

JOURNAL MENSUEL

février 2026

L'ÉCHO



La Gestionnaire Responsable du Milieu de vie



Chers résidents, chères familles,

Février est arrivé, avec ses journées d'hiver qui nous invitent à ralentir, à prendre soin les uns des autres et à apprécier les petits bonheurs du quotidien. Au Domaine Saint-Dominique, ce mois est une belle occasion de rappeler que notre milieu de vie est avant tout un lieu de relations, d'écoute et de respect.

Chaque jour, nous travaillons ensemble afin d'offrir un environnement sécurisant, humain et stimulant, où chacun peut se sentir reconnu et entouré. Votre participation, vos échanges et votre présence contribuent grandement à créer cette atmosphère chaleureuse qui fait la richesse de notre CHSLD.

Je tiens à souligner l'implication constante des équipes, qui mettent leur savoir-faire et leur cœur au service des résidents, ainsi que la collaboration précieuse des familles, partenaires essentiels de notre milieu de vie.

Je vous invite à parcourir ce journal mensuel pour découvrir les activités à venir, les moments forts et les belles initiatives qui animeront le mois de février. Puissent ces pages refléter la vie, les sourires et la solidarité qui nous unissent.

Je vous souhaite à tous un mois empreint de calme, de douceur et de moments significatifs.

Avec toute mon amitié.

Isabelle Néron

Gestionnaire responsable du milieu de vie

Au CHSLD Domaine Saint-Dominique

Le comité des résidents



Dans l'édition du mois de janvier 2026 du Journal l'Écho, nous vous avons présenté en détail le mandat du comité des résidents.

Nous avons également fait l'énumération complète des treize droits des usagers reconnus par le CIUSSS de la Capitale-Nationale. Au fil des prochains mois, nous allons maintenant vous présenter de façon plus détaillée chacun de ces droits.

Le 1^{er} droit : le droit à l'information

Toute personne qui reçoit des services du réseau de la santé a le droit d'être informée de son état de santé physique et mental, des ressources et des services qui sont disponibles pour répondre à ses besoins et sur la façon d'y accéder.

Si plusieurs options s'offrent à elle, elle a le droit d'être informée des avantages et des risques que chacune comporte.

Le 2^{ème} droit : le droit aux services en anglais

Toute personne a le droit de recevoir des services de santé et des services sociaux en langue anglaise, compte tenu de l'organisation et des ressources humaines, matérielles et financières des établissements qui dispensent ces services et dans la mesure prévue par un programme d'accès visé à l'article 348 de la Loi sur la Santé et les Services Sociaux (LSSS).

Sur le territoire du CIUSSS de la Capitale Nationale, le Centre d'hébergement Saint Brigid's Home est le CHSLD désigné pour accueillir la clientèle majoritairement anglophone.

N'hésitez pas à communiquer avec un membre du Comité des résidents si vous avez des questions, des commentaires ou afin que nous puissions vous accompagner pour solutionner vos insatisfactions.

Comité des résidents du CHSLD Domaine Saint-Dominique

- Téléphone : 418 681-3561 poste 455
- Courriel : usagers.st-dominique@gmail.com



1

Je suis votre PAB
accompagnateur*

Bonjour, bienvenue
dans votre nouveau
milieu de vie

*PAB : Préposé aux
bénéficiaires



2

Il est possible de prendre
le repas avec votre
proche le jour de votre
arrivée



Les proches
sont toujours
les bienvenus
dans le milieu
de vie



3

La personnalisation
de votre chambre est
essentielle pour votre
confort (couvre-lit,
photos ou objets qui
vous tiennent à cœur



5

L'accueil attentionné

BIENVENUE

Une rencontre
avec les
intervenants du
milieu aura lieu
quelques semaines
après votre
arrivée. Votre
proche et vous
êtes invités

Nous souhaitons
personnaliser les
soins et services
qui vous sont
offerts



4

Nous avons hâte de
connaître votre
histoire de vie, elle
sera bien visible à
votre chambre



SOUHAITER LA BIENVENUE, S'INTÉRESSER À L'HISTOIRE DE VIE D'UN
NOUVEAU RÉSIDENT ET À SES HABITUDES DE VIE ; C'EST BIENVEILLANT



VOTRE PRÉPOSÉ AUX BÉNÉFICIAIRES (PAB) ACCOMPAGNATEUR

Saviez-vous que chaque résident a une personne de référence pour l'accompagner dès son arrivée et tout au long de son hébergement ?

Cette personne s'appelle le préposé aux bénéficiaires (PAB) accompagnateur.



Quel est son rôle ?

- Prend le temps de connaître le résident ; ses habitudes, ses préférences et son histoire afin d'adapter les soins à ses besoins
- Aide le résident dans la réalisation de ses activités quotidiennes et lui offre de petites attentions personnalisées (ex : accueil, anniversaire, etc.)
- Joue un rôle important pour la transmission d'informations entre le résident, les proches et l'équipe de soins

Pour en savoir plus sur le rôle du PAB accompagnateur, vous pouvez regarder une courte vidéo en utilisant le code QR ci-dessous :



IMPORTANT :

En présence de questions sur l'état de santé, l'infirmière est la personne à consulter

Pour connaître le nom de votre PAB accompagnateur, veuillez vous référer à un membre de l'équipe de soin.

Merci de votre collaboration et au plaisir de vous accompagner !

Les anniversaires de février



2 février	Catherine Segui	108
3 février	Chantal Roussel	234
4 février	France Lapointe	026
5 février	Thérèse Guillot	440
7 février	Thérèse Rousseau	212
9 février	Marc Juneau	225
11 février	Robert Moreau	116
12 février	Benoît Roy	020
19 février	Lise Gagnon	227
21 février	Gaston Germain	434
23 février	Lise Dutil	430
	Léonce Fillion	028
24 février	Nakou Senyo Kouassi Delali	210
26 février	Marie-Alice Drolet	437
28 février	Marcel Frégeau	201
29 février	Yves Letourneau	214



Les témoignages

Santé planétaire : diagnostiquer puis agir

Lorsque la D^{re} Claudel Pétrin-Desrosiers annonce une mauvaise nouvelle à l'un de ses patients, elle doit lui exposer l'ensemble de la situation. La médecin de famille estime avoir le même devoir envers les lecteurs de son récent essai, qui traite des impacts de la « triple crise écologique » sur la santé humaine. Il existe toutefois des solutions pour « dessiner un avenir sain », assure-t-elle.

Son livre, qui s'intitule *Santé planétaire*, brosse donc le portrait des effets qu'ont les changements climatiques, la pollution atmosphérique et le déclin de la biodiversité sur la santé. L'ouvrage se veut accessible au grand public et adapté au contexte québécois, explique-t-elle, en entrevue avec *Le Devoir*. « Je trouvais que c'était une pièce manquante dans la discussion collective. »

Passionnée et volubile, la médecin montréalaise de 32 ans souligne que les gens « méritent de se faire dire la vérité au sujet des impacts de la triple crise écologique sur leur bien-être ». L'ampleur des conséquences de cette crise sur la santé est encore méconnue, constate celle qui est aussi présidente de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement.

Par exemple, la pollution de l'air est responsable de plus de sept millions de décès prématurés par année dans le monde, détaille la D^{re} Pétrin-Desrosiers, dans son essai. Au pays, Santé Canada calcule d'ailleurs que la pollution atmosphérique cause « plus de 17 000 morts et engendre des coûts socio-sanitaires de 146 milliards de dollars chaque année », écrit-elle.

Quant aux changements climatiques, on estime que « plus de 50 % des maladies infectieuses répertoriées et touchant l'humain » peuvent être aggravées par ceux-ci, indique la médecin dans son ouvrage. Les conditions globalement plus chaudes favorisent leur transmission.

Elle soulève aussi notamment que les changements climatiques pourraient « grandement accroître » les allergies saisonnières. Cette hypothèse s'expliquerait entre autres par le fait que les températures de plus en plus élevées allongent la saison des pollens.

« On pourrait dire que c'est banal. Mais il y a des gens qui ne sont pas fonctionnels, malgré la prise de médication pour traiter les allergies saisonnières. C'est vraiment incapacitant », fait valoir la médecin.

Ce qui rend les gens malades

Au groupe de médecine familiale universitaire du CLSC d'Hochelaga-Maisonneuve où elle travaille, la D^{re} Claudel Pétrin-Desrosiers discute régulièrement avec ses patients des facteurs environnementaux qui affectent leur santé.

Elle se remémore le cas d'un garçon, il y a quelques années, qui souffrait d'asthme depuis sa naissance. « Ses parents venaient de déménager près de la rue Notre-Dame Est, qui est quand même une autoroute où circulent beaucoup de camions », raconte-t-elle.

Or, les pics de pollution sont reconnus comme des facteurs pouvant précipiter des crises d'asthme et des infections respiratoires, explique la médecin. « J'ai dû avoir une conversation avec les parents à propos de l'influence de cet environnement sur la santé de leur enfant.

Texte du devoir par Florence Morin-Martel
Proposé par Germaine D'amour, résidente





La profession de Diététiste-Nutritionniste

Les termes de diététiste et de nutritionniste qualifient tous deux la même profession. Le rôle du nutritionniste en centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) est de s'assurer de la prévention de la détérioration, du maintien ou bien du rétablissement de l'état de santé grâce à l'alimentation. Le travail du nutritionniste clinicien se décline en quatre grandes étapes : l'évaluation nutritionnelle, l'identification de problématiques nutritionnelles, l'établissement d'un plan nutritionnel et le suivi de ce dernier. Les principaux problèmes nutritionnels rencontrés en CHSLD sont la dénutrition et la dysphagie.

Ø La dénutrition est un état qui se définit comme une déficience en un ou plusieurs nutriments ou bien une déficience calorique. Par exemple, on peut observer une carence en protéines. La dénutrition peut avoir une cause primaire, c'est-à-dire être la conséquence d'apports insuffisants : comme par exemple, un manque de nourriture, des troubles de mastication, ou bien une anorexie liée au vieillissement. La dénutrition secondaire, elle, est le résultat d'une maladie sous-jacente qui a pour conséquence d'augmenter les besoins de l'organisme : un cancer ou de l'errance en lien avec une démence avancée pour ne nommer que celles-ci.

Ø La dysphagie, tant qu'à elle, est une difficulté à avaler les aliments. La dysphagie n'est pas une maladie, mais un symptôme d'autres maladies. Plusieurs des maladies présentées par la clientèle des CHSLD peuvent entraîner de la dysphagie : les maladies neurologiques, comme les troubles neurocognitifs (plus connu sous le terme démence), ou bien la maladie de Parkinson, par exemple.

Dans le cas d'une dénutrition, le nutritionniste recommandera une alimentation enrichie et/ou des suppléments afin de prévenir les effets néfastes d'une sous-alimentation comme l'apparition de plaies, l'augmentation du risque d'infection ou la perte de masse musculaire diminuant les capacités fonctionnelles.

Du point de vue de la dysphagie, l'adaptation de la texture des aliments et de la consistance des liquides est parfois nécessaire pour réduire le risque d'étouffement et de pneumonie d'aspiration pouvant entraîner un décès prématuré.

En dehors de la dénutrition et de la dysphagie, le rôle du diététiste peut couvrir différentes problématiques aussi variées que le diabète et les troubles gastro-intestinaux. Nous savons aussi que l'alimentation joue un rôle important dans la qualité de vie des personnes en perte d'autonomie. Nous souhaitons en tout temps leur offrir une expérience agréable en accord avec leurs préférences et en concordance avec leurs valeurs.

Jean-Philippe Lavoie
Nutritionniste au Domaine Saint-Dominique



Ainsi va la vie

1. Les gens ne manquent pas de force, ils manquent de volonté. *Victor Hugo*
2. L'humour a toujours été contre le pouvoir, quel que soit le régime. *Coluche*
3. Si mes défauts ne vous plaisent pas, j'en ai d'autres. *Inconnu*
4. Je suis un peu bizarre... mais heureusement, j'ai trouvé des amis qui le sont autant que moi ! *inconnu*
5. Certaines personnes se prennent pour des canons, c'est comme les imprimantes; c'est juste une impression. *Inconnu*
6. Quand je vois ta gueule, j'ai compris que Dieu avait le sens de l'humour. *Inconnu*
7. Mon mari a dit qu'il veut passer ses vacances dans un endroit où il n'est jamais allé. J'ai répondu : « et pourquoi pas la cuisine » *Nan Tucket*
8. La hiérarchie, c'est comme les étagères. Plus c'est haut et moins ça sert. *Inconnu*
9. À la cinquantaine, on ne reconnaît plus les lettres de près, mais on reconnaît les cons de loin! *Inconnu*
10. Dans le monde de demain, les riches auront de la nourriture et les pauvres auront de l'appétit. *Inconnu*
11. On voit des enfants se disputer pour un héritage, mais on ne les voit jamais se disputer pour s'occuper de leurs parents âgés. *Inconnu*
12. La vie en rose, c'est à partir de la soixantaine :

« CIRH » rose
« OSTÉOPO » rose
« ARTH » rose
« ARTÉROSCLÉ » rose
« FIB » rose
Allez les vieux ! « ÇA S'AR » rose
Inconnu

Heureuse année !

Texte présenté par Gisèle Drouin, résidente



Les nouveaux arrivants



M. Lellis Delisle le 23 décembre

Mme Aline Côté, le 24 décembre

Mme Denise Hébert, le 30 décembre

M. Claude Thibodeau, le 7 janvier

Mme Bibiane Davidson, le 9 janvier

Mme France Lapointe, le 14 janvier

M. Benoît Roy, le 21 janvier

M. Jacques Ménard, le 26 janvier

Ceux qui nous ont quittés

Mme Colette Plamondon, le 21 décembre

M. Normand l'Écuyer, le 4 janvier

Mme Denise Perreault, le 7 janvier

Mme Ghislaine Lemay, le 9 janvier

M. Marcel Bisson, le 18 janvier

Mme Denise Hébert, le 22 janvier

M. Benoit Beaulieu, le 23 janvier





Nos artistes du 4^e étage



Moment détente avec nos poupées et la
bénévole Suzanne

L'heure du conte à Liratoutage avec M. Cantin



Cercle littéraire sur Irma Levasseur avec
Anne-Marie Bernatchez



Courrier du cœur



À l'occasion de la Saint-Valentin, prenez un moment pour écrire un mot doux à votre proche ou aux personnes que vous aimez.

Un message d'amour, d'amitié ou simplement une attention qui vient du cœur.

Des crayons et des feuilles seront mis à votre disposition à la réception **du 8 au 15 février.**

Une boîte aux lettres spéciale accueillera vos messages.

Les courriers seront remis le vendredi 13 février, pour célébrer la Saint-Valentin et partager un peu de douceur.





Les jeux



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



MOTS CACHÉS DE LA SAINT-VALENTIN

DIFFICULTÉ: ★★☆☆

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

COEUR

ARC

CUPIDON

FLÈCHE

RECEVOIR

ROUGE

AMOUR

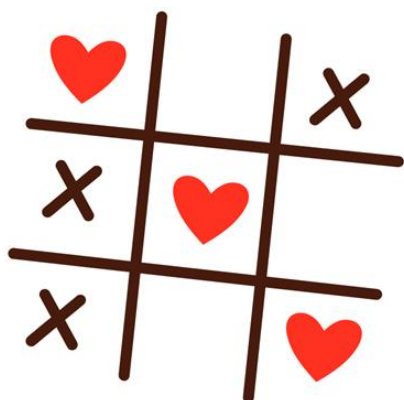
CÂLIN

EMBRASSER

POÈME

ROSE

SURPRISE



MERCI
et bon mois de février

