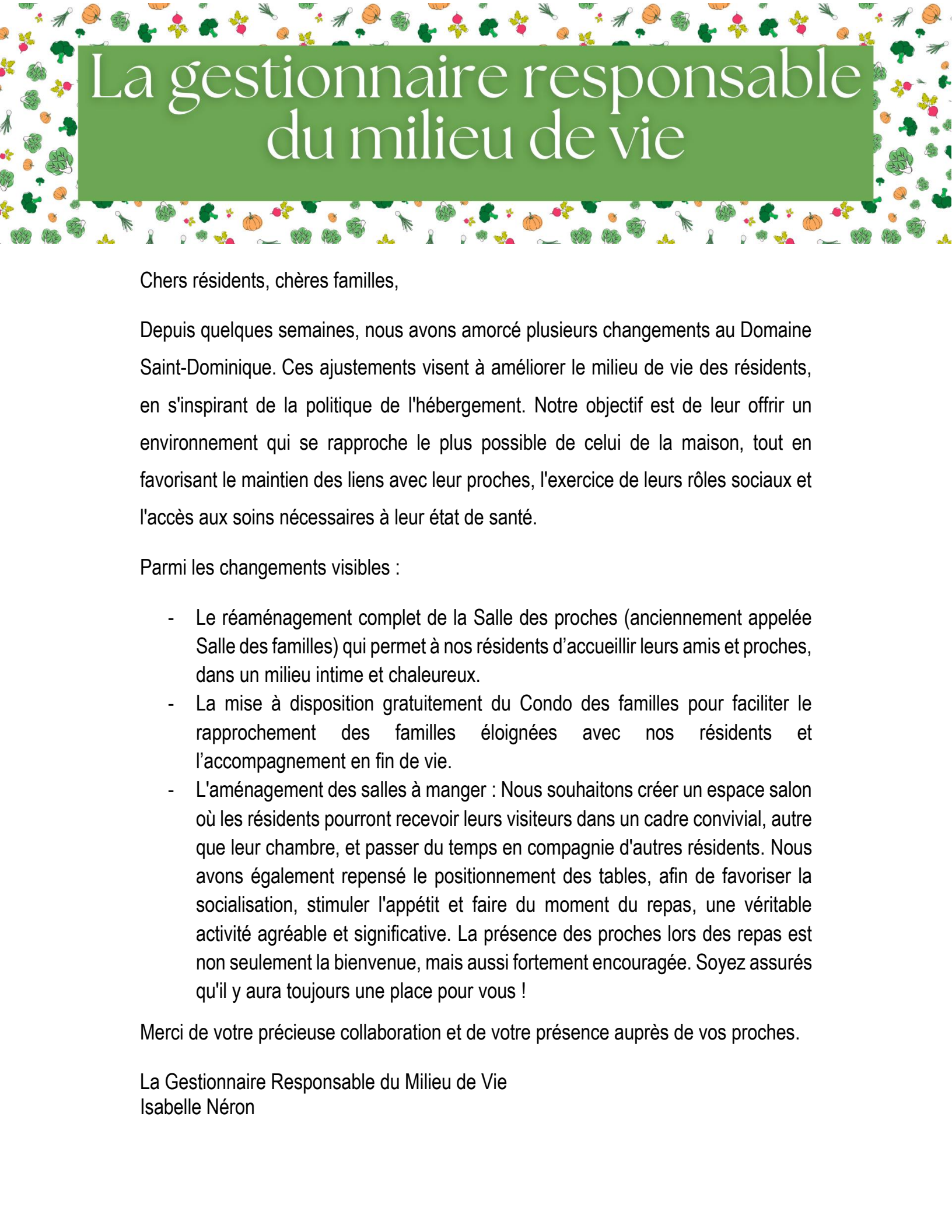


Journal mensuel

SEPTEMBRE 2025

L'Écho





La gestionnaire responsable du milieu de vie

Chers résidents, chères familles,

Depuis quelques semaines, nous avons amorcé plusieurs changements au Domaine Saint-Dominique. Ces ajustements visent à améliorer le milieu de vie des résidents, en s'inspirant de la politique de l'hébergement. Notre objectif est de leur offrir un environnement qui se rapproche le plus possible de celui de la maison, tout en favorisant le maintien des liens avec leur proches, l'exercice de leurs rôles sociaux et l'accès aux soins nécessaires à leur état de santé.

Parmi les changements visibles :

- Le réaménagement complet de la Salle des proches (anciennement appelée Salle des familles) qui permet à nos résidents d'accueillir leurs amis et proches, dans un milieu intime et chaleureux.
- La mise à disposition gratuitement du Condo des familles pour faciliter le rapprochement des familles éloignées avec nos résidents et l'accompagnement en fin de vie.
- L'aménagement des salles à manger : Nous souhaitons créer un espace salon où les résidents pourront recevoir leurs visiteurs dans un cadre convivial, autre que leur chambre, et passer du temps en compagnie d'autres résidents. Nous avons également repensé le positionnement des tables, afin de favoriser la socialisation, stimuler l'appétit et faire du moment du repas, une véritable activité agréable et significative. La présence des proches lors des repas est non seulement la bienvenue, mais aussi fortement encouragée. Soyez assurés qu'il y aura toujours une place pour vous !

Merci de votre précieuse collaboration et de votre présence auprès de vos proches.

La Gestionnaire Responsable du Milieu de Vie
Isabelle Néron

Le comité des résidents

Septembre signifie pour plusieurs la fin de vacances et la rentrée officielle... Nous savons que plusieurs d'entre vous ont profité des dernières semaines pour organiser des activités dans la Salle des proches (repas « pot luck », épluchette de blé d'inde, etc.) et le Condo des familles. L'automne qui débute est certainement une belle période pour bénéficier de ces aménagements qui ont été réalisés en pensant au bien-être des résidents et de leurs proches.

N'oubliez pas que vous pouvez avoir accès au calendrier des activités organisées par l'équipe des loisirs dans ce bulletin mais aussi sur le site WEB du Comité des usagers de la Vieille-Capitale, sous l'onglet « Centre d'hébergement Domaine Saint-Dominique ».

Voici l'adresse à conserver dans vos favoris :

[Comité des résidents - Domaine Saint-Dominique](#)

À qui porter plainte?

- Dans un centre d'hébergement, c'est l'infirmier ou l'infirmière responsable de l'unité de vie qu'il faut contacter si vous avez besoin d'information, que vous souhaitez un changement aux soins et services rendus dans le centre d'hébergement, ou que vous constatez le non-respect de vos droits.

- Le chef d'Unité de vie de l'étage où réside votre proche.

- Si vous n'avez pas satisfaction, adressez-vous à la gestionnaire responsable du milieu de vie à Saint-Dominique, Mme Isabelle Néron;
- Si les deux instances précédentes n'ont pas fourni de réponse ou de solution satisfaisante, le processus officiel d'examen des plaintes peut vous alors aider. Vous pouvez vous adresser au [Commissariat aux plaintes et à la qualité des services du CIUSSS de la Capitale-Nationale](#). La commissaire aux plaintes est responsable du respect des droits des usagers et du traitement des plaintes. Elle agit avec indépendance et n'exerce pas d'autre fonction au sein du CIUSSS de la Capitale-Nationale.
- Vous pouvez également vous adresser au Comité de résidents du Domaine Saint-Dominique concerné afin d'obtenir l'assistance nécessaire dans la poursuite de votre demande. Si vous le désirez, un membre du Comité de résidents peut vous accompagner dans votre démarche.

Le processus d'examen des plaintes peut vous aider à solutionner le problème qui vous préoccupe. En l'utilisant, vous contribuez également à l'amélioration des services rendus par l'établissement.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions, des commentaires ou afin que nous puissions vous aider à solutionner vos insatisfactions.

Comité des résidents du CHSLD Domaine Saint-Dominique

Courriel : cr.saint-dominique.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 418 681-3561 Poste 455

Personnalisation des soins et services



UNE APPROCHE CENTRÉE SUR
LA PERSONNE, DANS LE
RESPECT DE SON AUTONOMIE,
SA DIGNITÉ ET SON
AUTODÉTERMINATION

SOINS D'HYGIÈNE

- Tenir compte des préférences, des habitudes et favoriser la participation
- Respecter l'intimité et la dignité



PROJET DE VIE DU RÉSIDENT



Maintien d'une action ou
d'une activité qui permet de
s'épanouir et donner un sens
à sa vie

CYCLE ÉVEIL-SOMMEIL

- Connaître les habitudes de sommeil
- Approche apaisante et adaptée au levé comme au couché
- Porter une attention particulière aux bruits et à l'éclairage



HYDRATATION

- Offrir de l'eau ou un breuvage en tout temps
- Utilisation de verre, pot d'eau ou bouteille personnalisée



MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE L'AUTONOMIE PHYSIQUE

- Offrir des conditions gagnantes au maintien de l'autonomie physique (ex: réaliser certaines tâches et soins par lui-même)
- Participation au programme marche
- Réalisation d'activités de nature physique



**La connaissance de l'histoire de vie et des habitudes de vie des
résidents est primordiale pour assurer un accompagnement
personnalisé**

Les témoignages

Le test des 3 passoires

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit : « Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ? »

« Un instant, répondit Socrate. Avant que tu ne me racontes tout cela, j'aimerais te faire passer un test rapide. Ce que tu as à me dire, l'as-tu fait passer par les trois passoires ? »

« Les trois passoires ? Que veux-tu dire ? »

« Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, reprit Socrate, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires. La première passoire est celle de la VÉRITÉ. As-tu vérifié si ce que tu veux me raconter est VRAI ? »

« Non, pas vraiment, je n'ai pas vu la chose moi-même, je l'ai seulement entendu dire. »

« Très bien ! Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Voyons maintenant, essayons de filtrer autrement, en utilisant une deuxième passoire, celle de la BONTÉ. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de BIEN ? »

« Ah, non ! Au contraire ! »

« Donc, continue Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es pas sûr qu'elles soient vraies. Ce n'est pas très prometteur ! Mais tu peux encore passer le test, car il reste une passoire : celle de l'UTILITÉ. Est-il UTILE que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ? »

« Utile ? Non, pas vraiment, je ne crois pas que ce soit utile. »

« Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni VRAI, ni BIEN, ni UTILE, pourquoi vouloir me le dire ? »

Texte du 7 jours, proposé par Gisèle Drouin, résidente

Les oméga-3, une arme dans la lutte contre le Parkinson

La consommation d'oméga-3 peut avoir un effet positif sur l'état des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, particulièrement en combinaison avec de l'exercice physique. C'est ce que révèle une étude récente d'une équipe de l'Université Laval.

La maladie de Parkinson provoque une très forte diminution de la sécrétion de dopamine. Or, cette molécule joue plusieurs rôles essentiels, notamment dans le mouvement, en assurant la circulation d'informations entre certains types de neurones. Dans le cerveau, ce sont les neurones dits « dopaminergiques » qui la produisent.

Ce système dopaminergique permet au cerveau d'effectuer des gestes fins, tel que dessiner, ou encore des mouvements encodés, comme marcher. Sans dopamine, nous n'arriverions pas à accéder à ces programmes, qui restent pourtant présents dans le cerveau. Les personnes atteintes de parkinson, privées d'une grande partie de leur dopamine, peinent donc à réaliser plusieurs types de mouvements.



Au-delà de la prévention

L'équipe de l'Université Laval dirigée par Frédéric Calon, professeur à la Faculté de pharmacie, a testé sur des souris les effets combinés d'une alimentation riche en oméga-3 et de l'exercice physique sur la dégénérescence et sur les symptômes associés à la maladie de Parkinson.



Les oméga-3 sont des molécules d'acide gras dont la présence dans les neurones est essentielle au bon fonctionnement du cerveau.

Comme on ne les sécrète pas naturellement, on doit en consommer par l'alimentation. On en trouve dans les noix, dans certaines huiles végétales, dans des poissons et même dans les viandes, les oeufs et les produits laitiers, en moins grande quantité. Le marché regorge aussi de suppléments d'oméga-3 sous forme de capsules.

« Nous savions que les concentrations d'oméga-3 dans le cerveau augmentent quand on en ingère plus et nous avons déjà étudié les avantages de cette molécule dans la prévention de la maladie de Parkinson. Mais cette fois, nous nous sommes intéressés à son effet chez les gens qui ont reçu un diagnostic », explique le chercheur.

Au Québec, environ 23 000 personnes vivent avec cette maladie, selon Parkinson Canada, qui a soutenu financièrement la réalisation de cette recherche. Les résultats de l'étude ont été publiés dans la revue scientifique Neural Regeneration Research.

L'effet des oméga-3

Afin de bien isoler les effets de l'alimentation, des exercices physiques et d'une combinaison des deux, l'équipe a isolé trois groupes de souris, qui ont chacun reçu l'un de ces trois « traitements ». Les chercheurs ont par la suite évalué le comportement des souris, et notamment leur motricité, qui semblait s'être améliorée dans les deux groupes consommant des oméga-3.

« Nous avons constaté que, bien sûr, les neurones qui avaient disparu ne ressuscitent pas, mais que l'accumulation d'oméga-3 dans le cerveau aide à augmenter les niveaux de dopamine et que les neurones deviennent un peu plus actifs », souligne Frédéric Calon, qui est aussi membre de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels.

Ces bienfaits ont par ailleurs tendance à se renforcer lorsqu'on combine la consommation d'oméga-3 avec de l'exercice physique. « Les patients qui ont déjà reçu un diagnostic de parkinson et qui

peinent de plus en plus à effectuer des mouvements peuvent avoir une propension à se laisser aller, indique le chercheur. Des résultats comme ceux-ci sont encourageants, car ils montrent que l'exercice physique et l'alimentation peuvent donner des effets positifs. »

Des constats transposables

Évidemment, les résultats des recherches effectuées sur des souris ne se transposent pas entièrement aux humains. Sur le plan de la motricité, par exemple, le fait que les souris marchent sur quatre pattes, et non deux, implique forcément des différences. Cependant, Frédéric Calon précise que l'humain et la souris misent tous les deux sur un système dopaminergique. Il y a donc beaucoup de ressemblances entre les deux mammifères dans ce qui se passe au sein des cellules de dopamine.

« L'autre différence, c'est que les souris font de l'exercice très volontairement, alors que les humains se montrent parfois plus difficiles à convaincre ! » souligne le professeur. Il ajoute que l'on ne peut pas préciser exactement quelle dose d'oméga-3, quels types d'exercices physiques ou encore quelle quantité de ces activités donnent les résultats optimaux. Les effets de cette approche sur les humains mériteraient d'ailleurs d'être étudiés davantage dans des essais cliniques, selon lui.

En attendant, le chercheur s'applique à diffuser les résultats de sa recherche auprès du grand public, mais surtout auprès des organismes qui travaillent sur la maladie de Parkinson, afin de réitérer le rôle important de l'alimentation.

Texte du Devoir, proposé par Germaine D'amour, résidente



FOOD TRUCK

KETCHUP ET MOUTARDE
VIENNENT NOUS VISITER !

Les résidents, les familles et employés
sont les bienvenus !
(Les repas sont à la charge des
participants).

Nous avons hâte de vous voir en grand
nombre !



16 SEPTEMBRE 2025

11:00 AM - 14:30 PM

Dans la cour du Domaine Saint-Dominique



À TOUS CEUX ET CELLES QU'ON A AIMÉ

M. Jean Guy Rochette, le 10 août

M. Jean-Yves Paquet, le 16 août

BIENVENUE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS

Mme Colette Giguère, le 12 août

M. Robert Plourde, le 13 août

M. André Allaire, le 13 août

M. Gilles Thériault, le 20 août



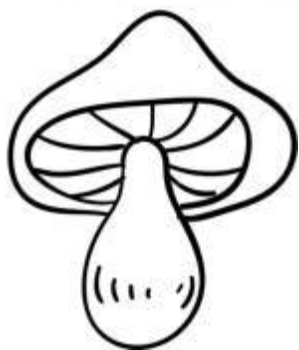
Les anniversaires de septembre

1er	Marielle Garon	(107)
	Jean-Claude Fortier	(337)
5	Jean-Louis Verrette	(443)
6	Constance Barry	(324)
7	Claire L'Heureux	(316)
	Bruno Lavallée	(329)
15	Jacqueline Faucher	(254)
17	Claudette Denis	(255)
	Gemma Gauvin	(222)
	Benoît Beaulieu	(439)
21	Gisèle Laflamme	(438)
22	Thérèse Lesage	(453)
24	Josette Héroux	(206)
25	Madeleine Harvey	(417)
	Gilles Moisan	(407)
26	Liliane Royer	(302)
27	Lise Charland	(440)
28	Odile Simard	(132)
29	Paule Bourget-Lessard	(215)
	Suzanne Venne	(126)
	Jean-Claude Larchet	(131)
30	Réal Blouin	(218)
	Simone Giguère	(202)

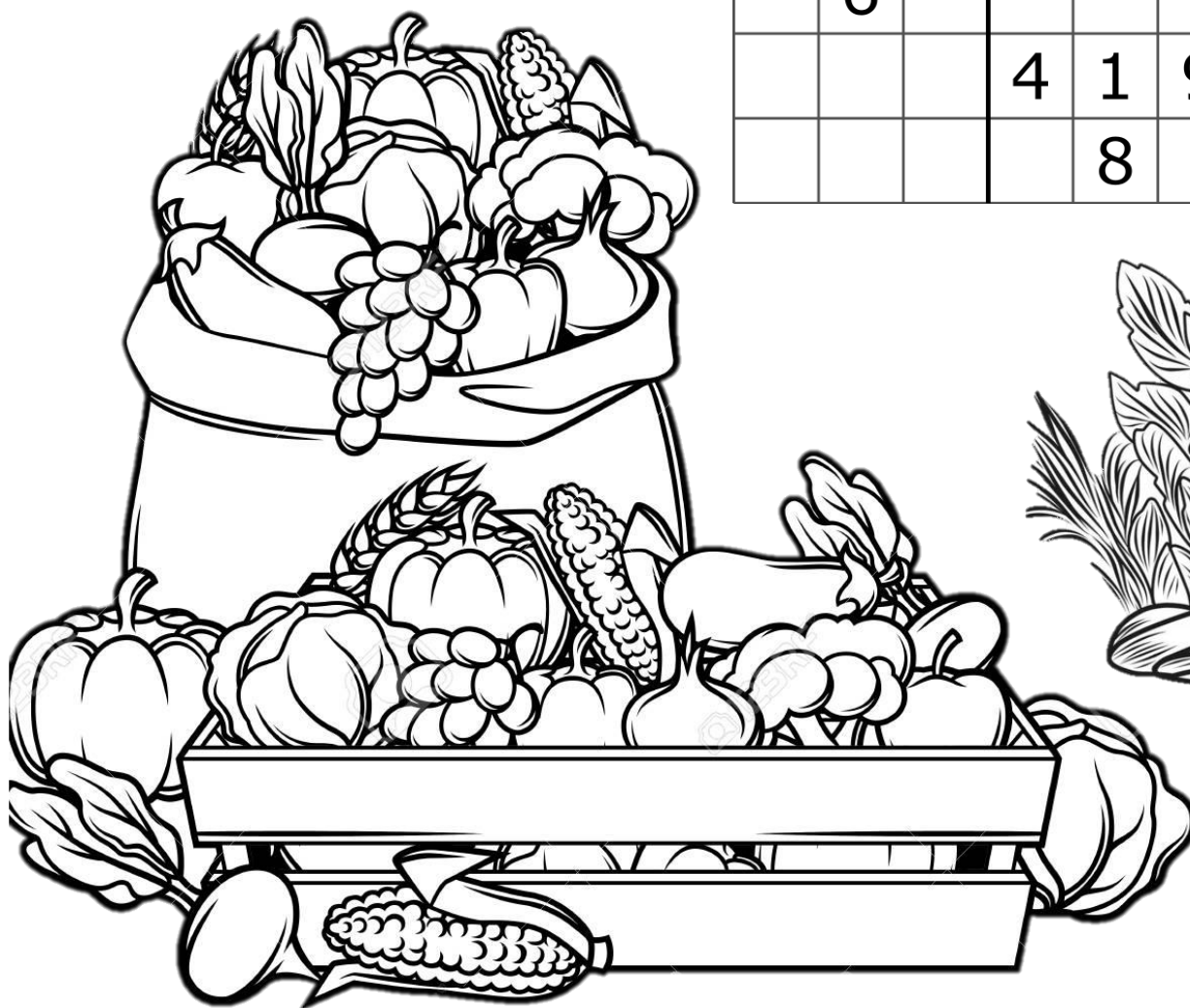




Les jeux



5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



CHARADES

1. Mon premier n'est pas tard. Mon second est un oiseau bavard. Mon 3e est le "non" des petits. Mon 4e est un gros village. Mon tout est un tubercule au nom amusant.
2. Mon premier est un rongeur. Mon second est le contraire de tard. Mon tout est un outil de jardinage

Quand on pense au jardin, on pense surtout aux légumes, pourtant les herbes et les fleurs comestibles font aussi partie du potager!

Retrouve dans la grille treize fines herbes et quatre fleurs comestibles qu'on peut récolter en juin.

Les lettres restantes te donneront le nom d'une cinquième fleur comestible qui peut pousser dans ton jardin!

E	C	C		A	E	N	E		C		N
T	N		E	H	I	T	M	I	P	C	A
H	L	I	T	R	T	U	B	E	E		G
Y		N	A	E	F	O	N	N	N		I
M	E	M	I	L	U	E	T		S	D	R
M	O	R	I	L	O	A	U	U	E	C	O
R	A	E	E	S	U	J		I	E	I	P
S	R	T	A	R	L		R		L	L	E
	T	U	E	H	T	E	N	A	E	I	R
E	G	E	F	U	S	H	I	A	M	S	S
E	R	D	N	A	I	R	O	C		A	I
										B	L

ANETH
BASILIC
CENTAUREE
CERFEUIL
CIBOULETTE
CORIANDRE

FUSHIA
MARJOLAINE
MENTHE
MUFLIER
ORIGAN
PENSEE

PERSIL
ROMARIN
SARIETTE
SAUGE
THYM

LA FLEUR COMESTIBLE MYSTÈRE EST LA



Connais-tu toutes les fines herbes du jeu?

Est-ce que leurs noms évoquent une odeur ou te font penser à un repas ?

As-tu déjà mangé des fleurs comestibles?

Rendez-vous le
mois prochain

