quelques jours, je publierai le rapport de la directrice 2024 sur la santé de la population portant sur la santé et le développement des enfants âgés de 0 à 12 ans. De nombreuses équipes de la DRSP se préparent activement à recevoir plus de 200 personnes invitées à l'évènement de lancement du 21 octobre. Toutes les conditions de succès sont réunies pour faire émerger nos forces et encourager la collaboration entre les acteurs qui contribuent au développement des enfants.

Nous sommes en plein coeur de l'action et c'est une grande fierté de vous présenter dans ce bulletin certaines des nombreuses interventions porteuses de nos équipes qui permettent d'améliorer la santé de la population montréalaise.

Bonne lecture!



SUIVEZ-NOUS SUR X  
@Santepub\_Mtl

# UNE ÉQUIPE SANTÉ DE PROXIMITÉ QUI A LE VENT DANS LES VOILES AU CIUSSS DU NORD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL!

CONNAISSEZ-VOUS L'ÉQUIPE SANTÉ, QUI SE DÉPLOIE SUR TOUT LE TERRITOIRE DU CIUSSS DU NORD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL (CNIM)? PORTRAIT D'UNE ÉQUIPE QUI VA À LA RENCONTRE DE LA POPULATION, AFIN DE JOUER AUPRÈS D'ELLE UN RÔLE DE FACILITATEUR, D'INTERFACE, VOIRE DE NAVIGATEUR DANS LE RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX.

## Une équipe de proximité près des gens, à échelle humaine!

La brigade fut d'abord imaginée par l'équipe en organisation communautaire et mise en place durant la pandémie pour porter entre autres la promotion du dépistage et de la vaccination contre la COVID-19, l'influenza, le zona et autres maladies évitables par la vaccination. Elle a su faciliter, par ses actions et malgré le contexte de la COVID-19, l'accès aux services de première ligne. Les membres de la brigade pouvant transmettre des informations, soutenir la prise de rendez-vous et référer aux portes d'entrée du CIUSSS. Les organismes communautaires, maillons essentiels afin d'aller vers les populations, soutenaient également l'initiative. Inutile de dire que la brigade avait su faire sa marque.

À l'aube de l'été 2024, la brigade a repris son envol sous la forme de l'**équipe Santé**. L'équipe est composée de cinq personnes, sillonnant le territoire du CNIM, se rendant là où se trouve la population : dans les fêtes de quartier, les événements estivaux, les activités de la rentrée et même les établissements collégiaux! Son mandat? Effectuer du **démarchage** et de la **sensibilisation** auprès des populations du territoire. **Aller à leur rencontre, dans leurs milieux et leurs communautés, les référer vers les services de première ligne, les informer, promouvoir les services de santé et les rendre davantage accessibles!**

Pour une pareille équipe, l'organisation communautaire est une véritable alliée. Porteuse de connaissances très fines des différents quartiers qui composent le territoire du CNIM, forte de liens précieux tissés avec les communautés et de relations de confiance solides, elle alimente l'équipe Santé d'importantes informations et les présente aux différents milieux.

Suite à la page suivante ►



L'équipe Santé dispose d'une grande **flexibilité** dans ses déplacements et dans l'organisation de ses missions sur le terrain. À 24h d'avis, elle peut se déplacer vers un événement d'importance, ou vers une fête rassemblant une communauté. Identifiés par un sac à dos et un dossard, les membres de l'équipe ont une grande **visibilité** partout où ils passent. Tablette électronique à la main, ils peuvent même soutenir les gens pour, par exemple, la prise d'un rendez-vous sur Clic Santé ou l'inscription au Guichet d'accès à un ou une médecin de famille!



Les liens de l'équipe sont désormais nombreux avec les communautés du CIUSSS NIM et les résultats des missions estivales sont positifs et concluants!



**À venir cette année**

- La mise en place d'un **calendrier d'événements** couvrant différentes thématiques de santé publique, qui permettra à l'équipe de se déployer à travers ces derniers!
- Des actions de sensibilisation à la vaccination.

À coup sûr, nous suivrons cette équipe de proximité de près!



M. Daniel Grégoire et Mme Lamiae Belarbi, deux travailleur·se·s de quartier membres de l'équipe. Photo prise le 21 août 2024 dans le cadre de l'activité Opération sac à dos (OSAD), au Centre des loisirs de Saint-Laurent.

# MOBILISATION ET INTERVENTION DE PROXIMITÉ EN RÉDUCTION DES MÉFAITS : UN BEL EXEMPLE DE RÉUSSITE!

AU PRINTEMPS DERNIER, DIFFÉRENTS CONSTATS CONCERNANT UNE POSSIBLE HAUSSE DE LA CONSOMMATION DE CRYSTAL METH (MÉTHAMPHÉTAMINE), ENTRE AUTRES AU SEIN DE LA POPULATION AUTOCHTONE EN SITUATION D'ITINÉRANCE DU TERRITOIRE DU CIUSSS CENTRE-ouest-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL (CCOMTL), ONT AMENÉ UNE RAPIDE MOBILISATION DE DIVERS ACTEURS, TANT DU MILIEU COMMUNAUTAIRE QUE DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, AFIN DE DÉPLOYER DES ACTIONS CONCERTÉES ET PORTEUSES.

## La mise en place du comité

Un comité a été mis en place dès mai dernier, composé de membres provenant du CHUM, en médecine des toxicomanies, du Native Friendship Center, du Onen'tó:kon Healing Lodge, de Médecins du Monde, d'Open Door Refuge, de Tshuapamitin, de Spectre de rue, ainsi que du CCOMTL, par la participation de membres de l'équipe Connexion et de l'équipe en santé publique et partenariat. De nombreux partenaires, aux expertises riches et variées, afin de répondre aux besoins qui semblaient émerger! **Un collectif fort, où ressort un leadership partagé, et où le milieu communautaire est des plus présent et engagé!**

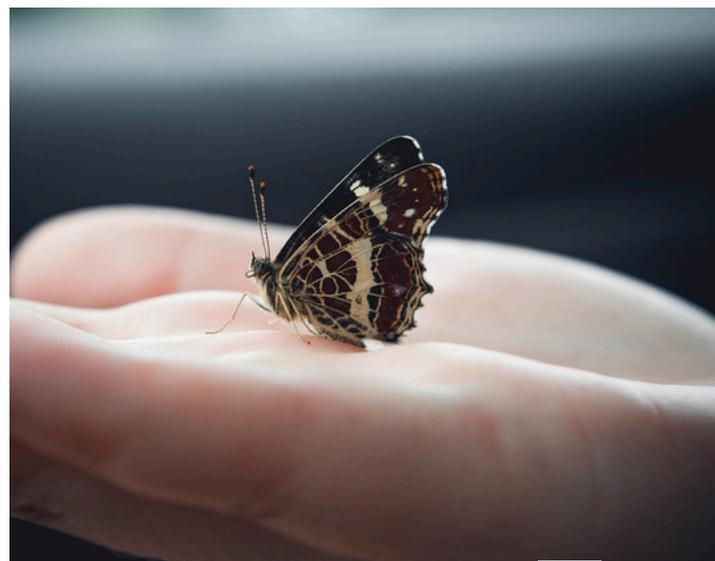
## Une approche en réduction des méfaits adaptée à la population autochtone

La consommation de crystal meth peut apporter des comportements différents de ceux connus lors de la consommation d'autres substances. Bien qu'elle puisse induire une forte dépendance, la méthamphétamine n'est pas associée à un sevrage risqué et ne nécessite pas une prise en charge médicale. L'offre de soins et les services de réduction des méfaits sont donc plus limités. Pour faire face à la hausse de consommation de crystal meth, informations et outils de prévention et de sensibilisation devaient circuler, à travers une approche de sécurisation culturelle, afin de bien **répondre aux besoins de la population autochtone en situation d'itinérance et de soutenir les organismes en réduction des méfaits dans le déploiement de services adaptés à ce type de consommation.**

## Les réalisations du comité

De ce fait, le comité a mis de l'avant différentes actions, soit la réalisation d'une **liste d'organismes** offrant des services en réduction des méfaits pour cette substance, et d'une liste d'organismes déployant l'approche en sécurisation culturelle. De plus, des **outils de prévention et de sensibilisation** en lien avec le crystal meth provenant de la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador, adressés tant aux professionnels et professionnelles qu'à la population, ont été bonifiés et traduits. Une discussion est également en cours concernant le **déploiement de formations** aux organismes en réduction des méfaits.

Suite à la page suivante ►



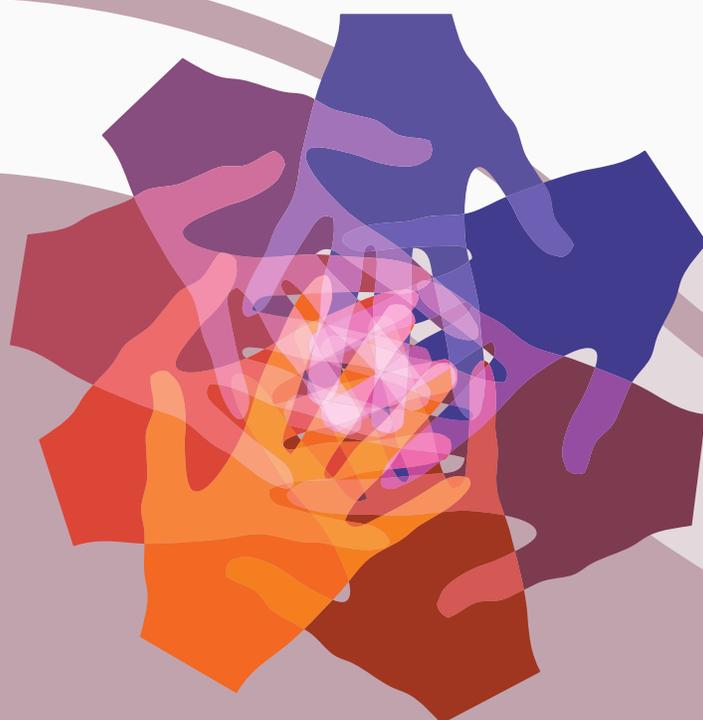
## Une activité d'intervention de proximité en réduction des méfaits

Une action d'intervention de proximité a également été réalisée le 30 août dernier, dans le cadre de la **Journée internationale de sensibilisation aux surdoses**, par le biais d'une mobilisation exemplaire des membres du comité! Dès 10h, vendredi le 30 août, les membres du comité, divisés en petits groupes tous accompagnés d'un travailleur de rue ou d'une travailleuse de rue et d'un infirmier ou d'une infirmière, se sont rendus à Milton Parc afin d'aller à la rencontre de la population autochtone en situation d'itinérance, dans une perspective d'intervention de proximité en réduction des méfaits et de diminution des barrières à l'accessibilité aux soins et services.

**Cette initiative innovante et des plus porteuses a permis d'aller à la rencontre de plus d'une quarantaine de personnes en situation d'itinérance** et ainsi de distribuer du matériel de réduction des méfaits, d'offrir des soins de santé, de sensibiliser et de transmettre de l'information.

Fort de cette expérience d'une grande richesse, le comité travaillera à la reprendre et à la pérenniser.

**Des actions concertées, concrètes, à échelle humaine et près des populations : un remarquable accomplissement en matière de mobilisation!**



# LES COMITÉS DE SURVEILLANCE : MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE!

LES ACTEURS EN SURVEILLANCE À MONTRÉAL SONT NOMBREUX ET IL EST ESSENTIEL D'ASSURER UNE COMMUNICATION ENTRE TOUS! PAR LE PASSÉ, DIVERS COMITÉS, DIVERSES COMMUNAUTÉS DE PRATIQUES EN SURVEILLANCE ONT ÉTÉ EN PLACE À MONTRÉAL, PRENANT DIFFÉRENTES FORMES, MAIS LES BUTS PRINCIPAUX DEMEURANT INCHANGÉS : HARMONISER LES PRATIQUES DE SURVEILLANCE ET PLANIFIER LES ACTIVITÉS EN SOUTIEN. CE SONT LES DEUX OBJECTIFS DES DEUX COMITÉS DE LA DRSP PILOTÉS PAR LE SERVICE SURVEILLANCE ET INTELLIGENCE DÉCISIONNELLE.

## Deux comités de surveillance

Ce besoin d'harmonisation des travaux de surveillance est d'autant plus présent aujourd'hui. Les acteurs dans le domaine sont nombreux au sein des équipes locales de santé publique et de la DRSP. Une étroite collaboration entre tous et toutes est essentielle pour s'assurer d'avoir une base commune. Pour accomplir ce mandat et pour mieux comprendre les besoins de tous ces acteurs, l'équipe Surveillance de la DRSP pilote depuis 2023 deux comités :

- **Le Comité surveillance CIUSSS-DRSP**
- **Le Comité intersecteur de surveillance**

Ces comités, qui se rencontrent environ six fois par année, sont composés en moyenne de 15 à 20 personnes. Ils permettent d'harmoniser les travaux, de mieux connaître les besoins des acteurs montréalais en surveillance et de planifier les activités de l'équipe pour pouvoir mieux y répondre.

L'organisation et la composition des équipes diffèrent d'un CIUSSS à l'autre. Les comités sont composés de profils variés avec une grande diversité de connaissances dans le domaine de la surveillance. Les équipes pilotant les comités s'efforcent de trouver des contenus variés, permettant à tous de s'y retrouver!

« La surveillance continue de l'état de santé de la population se définit comme un processus continu d'appréciation de l'état de santé de la population et de ses déterminants par la collecte, l'analyse et l'interprétation des données sur la santé et de ses déterminants à l'échelle d'une population. »

Plan commun de surveillance de l'état de santé de la population et de ses déterminants 2004-2007

## Le comité surveillance CIUSSS-DRSP

Le comité surveillance CIUSSS-DRSP permet d'avoir un canal direct de communication avec les équipes locales de santé publique. Il aide à **mieux comprendre les enjeux auxquels les équipes font face** en lien avec les données ou les produits de surveillance.

Les rencontres permettent entre autres d'offrir des formations, d'adresser les besoins ponctuels des équipes, de leur proposer une méthodologie ainsi qu'une certaine autonomie pour s'approprier les données, les utiliser et comprendre leurs limites. Elles permettent également d'harmoniser les pratiques et les réponses lors de demandes communes du ministère.

**Les forts liens de communication établis via ce comité permettent à l'équipe Surveillance de soutenir et d'outiller les équipes locales plus efficacement et de mieux répondre à leurs besoins.**

Suite à la page suivante 

## Le comité surveillance CIUSSS-DRSP (suite)

### À venir :

- Le développement d'outils interactifs pour la diffusion des données de surveillance;
- La bonification de l'offre de formation;
- Intégration de présentations des publications de surveillance de la DRSP, en mettant l'accent sur la méthodologie, afin de faciliter l'appropriation des données.

## Le comité intersecteur de surveillance

À la DRSP, la moitié des acteurs en surveillance sont des membres de l'équipe Surveillance, l'autre moitié est répartie parmi les secteurs thématiques. Le comité intersecteur est donc essentiel pour le partage d'information et pour l'harmonisation des pratiques à l'interne. **Les liens établis grâce au comité permettent de mieux comprendre les besoins des acteurs de surveillance au sein des équipes, de les adresser et d'adapter le soutien offert et les activités quotidiennes de l'équipe Surveillance en conséquence.**

Les travaux du comité interne ont permis entre autres de rédiger le cadre de surveillance, publié à l'été 2023 (Consultez l'article "[Une vision commune de la surveillance](#)" du bulletin d'octobre 2023 pour en savoir plus.)

### À venir :

Le Comité intersecteur procède cet automne à une analyse de faisabilité pour les **trois grands chantiers** suivants :

- Système centralisé de données et de produits de surveillance (modernisation ou mise à jour du système existant).
- Mobilisation et partage de connaissances en surveillance. Fournir des informations claires et actuelles pour tous les acteurs en surveillance (outils variés, programme de formation, bulletins...).
- Développement d'outils interactif pour la diffusion des données de surveillance.

## Membres de l'équipe

Marie-André Authier, cheffe de service  
Maxime Roy, responsable médical  
Vicky Springmann, APPR  
Bruno Thibert, APPR



Les comités permettent de **mieux travailler ensemble** et de se soutenir dans les différents enjeux vécus. Les délais sont souvent longs entre la collecte d'information et la disponibilité des données. Les équipes collaborent pour apprendre à gérer les attentes envers les données, qui sont parfois élevées. Ces comités permettent de se soutenir et de trouver des solutions!

# LA BOÎTE À OUTILS ISS : DÉMYSTIFIER LES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

LA RÉDUCTION DES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ (ISS) FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE NOTRE TRAVAIL EN SANTÉ PUBLIQUE. AFIN DE RÉPONDRE AUX BESOINS EXPRIMÉS PAR LE PERSONNEL DE LA DRSP POUR FAIRE CONNAÎTRE LES OUTILS D'ANALYSE DES IMPACTS DES ISS, LE COMITÉ ASPIC (ANALYSE, SOUTIEN ET PRÉVENTION DES ISS ET DES IMPACTS COLLATÉRAUX), A MIS AU POINT UNE PLATEFORME FONCTIONNELLE ET DYNAMIQUE : LA BOÎTE À OUTILS ISS. CETTE PAGE INTERACTIVE ET INNOVANTE REGROUPE PLUSIEURS TYPES DE RESSOURCES : DES OUTILS DE RÉFÉRENCE ET DES OUTILS PRATIQUES, MAIS AUSSI DES LECTURES ET DES FORMATIONS PERMETTANT L'ACQUISITION DE CES NOTIONS IMPORTANTES.



### Qu'est-ce qu'une inégalité sociale de santé?

Une inégalité sociale de santé (ISS) désigne une différence dans l'état de santé des personnes, qui est liée à des facteurs sociaux comme la classe sociale, l'emploi, le revenu, le niveau d'études, etc.

- Aïach, P. (2000). *De la mesure des inégalités : enjeux sociopolitiques et théoriques*, pp. 81-91

**Lien pour consulter la boîte à outils ISS**  
→ En cas de message d'erreur, utilisez l'option « Demander accès » pour accéder au contenu.

**L'origine de la démarche**  
La structure intersectorielle du comité ASPIC a permis de constater le besoin de mieux connaître les outils d'analyse, par exemple l'ADS+, l'EIS, l'EIES, le Reflex-ISS, etc. Un sondage a donc été réalisé pour tracer un portrait préliminaire des besoins de développement des compétences du personnel.

**Résultats du sondage**  
Entre mars et avril 2023, 101 membres du personnel de tous les secteurs de la DRSP ont répondu au sondage. Les principaux résultats ont révélé un grand besoin de mieux connaître les ISS et être en mesure de les réinvestir dans leur travail. La boîte à outils a commencé à prendre forme en regroupant différentes ressources pour démystifier certaines notions.



**Des mandats liés à la réduction des ISS**  
3 personnes sur 5 affirment que leurs mandats ont toujours ou souvent un lien avec la réduction des ISS.



**On pourrait s'améliorer**  
3 personnes sur 4 affirment être totalement ou plutôt d'accord de pouvoir mieux prendre en compte les ISS dans leurs dossiers



**Les ISS : une priorité**  
4 personnes sur 5 considèrent que les ISS sont prioritaires dans leur pratique.



**Les ISS : un intérêt**  
9 personnes sur 10 ont un intérêt à prendre en compte la réduction des ISS dans leur pratique.

Suite à la page suivante ▶

## Comment naviguer dans la boîte à outils ISS?

La structure de la plateforme a été pensée afin d'intégrer efficacement les différentes notions et concepts, tant au niveau du fond que de la forme. L'objectif principal étant de rendre le contenu facile à lire et à comprendre. Des fiches synthèses ont été élaborées pour vulgariser les outils plus complexes. Les différentes sections sont imbriquées de manière ludique, pour bien faire ressortir l'offre de ressources, d'outils, de formations, de vidéos, de lectures, etc. Les visuels et les couleurs choisies donnent le ton à l'expérience de navigation, rendant le tout à la fois agréable et instructif. La page interactive permet l'actualisation des contenus. Il est possible de sélectionner un outil de différentes façons, dans le but de répondre aux besoins énoncés par les équipes.

## Comment trouver une ressource dans la boîte à outils ISS?

- La page **Thématiques d'ISS** a été élaborée dans une vision intersectionnelle des inégalités. Cette section permet de comprendre les différentes réalités vécues pour éviter de créer des inégalités.
- La page **Actions de santé publique** permet de trouver des outils en fonction de différents types d'intervention de santé publique qui peuvent avoir un impact sur les ISS.
- La page **ISS 101** a pour objectif d'outiller les personnes moins à l'aise avec le concept des ISS. Vous y retrouverez donc des ressources pour apprendre les concepts de base afin de travailler vers la réduction des ISS.
- La page de **A à Z** vous permettra d'explorer la boîte à outils ISS à l'aide de différents mots-clés. À noter que cette liste n'est pas exhaustive.
- La **barre de recherche**, en haut de la page web, peut aussi être utilisée pour chercher un outil.
- La page **Foire aux questions** contient plusieurs autres informations utiles.

## Rechercher un outil



## Section de la page d'accueil



## Section de la page ISS 101

## Se former et comprendre les ISS

La boîte à outils ISS est une plateforme innovante qui a le potentiel de répondre à plusieurs questions de nos équipes. Son format utile et pratique est une avancée qui contribuera au développement des compétences des membres du personnel engagés dans le processus de réduction des ISS dans la société. Amusez-vous à y naviguer et bonne recherche!

## Collaboration au projet

Comité boîte à outils du comité ASPIC :

- Frédérique Bergeron, APPR Réduction des inégalités sociales de santé et développement des communautés
- Marilou Cyr Fournier, APPR Promotion de la santé mentale positive en milieux éducatifs
- Marie-Ève Gingras, APPR Gestion des savoirs
- Maude Landreville, APPR Surveillance
- Marie-Pierre Markon, APPR Santé mentale jeunes
- Andréane Tardif, APPR Familles et communautés

# POUR LE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES CHEZ LES JEUNES

LE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES CHEZ LES JEUNES AINSI QUE L'AMÉNAGEMENT DE MILIEUX DE VIE SAINS, SÉCURITAIRES ET BIENVEILLANTS SONT AU COEUR DE L'ENSEMBLE DES INITIATIVES DÉVELOPPÉES PAR L'ÉQUIPE SERA (SEXUALITÉ ET RELATIONS AMOUREUSES) DU SERVICE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES. LE PROGRAMME ÉTINCELLES, AINSI QUE LES ATELIERS SANTÉ, SEXUALITÉ ET PLAISIR, SONT DEUX EXEMPLES QUI VISENT À PROMOUVOIR DES RELATIONS INTERPERSONNELLES POSITIVES CHEZ LES JEUNES.

## Promotion et prévention dans les milieux scolaires

Les outils développés par l'équipe SERA, même s'ils ciblent des thématiques précises, s'intègrent dans la planification plus large des actions globales de promotion et prévention dans les milieux scolaires. Ces outils sont **réalisés en intégrant l'approche École en santé et le référent ÉKIP**, des ressources incontournables pour guider les initiatives proposées.

## Briller dans ses relations interpersonnelles : le programme Étincelles

Le programme **Étincelles** vise la **promotion des relations amoureuses et intimes positives chez les jeunes du secondaire et, par le fait même, la prévention de la violence dans leurs parcours relationnels.**

Ce programme a été coconstruit par une équipe de recherche dirigée par la professeure Martine Hébert, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les traumatismes interpersonnels et la résilience et professeure au Département de sexologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM). La Direction régionale de santé publique de Montréal et Tel-Jeunes sont des partenaires clés de ce projet à déploiement provincial.



## Hausse de la prévalence de la violence dans les relations amoureuse chez les jeunes

En 2016-2017, le prévalence de la **violence dans les relations amoureuses** (subie ou infligée) **était plus élevée (44%)** que celle identifiée en 2010-2011 (40 %) à Montréal.

## Soutenir les jeunes et les adultes

Le programme Étincelles se démarque en permettant de rejoindre non seulement les jeunes, mais également les adultes qui les entourent.

### Différents outils pour chaque volet :

- **Jeunes** : Ateliers dans les classes de 3e et 4e secondaire
- **Jeunes ambassadeur·rice·s** : Activités de réinvestissement des apprentissages
- **Adultes de confiance** : Capsules vidéo visant à développer des habiletés parentales
- **Personnel scolaire** : Formation asynchrone visant à les outiller dans leurs interventions

En cohérence avec le référent ÉKIP, le programme Étincelles vise le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes. Grâce à des ateliers en classe et à des activités de réinvestissement, les jeunes seront notamment outillé·e·s à **développer des relations basées sur la mutualité, à communiquer de façon respectueuse, à résoudre leurs conflits de façon saine, à reconnaître la violence amoureuse et à se mobiliser contre cette dernière.**

Étincelles est en continuité avec le projet Épanouir (*Dans la mire*, juin 2024, p.10-11). Ce programme contribue au développement et au maintien de la santé mentale positive en encourageant le développement de relations harmonieuses. Cela renforce le pouvoir d'agir des jeunes face à la violence. Ainsi, le programme Étincelles vise la création d'environnements favorables, notamment en encourageant la création d'un filet de sécurité autour des jeunes avec ses volets *Adultes de confiance* et *Personnel scolaire*.



Pour consulter le [programme Étincelle](#)

Suite à la page suivante ►

## Les ateliers Santé, Sexualité & Plaisir

L'éducation à la sexualité est un levier privilégié pour faire la promotion d'une sexualité saine et responsable en milieu scolaire. Des partenaires travaillant auprès des jeunes dans les écoles ont exprimé un besoin d'avoir des outils clé en main sur les thèmes « ITSS et grossesse ».

Dans ce contexte, les directions de santé publique du CISSS Montérégie-Centre et du CIUSSS-du-Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal ont uni leurs forces en 2021 pour élaborer les ateliers Santé, Sexualité & Plaisir. Grâce au soutien de nombreux partenaires du réseau de l'éducation ainsi que du réseau de la santé et services sociaux partout au Québec, les ateliers ont été lancés en janvier 2024.

Toujours en cohérence avec le référent ÉKIP, les ateliers Santé, Sexualité & Plaisir ont été élaborés de façon à **développer les compétences personnelles et sociales des jeunes** en cohérence avec les orientations en éducation à la sexualité du ministère de l'Éducation du Québec. Les documents explicatifs peuvent être téléchargés directement sur la plateforme **Récit**. Les contenus sont disponibles en français et en anglais.

### Affiche des ateliers Santé, Sexualité & Plaisir



Selon les données de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire, **l'utilisation du condom a diminué de 10% entre 2010-2011 et 2016-2017** chez les jeunes ayant des relations sexuelles à Montréal.



## Alternatives pour prendre soin de la santé sexuelle

Afin de permettre aux jeunes de vivre des expériences intimes positives, les ateliers Santé, Sexualité & Plaisir se veulent inclusifs et non stigmatisants. **L'accent a été mis sur la diversité des corps, des orientations sexuelles, des identités de genres et des identités ethnoculturelles.** Les ateliers proposent des alternatives pour prendre soin de sa santé sexuelle. L'approche positive s'éloigne de la peur et des tabous pour favoriser une sexualité épanouissante chez les jeunes.

SANTÉ, SEXUALITÉ  
& PLAISIR

## Promouvoir la santé et le bien-être chez les jeunes

Le référent ÉKIP est une structure qui pose les bases des initiatives élaborées par l'équipe SERA. Celles-ci **se déploient sur le terrain dans une optique de pérennisation, en s'intégrant dans une démarche globale de promotion de la santé et du bien-être chez les jeunes.** Le programme Étincelles et les ateliers Santé, Sexualité & Plaisir sont des exemples forts d'initiatives qui vont au-delà de la sensibilisation à des problématiques spécifiques relatives à la sexualité. **Les compétences développées et les actions posées dans les milieux de vie des jeunes peuvent avoir des retombées significatives dans plusieurs sphères de leur vie.** Ils seront ainsi mieux outillés pour prendre soin d'eux-mêmes et des autres, tout en ayant un impact sur la société.

# SE PROTÉGER DU VIH AVEC LA PREP

EN PLEIN COEUR DE L'ÉTÉ, AU MOIS DE JUILLET, LA DRSP A LANCÉ SA TOUTE PREMIÈRE CAMPAGNE DE PROMOTION SUR LA PREP (PROPHYLAXIE PRÉEXPOSITION). CETTE CAMPAGNE S'INSCRIT DANS UN CONTINUUM DE PRÉVENTION CONTRE LES ITSS, QUI INCLUT LES DÉPISTAGES RÉGULIERS, LES DISCUSSIONS OUVERTES AVEC SES PARTENAIRES SEXUELS ET LE PORT DU CONDOM. LA DRSP SOUTIENT L'UTILISATION DE LA PREP ET ENCOURAGE TOUTES PERSONNES POUVANT EN BÉNÉFICIER À CONSULTER UN PROFESSIONNEL OU UNE PROFESSIONNELLE DE LA SANTÉ.

## Qu'est-ce que la PrEP et à qui est-elle destinée?

**La PrEP est un médicament sous ordonnance qui protège les personnes séronégatives à risque d'être exposées au virus de l'immunodéficience humaine (VIH) lors de relations sexuelles.** Ce médicament, sous forme de comprimé, empêche le virus de se reproduire et de s'installer dans les cellules immunitaires. Il est fait d'antirétroviraux (ARV ou anti-VIH). Il s'agit d'une méthode de prévention du VIH qui est accessible, flexible et efficace.

Certains groupes de personnes plus exposées que d'autres au VIH pourraient bénéficier de la PrEP :

- Les hommes gais, bisexuels et les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes (gbHARSAH)
- Les femmes trans
- Les personnes hétérosexuelles qui ont des relations sexuelles avec une personne atteinte du VIH et dont la charge virale est élevée
- Les personnes qui utilisent des drogues par injection

## Pourquoi élaborer une campagne de promotion?

À l'heure actuelle, environ 50% des personnes éligibles à la PrEP bénéficient de ce moyen de prévention au Québec. La campagne montréalaise vise à rejoindre les publics cibles directement dans leurs milieux afin de démystifier son utilisation. De plus, cette démarche inclusive et accessible favorise une ouverture sur le sujet des ITSS. L'objectif visé est d'augmenter l'utilisation de la PrEP de 10% d'ici 2026.

« L'objectif visé est d'augmenter l'utilisation de la PrEP de 10% d'ici 2026. »

Dr Julian Gitelman

## Augmentation du VIH à Montréal

Ces dernières années, une augmentation de nouveaux cas de VIH a été constatée. **La transmission du VIH à Montréal demeure préoccupante.** En 2022, 310 nouveaux cas de VIH ont été recensés, dont 108 chez des hommes gais, bisexuels ou ayant des relations sexuelles avec des hommes (gbHARSAH). C'est environ un cas de VIH sur trois.



Suite à la page suivante

## Une campagne ludique et inclusive

Les affiches produites dans le cadre de cette campagne ont été pensées dans un souci d'inclusion, en choisissant des photographies inspirantes et diversifiées. Celles-ci captent positivement l'attention du public et stimulent la réflexion et la discussion ouverte sur les ITSS.

Les slogans ont aussi été pensés de manière ludique, en mettant l'accent sur l'accessibilité de la PrEP et sur les bénéfices de l'utiliser :

« La PrEP, plus simple qu'on pense! », « La PrEP, moi aussi! » et « La PrEP, moins de stress, plus de plaisir! ». Cet usage stratégique des slogans ajoute une touche d'humour qui contribue à démocratiser son utilisation.

## Un succès qui émerge de l'implication des milieux

Cette campagne a bénéficié de la précieuse collaboration de plusieurs partenaires du comité gbHARSAH, en plus de l'important soutien du Portail VIH-SIDA, REZO, GAP-VIES, ACCM, SIDEP+, et de la clinique urbaine médicale du Quartier Latin.

Le rayonnement se poursuit grâce à l'implication essentielle des organismes et commerçants montréalais impliqués dans la démarche. Ces alliés contribuent à faire voyager la campagne, soit en rendant disponible un espace sur les murs de leurs locaux ou en partageant la campagne sur les réseaux sociaux.

**Un test en ligne est disponible afin d'identifier si la PrEP peut correspondre aux besoins de la personne.**

[www.maprep.org](http://www.maprep.org)



**Ce test est confidentiel.**

**Il se base sur les recommandations ministérielles québécoises.**

## Plusieurs moyens efficaces existent pour prévenir la transmission du VIH

- **Le traitement** : élimine la transmission par voie sexuelle lorsque la charge virale est faible ou indétectable. Les traitements pour le VIH/sida, appelés médicaments antirétroviraux, ont beaucoup évolué depuis les années 1980. Ils sont maintenant très efficaces et occasionnent moins d'effets secondaires que les traitements plus anciens. Les traitements doivent être pris durant toute la vie. Ils permettent aux personnes vivant avec le VIH d'avoir une qualité et une espérance de vie semblables à celles de l'ensemble de la population.
- **L'utilisation du condom** : réduit le risque de transmettre ou d'attraper le virus ou d'autres infections transmissibles sexuellement.
- **Le dépistage régulier** : permet de connaître si on vit avec le VIH et de recevoir des conseils de prévention adaptés.
- **La PrEP (prophylaxie préexposition)** : empêche efficacement l'infection par le VIH chez les personnes qui ne vivent pas avec le VIH.
- **La PPE (prophylaxie post exposition)** : pris dans les 72 heures suivant une exposition à risque, ce traitement d'urgence réduit nettement le risque d'infection. La PPE est disponible dans la plupart des salles d'urgence d'hôpitaux, dans certains CLSC et cliniques spécialisées.

# 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   |
|------------------------------|---|
| 2024-10-16,<br>12h00 à 13h00 | <b>Modèle conceptuel dédié à la surveillance de la santé mentale, des troubles mentaux courants et de leurs déterminants : repères et pistes de réflexion pour l'action en santé publique</b><br>Par Félix Lebrun-Paré, conseiller scientifique INSPQ |
| 2024-10-23,<br>12h00 à 13h00 | <b>Surdoses et inégalités sociales de santé au Québec</b><br>Par André-Anne Parent, professeure agrégée à l'École de travail social de l'UdeM, Antoine Bertrand et Miguel Bergeron-Longpré, doctorants à l'École de travail social de l'UdeM          |
| 2024-10-30,<br>12h00 à 13h00 | <b>La précarité résidentielle des locataires vieillissant.e.s à Montréal : implications pour la santé publique</b><br>Par Julien Simard, chercheur postdoctoral au CREMI  |
| 2024-11-13,<br>12h00 à 13h00 | <b>Déterminants politiques et fiscaux des dépenses en santé publique et en curatif</b><br>Par Olivier Jacques, professeur adjoint au Département de Gestion, d'évaluation et de politiques de santé de l'Université de Montréal                       |
| 2024-11-20,<br>12h00 à 13h00 | <b>Thématique : la démarchandisation de l'immobilier</b><br>(Détails à venir)   |
| 2024-11-27<br>12h00 à 13h00  | <b>Thématique : activités de prévention et de promotion de la santé mentale adulte à Montréal</b><br>(Détails à venir)  |
| 2024-12-11<br>12h00 à 13h00  | <b>Thématique : la coqueluche</b><br>(Détails à venir)  |
| 2024-12-18<br>12h00 à 13h00  | <b>Thématique : présentations des stagiaires de la DRSP</b><br>(Détails à venir)  |

Pour vous inscrire à ces conférences, voir la page suivante.

Suite à la page suivante

## INSPQ

### Changements climatiques et santé : webinaires 2024-2025

Une série de webinaires de l'INSPQ qui permettent de faire le lien entre l'état des connaissances, les projets de recherche et la pratique de terrain de ceux et celles qui disposent de leviers d'action pour lutter contre les changements climatiques.

**Où :** en mode virtuel

**Quand :** voir la [programmation 2024-2025](#)

**Pour qui :** les équipes de santé publique, le personnel des milieux gouvernemental, municipal, de la recherche, de l'enseignement, etc. Toutes les personnes de la société civile concernées par les effets des changements climatiques sur la population et souhaitant mieux comprendre les mesures d'adaptation.

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



### Écoanxiété : préoccupations et opportunités

Ce webinaire est co-organisé par l'axe Santé mentale des populations du RRSPQ et le réseau Qualaxia. Il porte sur la prise de conscience accrue des enjeux relatifs aux changements climatiques entraîne, dans son sillage, de la frustration, de l'anxiété, de la peur, des sentiments d'impuissance et de perte, etc.

**Où :** en mode virtuel

**Quand :** 16 octobre 2024, 12h à 13h

**Pour qui :** toutes personnes intéressées par les enjeux des changements climatiques.

**Inscription :** lien sur la page du [webinaire](#) du Réseau de recherche en santé des populations du Québec



### Journées annuelles de santé publique

Les 27es Journées annuelles de santé publique se dérouleront sur le thème « **d'acquis et d'audace** »

**Où :** Hôtel Bonaventure, Montréal

**Quand :** 2 au 4 décembre 2024

**Pour qui :** les professionnel·le·s, médecins, infirmier·e·s, chercheur·se·s, professeur·e·s, étudiant·e·s, gestionnaires, psychologues, nutritionnistes, travailleur·se·s sociaux et bien d'autres personnes concernées par la santé et le bien-être de la population.

**Pour consulter la programmation :** <https://www.inspq.qc.ca/jasp/accueil>

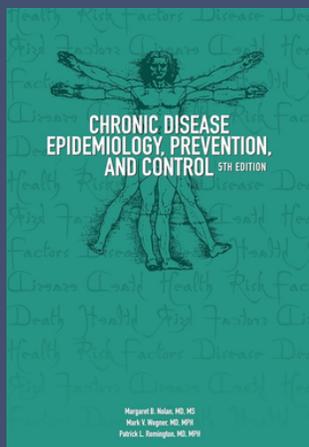
**Inscription :** veuillez vous référer à votre gestionnaire pour les modalités d'inscription. Consultez la page [Inscription](#) pour plus de détails.

! 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](#)

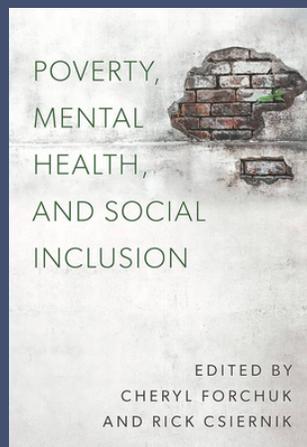
# EN DIRECT DE LA BIBLIOTHÈQUE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

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



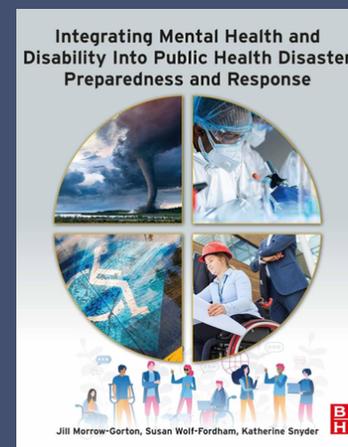
**Chronic disease epidemiology, prevention, and control (2023)** / Margaret B. Nolan, Mark V. Wegner and Patrick L. Remington, American Public Health Association, 841 p.

Le contenu original de l'ouvrage a été élargi pour inclure de nouveaux chapitres sur des sujets souvent négligés liés aux maladies chroniques, tels que le sommeil et la santé bucco-dentaire. Avec un accent renforcé sur l'équité en santé et les déterminants sociaux de la santé, ainsi que sur l'impact de la pandémie de COVID-19 sur la prévention et le contrôle des maladies chroniques, ce manuel est destiné à servir de guide efficace pour les praticiens de la santé publique.



**Poverty, mental health, and social inclusion (2021)** / sous la direction de Cheryl Forchuk et Rick Csiernik, Canadian Scholars, 358 p.

Cette publication examine l'intersection entre la pauvreté, la santé mentale et l'exclusion sociale. Dans le but d'aborder des enjeux complexes allant de l'itinérance et du logement à la stigmatisation et à la santé mentale, cet ouvrage présente les perspectives d'un large éventail de personnes touchées par la pauvreté et l'exclusion sociale, notamment des vétérans canadiens, des femmes autochtones, des jeunes et des familles sans-abri, ainsi que des survivants-consommateurs de santé mentale. Le livre est divisé en quatre sections qui explorent les effets de l'exclusion sociale, examinent la trajectoire de son occurrence, analysent les politiques nuisibles en place qui aggravent la corrélation entre pauvreté et problèmes de santé mentale, et introduisent des solutions potentielles pour étendre l'inclusion sociale aux groupes marginalisés.



**Integrating mental health and disability into public health disaster preparedness and response (2022)** / Jill Morrow-Gorton, Susan Wolf-Fordham et Katherine Snyder, Butterworth-Heinemann, 237 p.

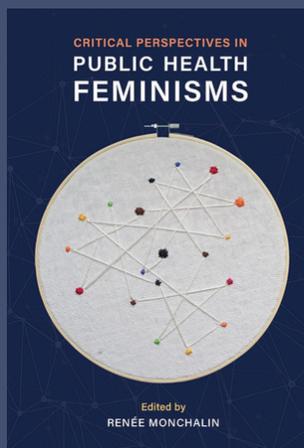
Cet écrit regroupe les domaines de la santé mentale/comportementale, du droit, des droits humains et de la médecine, en lien avec la planification et la réponse aux catastrophes pour les personnes en situation de handicap, souffrant de troubles de santé mentale ou de maladies chroniques. Suivant une philosophie de planification d'urgence axée sur la communauté dans son ensemble, inclusive des personnes en situation de handicap, le livre plaide pour la prise en compte et l'adressage de ces problématiques ensemble, afin de favoriser une plus grande résilience pour les individus en situation de handicap et pour l'ensemble de la communauté.

Suite à la page suivante ►



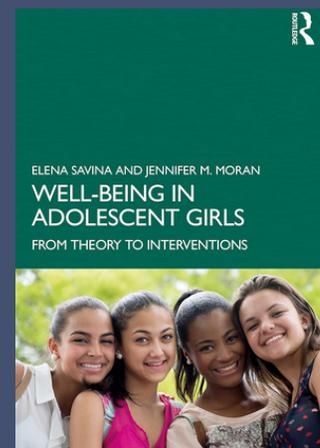
**Les organisations de santé vues sous l'angle de la complexité (2024)** / Paul A. Lamarche et Lara Maillet, Presses de l'Université Laval, 186 p.

L'objectif de cet ouvrage est de présenter une vision différente des organisations de santé que celle qui existe actuellement. La vision retenue est celle de la complexité alors que la tendance actuelle est de voir les organisations de santé de façon mécanique. La perspective de la complexité fait émerger une lecture très différente du fonctionnement des organisations et surtout des façons de les transformer. Elle repose sur trois principes : l'émergence, l'indéterminé et la non-linéarité ou récursivité. Le fonctionnement des organisations se dégage de l'interaction de ses composantes ; il n'est pas dicté par le niveau supérieur.



**Critical perspectives in public health feminisms (2023)** / sous la direction de Renée Monchal, Canadian Scholars, 266 p.

Ce livre donne une voix aux groupes chroniquement sous-représentés dans le domaine de la santé publique en s'engageant avec les féminismes en santé publique. Une méthode d'analyse prenant en compte le genre et les intersections de la race, de la classe, de la sexualité, de l'âge et des capacités dans le domaine de la santé publique est utilisée.



**Well-being in adolescent girls : from theory to interventions (2022)** / Elena Savina et Jennifer M. Moran, Routledge, 148 p.

Le texte situe les adolescentes dans un contexte développemental et socio-culturel et décrit les facteurs pouvant influencer le bien-être des filles, notamment la famille, les pairs et les médias. Les chapitres abordent les trajectoires qui peuvent conduire à une détresse mentale et à des dysfonctionnements chez les adolescentes, et identifient les voies vers leur développement optimal. De plus, le livre examine les domaines du bien-être, y compris la santé physique et les habitudes, le bien-être émotionnel, les relations saines, ainsi que l'identité et l'autonomie. Chaque chapitre comprend des interventions fondées sur des théories et soutenues par des données empiriques pour favoriser le développement physique et socio-émotionnel positif des filles, et se termine par une liste de ressources supplémentaires recommandées pour le lecteur.

- 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](http://ccsmtl-biblio.ca)) ou sur le catalogue Santécom ([catalogue.santecom.qc.ca](http://catalogue.santecom.qc.ca)).
- Personnel du réseau de la santé : pour consulter l'un de ces documents, contactez votre bibliothèque de proximité.

*Bonne lecture!*

## SUPERSTITIONS : CES CROYANCES QUI NOUS HANTENT ENCORE!

AVEC L'HALLOWEEN QUI APPROCHE À GRANDS PAS, LES ESPRITS FARCEURS ET LES OMBRES MYSTÉRIEUSES SEMBLent PLUS PRÉSENTS QUE JAMAIS. MAIS QU'EN EST-IL DE CES PETITES CROYANCES ÉTRANGES QUI, MALGRÉ NOTRE RATIONALITÉ MODERNE, CONTINUENT DE NOUS FAIRE HÉSITER À PASSER SOUS UNE ÉCHELLE OU À OUVRIR UN PARAPLUIE À L'INTÉRIEUR? ELLES RÉVÈLENT SOUVENT UNE TOUCHE DE MYSTÈRE ET UN BRIN DE MAGIE DU QUOTIDIEN... PRÊTS À DÉCOUVRIR LES PLUS INSOLITES D'ENTRE ELLES?

### Ouvrir un parapluie à l'intérieur

Il est dit que cela apporte la malchance, car dans l'Antiquité, les parapluies étaient utilisés pour protéger les gens des dieux, et ouvrir un parapluie sous un toit les offensait.



Cette superstition remonte aux anciennes cultures païennes qui croyaient que les esprits vivaient dans les arbres. Toucher du bois était un moyen de solliciter leur protection ou de les remercier.

### Toucher du bois

### Passer sous une échelle

Cette superstition remonte à l'époque où une échelle adossée contre un mur formait un triangle, représentant la Sainte Trinité. Passer sous l'échelle rompait ce triangle sacré et apportait la malchance.



### Couper ses ongles la nuit

Dans certaines cultures asiatiques, il est déconseillé de se couper les ongles la nuit. On croyait que cela attirait les mauvais esprits ou réduisait l'espérance de vie.

### Poser un balai derrière la porte pour éloigner les invités indésirables

Selon une vieille croyance, mettre un balai derrière la porte permettrait de faire partir les invités qui s'éternisent trop longtemps.



Suite à la page suivante ►



### Entendre un hibou la nuit

Pour certaines cultures, le cri d'un hibou dans la nuit est un signe de mauvais présage ou de mort imminente. Par contre, d'autres voient le hibou comme un protecteur ou un symbole de sagesse.

### Manger des raisins à minuit pour le Nouvel An

En Espagne et en Amérique latine, il est coutume de manger 12 raisins à minuit, un pour chaque coup de cloche. Chaque raisin représente un mois de chance pour l'année à venir.



### Trouver une pièce de monnaie face visible

Si tu trouves une pièce sur le sol avec la face visible, c'est un signe de bonne chance. Par contre, la ramasser côté pile pourrait apporter de la malchance.

### Voir une araignée le matin

Certaines superstitions disent que voir une araignée le matin porterait malchance, alors que la voir le soir est considéré comme de bon augure. Il vaut donc mieux les croiser en fin de journée !



### Rencontrer un corbeau seul

Croiser un corbeau seul peut être perçu comme un signe de malheur à venir. Une ancienne comptine anglaise dit : "One for sorrow, two for joy," indiquant que voir un seul corbeau porte malheur, mais deux portent bonheur.

### Un fer à cheval au-dessus de la porte

Beaucoup de gens pensent qu'accrocher un fer à cheval au-dessus de la porte protège la maison du mal. Mais il y a un débat sur la direction à laquelle il faut le mettre : pointe vers le haut pour garder la chance, ou vers le bas pour qu'elle coule sur ceux qui passent.





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

Québec 