

# Journal mensuel

Décembre 2025

# L'écho





## La gestionnaire responsable du milieu de vie



Bonjour à toutes et à tous,

Décembre est enfin arrivé, et avec lui, la belle ambiance des Fêtes ! C'est une période que j'affectionne particulièrement, parce qu'elle nous permet de ralentir un peu, de savourer les petits bonheurs du quotidien et de profiter des gens qui nous entourent.

Le 1<sup>er</sup> décembre marque une étape importante : l'entrée du Domaine dans la grande famille du CIUSSS. Cette transition s'inscrit pleinement dans nos valeurs communes, soit la collaboration entre les équipes, l'excellence dans la qualité des soins offerts et le respect qui guide chacune de nos actions.

Au CHSLD Domaine Saint-Dominique, nous avons la chance de vivre dans un milieu où la bienveillance, la solidarité et la joie de vivre sont bien présentes. Grâce à vous, résidents, familles, employés et bénévoles, notre maison est un lieu chaleureux où il fait bon vivre. Merci à chacun pour votre sourire, votre temps et votre dévouement. Vous contribuez tous, à votre façon, à faire du Domaine un vrai « chez-soi ».

À compter du 1<sup>er</sup> décembre, l'équipe de la pharmacie du CIUSSS de la Capitale-Nationale (CIUSSSCN) s'occupera officiellement du service des médicaments pour les résidents hébergés au CHSLD St-Dominique, comme c'est le cas pour l'ensemble des CHSLD publics sur le territoire. Un courriel explicatif vous a été envoyé et une rencontre vous est proposée le mardi 9 décembre 2025 de 11h à 12h (salle polyvalente du Domaine Saint-Dominique) avec l'équipe de la pharmacie du CIUSSSCN, à laquelle les résidents et les familles sont invités à venir poser leurs questions.

Je vous souhaite un merveilleux temps des Fêtes, rempli de rires, de douceurs et d'amour. Que la nouvelle année vous apporte santé, bonheur et de nombreux moments de complicité !

Avec toute mon amitié.

Isabelle Néron

Gestionnaire responsable du milieu de vie

Au CHSLD Domaine Saint-Dominique



# Le comité des résidents



Déjà décembre... et une première année au sein de la famille des établissements du CIUSSS de la Capitale Nationale qui se termine !

Et oui, c'est en décembre dernier que le CIUSSS-CN a procédé à l'acquisition du Domaine Saint-Dominique pour transformer cette résidence privée en CHSLD public. Il s'agit d'un tournant important, qui a généré son lot d'ajustements mineurs mais aussi de changements majeurs tant pour les résidents, leurs proches que pour les employés et gestionnaires du Domaine.

Nous sommes tous et toutes engagés dans un processus d'amélioration continue, une démarche progressive et permanente qui vise à améliorer les soins reçus, les services offerts et les processus mis en place par le Domaine pour assurer la rigueur attendue dans tous les secteurs (soins, alimentation, hébergement, etc).

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. Votre contribution, comme résident ou comme proche, est essentielle pour participer au processus d'amélioration continue de notre milieu de vie.

Comité des résidents du CHSLD Domaine Saint-Dominique :

Courriel : [cr.saint-dominique.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cr.saint-dominique.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca)

Téléphone : 418 681-3561 poste 455

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](#)

Nous poursuivons la présentation des douze droits des usagers en vous présentant le 12<sup>e</sup> droit : **Le droit de porter plainte**

C'est le droit de porter plainte lorsqu'on est insatisfait des services reçus. La plainte est alors adressée au Commissaire aux plaintes et à la qualité des services du CIUSSS de la Capitale Nationale.

Il s'agit d'un mécanisme bien établi qui a pour objectif d'améliorer la qualité des services, l'insatisfaction de l'utilisateur étant considéré comme une contribution positive à cet effet.

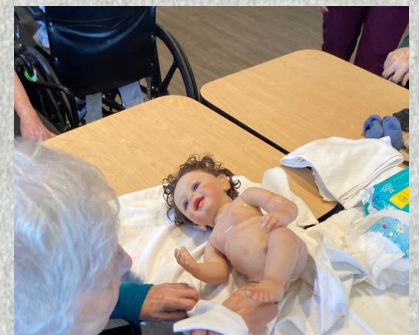
Porter plainte, c'est un geste constructif qui assure le respect des droits des usagers. Ce geste contribue à améliorer la qualité des services de santé et des services sociaux.

Avant de porter plainte, vous devriez d'abord en parler avec le personnel des soins, le chef d'unité de votre étage et la gestionnaire responsable du Milieu de vie.

En terminant, les membres du comité des résidents se joignent à moi pour vous adresser, à vous et vos proches, nos meilleurs vœux de bonheur, de santé et de sérénité pour Noël et la nouvelle année qui est à nos portes !

Françoise Trudel  
Présidente  
Comité des résidents – Domaine Saint-Dominique









**CHAQUE SOUVENIR PARTAGÉ EST UN ÉCHO  
DE LEUR PRÉSENCE QUI CONTINUE  
D'INSPIRER ET DE NOUS GUIDER.**

**JE ME SOUVIENS**



## LE MOT DU NUTRITIONNISTE

### Nutrition et santé intestinale

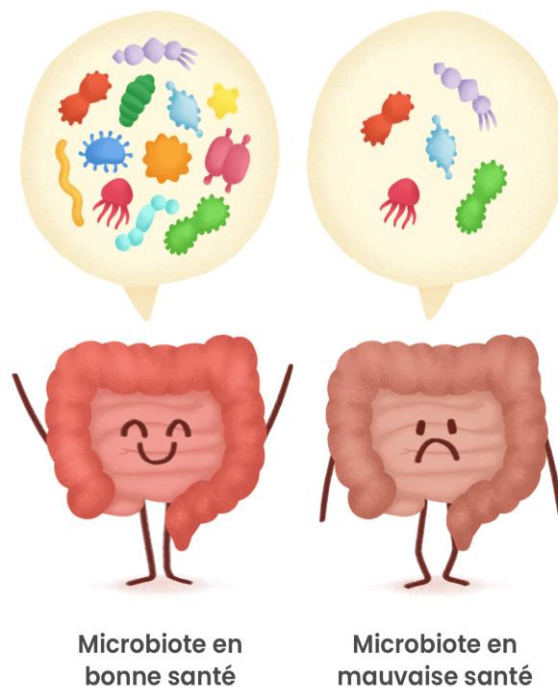
De nombreuses études scientifiques s'intéressent au microbiote intestinal, aussi connu sous le nom de flore intestinale. Le microbiote intestinal est l'ensemble des bactéries qui se trouvent dans notre tube digestif. Il est composé de milliards de bactéries de différentes espèces (appelées souches). Certaines sont favorables à la santé et d'autres sont nuisibles. Une prédominance de bonnes bactéries sur les mauvaises bactéries est bien sûr souhaitable.

Voici quelques conseils alimentaires pour un intestin en santé :

- 1- Choisissez l'eau comme source d'hydratation de préférence aux autres breuvages ;
- 2- Mangez des fibres prébiotiques : Les bactéries intestinales s'en nourrissent, ce qui favorise un microbiote diversifié et en santé (Sources de fibres : Les fruits et légumes, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines) ;
- 3- Mettez sur les probiotiques : Il s'agit de bonnes bactéries vivantes qui aident à renforcer votre microbiote. Elles sont présentes dans les aliments fermentés (exemple : le kéfir, le kombucha, le miso, le kimchi, le tempeh, le yogourt et la crème sûre). Les probiotiques sont aussi disponibles sous forme de produits de santé naturel. Il est important de savoir que chaque produit diffère en termes de souche et de quantité de bactéries qu'il contient. Avant de faire l'ajout de probiotiques, il est important d'en discuter avec un professionnel en soins ;
- 4- Éviter les sucres raffinés et les édulcorants artificiels ;

- 5- Diminuez votre consommation d'aliments ultra-transformés, qui peuvent contenir des additifs nocifs ;
- 6- Consommez les protéines animales avec modération.

En plus de contribuer à une bonne santé digestive, on sait que l'équilibre de la flore intestinale joue un rôle de défense immunitaire. D'autres études tendent à démontrer que le microbiote interviendrait aussi dans la croissance, la satiété, la santé psychologique, la gestion de la douleur, la sensibilité au stress, la modulation des allergies et le contrôle des réactions inflammatoires. La santé de notre flore intestinale n'est donc pas à négliger.







# Les anniversaires de décembre

- 1er Nicole Massias  
Louisa Marcotte
- 4 Lise Leboeuf
- 5 Colombe Lebel  
Carolle Belleau
- 8 Claire Hardy Béland
- 10 Roger Després
- 13 Guy Fortier
- 14 Louise Roy
- 15 Thérèse Perron
- 17 Pierrette Turgeon
- 22 Monique Lord
- 24 Marguerite Ahern
- 25 Jeanne D'Arc Rhéaume
- 31 Marguerite Gagnon

## **Bienvenue aux nouveaux résidents**

Danielle Robitaille, le 18 novembre

Éliane Martel, le 27 novembre



**À toutes celles et ceux que nous  
avons aimés**

Jeanne-d'Arc Jolicoeur, le 14 novembre

Josette Héroux, le 23 novembre





# Les témoignages

## De l'écoféminisme à la prévention du cancer

Comment s'inscrit l'écoféminisme dans le concept de justice climatique ? Comment favoriser la résilience aux inondations, qui ne feront qu'augmenter au cours des prochaines années ? De quelles façons votre alimentation pourrait-elle vous empêcher de développer un cancer ? C'est le genre de questions auxquelles tentent de répondre des chercheurs de l'UQAM, appuyés par la fondation de l'établissement. « La situation actuelle est plus difficile que jamais », se désole la directrice de l'Institut de recherche en études féministes (IREF) de l'UQAM, Thérèse St-Gelais, également professeure au Département d'histoire de l'art.

« On est toutes et tous désespérés, et les études féministes de surcroît. Compte tenu de ce qui se produit avec nos amis du Sud, qui tranchent et coupent littéralement dans les programmes en équité, diversité et inclusion (EDI), il faut absolument se concentrer pour subvenir aux besoins de ces personnes qui cherchent à travailler dans des approches féministes, pour pouvoir s'épanouir dans le milieu social. » En ce sens, les bourses financées par la Fondation de l'UQAM (allant de 1500 à 5000 \$) créent un enracinement qui permet aux études féministes de fleurir, en ayant leur place au soleil non seulement au sein de l'université, mais également dans la société en général.



« Ça aide sincèrement à la poursuite d'une façon de penser qui est, à mon sens, plus humaine, plus bienveillante », ajoute la professeure St-Gelais, malgré que ce dernier terme soit galvaudé, prend-elle soin de souligner avec le sourire.

La violence faite aux femmes, le capacitisme (l'exclusion des personnes ayant un handicap), l'intersexualité, le racisme, le travail du sexe... Voilà quelques-uns des sujets qui sont présentement à l'étude dans les multiples projets de recherche de l'IREF.

### **S'administrer sa propre chimio**

Le titulaire de la Chaire en prévention et traitement du cancer, Borhane Annabi, est catégorique : la contribution de la Fondation de l'UQAM, qui représente environ la moitié de son budget, lui permet de développer en profondeur un pan qui est cher à son cœur, la prévention.

« Une famille qui vit en Amérique du Nord et qui émigre en Asie va adopter la culture de ces pays, et l'incidence de certains cancers va diminuer en deux générations, illustre-t-il. Pour une famille qui va migrer des pays asiatiques en Amérique du Nord, où il y a une consommation importante en viande, en charcuterie et en aliments transformés, c'est l'inverse : elle va voir l'incidence de certains cancers se développer en deux générations ».

C'est donc une démonstration que les saines habitudes de vie et l'alimentation permettent de maintenir un environnement hostile aux tumeurs malignes, poursuit le professeur de biochimie à l'UQAM.

Un des projets de recherche actuels de la chaire consiste d'ailleurs à générer des extraits de fruits et de légumes, avant de les filtrer avec la même rigueur utilisée pour développer un médicament de chimiothérapie, par exemple, et de tester en laboratoire leur pouvoir anticancéreux, explique-t-il.

Si les compagnies pharmaceutiques financent généreusement les projets de recherche pour de nouveaux traitements contre le cancer (« et ces subventions sont extrêmement importantes ! » souligne le professeur Annabi), elles ne vont pas nécessairement contribuer à ces projets de recherche plus innovateurs. « Et vous savez pourquoi : il n'y a pas d'argent à faire là, poursuit-il. Vous l'avez, le sulforaphane du brocoli ou le lycopène de la tomate : ils sont disponibles à l'épicerie du coin ! Ce n'est pas commercialement alléchant, il n'y a rien à breveter... »

Voilà pourquoi la philanthropie est essentielle : elle permet de financer des projets de recherche plus avant-gardistes et de garantir une liberté universitaire. « Ça nous permet d'avoir une mission sociétale de sensibilisation, celle de profiter des bienfaits de saines habitudes de vie », précise le professeur Annabi.

Texte du Devoir, de Camille Laurin-Desjardin,  
proposé par Germain D'Amour, résidente

## **Noël d'Antan**

Au temps de mon enfance, on parlait de Noël dès le 8 décembre. À l'école, l'accent était mis sur la préparation de nos cœurs à la fête de la lumière et à la naissance de Jésus. On apprenait à lire et écrire des mots difficiles à propos de la crèche dont Bethléem, l'or, l'encens, la myrrhe de Gaspard, Melchior et Baltazard ainsi que les savants rois mages.

À la maison, c'étaient les préparatifs du menu des fêtes. Les mets traditionnels embaumaient la cuisine. Notre maman et tante Aline s'affairaient à rafraichir la lingerie de Noël, à astiquer l'argenterie, à descendre des armoires à vaisselle des grands jours et à placer le tout dans la salle à dîner.

Notre papa allait couper un sapin pour faire l'arbre de Noël, il achetait le gallon de vin St-Georges, le gin, la bière et les cigares pour la visite. Tante Aline se procurait sa grosse boîte de chocolat Loneys. Nous lui en prenions en cachette dans la rangée du dessous ; c'était un bonheur.

Au retour de la messe de minuit, on avait une tasse de lait chaud au chocolat et l'on se couchait très vite afin d'être prêt pour le dîner de Noël avec le grand-père et la parenté. On rêvait à nos cadeaux du jour du l'an.

Joyeux Noël à toutes les personnes du Domaine

Texte de Gisèle Drouin, résidente.



## **Domaine Saint-Dominique**

### **Faites partie de l'histoire !**

S'installer au Domaine Saint-Dominique, c'est inscrire sa place dans l'histoire. Saviez-vous que l'emplacement actuel de la résidence évolutive a vu passer bon nombre de figures marquantes de l'histoire avant de prendre sa vocation actuelle?

#### Domaine De la Noraye

En 1670, Marie-Madeleine Sevestre se porte acquéreuse de trois lopins de terre dont l'ensemble prend le nom de Domaine de la Noraye. Les lieux passent ensuite aux mains du Séminaire de Québec en 1686, puis, en 1762, ils sont vendus à James Murray, l'un des principaux officiers du général Wolfe lors de la bataille des Plaines d'Abraham. Après son décès, les héritiers de Murray vendent le domaine à Henry Caldwell, un autre officier de l'armée de Wolfe, qui divise, par la suite, le domaine en trois parties.

#### Elm Grove

Caldwell s'éteint en 1855 et le domaine est acquis par Joseph Knight Boswell, propriétaire de l'une des principales brasseries de Québec. En raison du nombre important d'ormes sur la propriété, le domaine prend le nom de Elm Grove, qui signifie « bocage des ormes ». Boswell démolit la villa existante pour en construire une nouvelle, qui est érigée en 1863, d'après les plans de l'architecte Charles Baillairgé. Vingt ans plus tard, le brasseur vend le domaine à la duchesse de Bassano qui le vend à son tour en 1881 à un commerçant venu d'Angleterre. À sa mort, ses fils cèdent le domaine aux Sœurs dominicaines de l'Enfant-Jésus qui prendront le nom de Sœurs dominicaines de la Trinité en 1967.

### Sœurs dominicaines de la trinité

Le 7 septembre 1914, les Sœurs dominicaines de la Trinité emménagent à Elm Grove. Les espaces intérieurs de la villa sont alors modifiés et un grand potager est aménagé à l'extérieur. Les religieuses décident de recueillir des prêtres à la retraite, malades ou en fin de vie. L'espace devenant insuffisant, elles construisent une nouvelle aile qui forme un ensemble dorénavant appelé Couvent Saint-Joseph qui permet d'accueillir des laïcs malades en plus des pères. Le Couvent Saint-Joseph est ensuite agrandi en 1938. Souhaitant poursuivre et développer son service aux malades, la communauté fait construire, en 1954-1956, le Pavillon Saint-Dominique. Ce nouveau bâtiment, attaché aux parties plus anciennes de l'édifice, sert de centre d'hébergement pour soins de longue durée et possède une capacité de 150 lits. En 2005, 67 Dominicaines occupent toujours le Couvent Saint-Joseph, ainsi que le troisième étage du Pavillon Saint-Dominique.

### Poursuivre la vocation

C'est en souhaitant préserver la noble mission de prodiguer des soins d'assistance aux personnes âgées que la Société Gilbert acquiert le domaine en 2010. Le couvent est alors converti en une résidence de 39 unités, destinée aux personnes en perte d'autonomie. La rénovation des espaces communs est ensuite entreprise pour se terminer en 2018. La même année, une aile est ajoutée au bâtiment afin d'offrir 57 unités, dont 13 unités réservées pour les personnes atteintes de déficience cognitive. Restaurée en 2018, la Villa Elm Groove a aussi fait place à une garderie, ouverte en janvier 2019. Onze religieuses vivent encore à la résidence moderne et lumineuse, érigée sur 5 niveaux.

## L'acquisition du CIUSSS

Toujours sous le même objectif de prodiguer des soins de qualités, le Domaine Saint-Dominique est acquis en décembre 2024 par le CIUSSS (centre intégré universitaire de santé et service sociaux). Le Domaine compte, à ce jour, un milieu de vie comprenant 212 chambres dont une unité prothétique et une unité de convalescence. Bien que les sœurs dominicaines soient parties, le Domaine demeure un endroit où il fait bon vivre, chaleureux et riche d'histoire. D'ailleurs, vous pouvez encore aller visiter le petit musée au 1<sup>er</sup> étage de reliques des sœurs Dominicaines ainsi que plusieurs photos de leur passage.

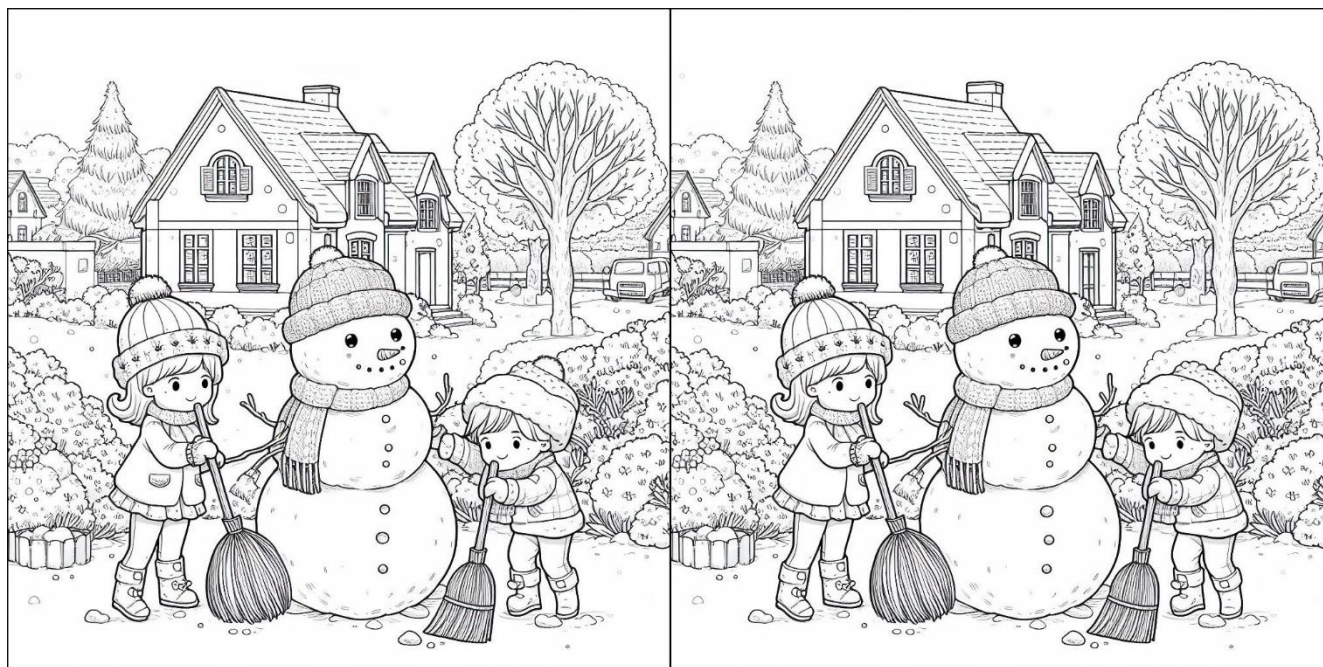
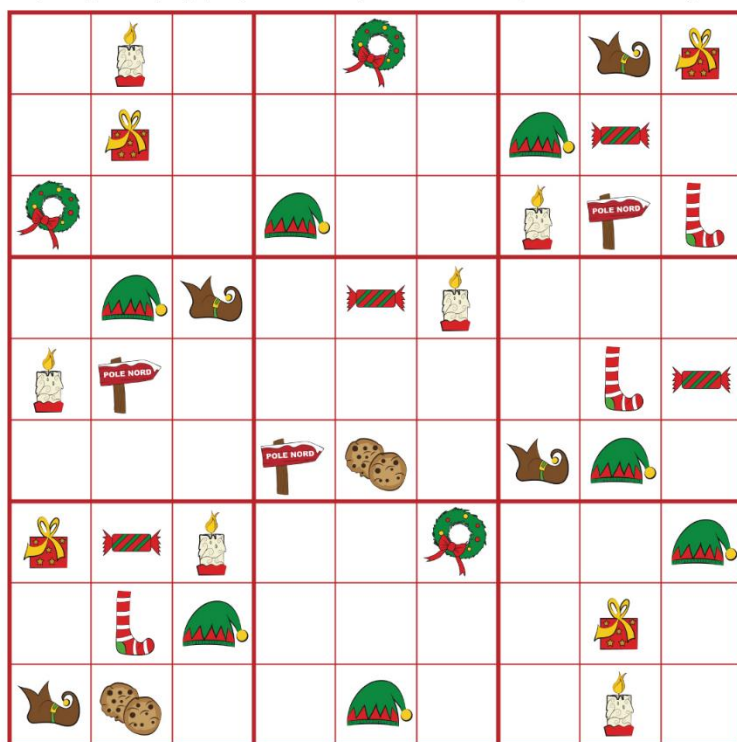




# Les jeux



lutin-farceur.com









**Merci  
pour votre  
participation**