

Le virus de 2024: la grippe aviaire

La grippe qui aura causé le plus d'inquiétudes en 2024 aura été aviaire. Et c'est aussi elle qu'il faudra surveiller en 2025: ces dernières semaines, on en était au point où des experts jugeaient qu'il ne lui manquait peut-être plus grand-chose pour acquérir la capacité de se répandre chez les humains.

Un quart de siècle après avoir été pour la première fois observée chez de la volaille à Hong Kong, et trois ans après avoir commencé à infecter des dizaines d'espèces de mammifères aux quatre coins du monde, la grippe H5N1 s'est en effet répandue, depuis mars dernier, dans des élevages bovins aux États-Unis, augmentant du coup ses contacts quotidiens avec des humains.

Ce qui n'arrange rien, c'est que depuis mars dernier, les fermiers américains ont été souvent hostiles à l'idée de laisser les vétérinaires effectuer un dépistage systématique chez leurs animaux ou leurs employés, ce qui n'a donné qu'une idée partielle de la dispersion du virus. En date du 11 décembre, on comptait officiellement 58 cas de H5N1 chez des Américains, dont 32 en Californie. La plupart n'ont eu que des symptômes bénins.

Dans deux cas, ainsi qu'un autre en Colombie-Britannique, —qui, lui, a dû être hospitalisé en novembre dans un état critique— il s'agissait de jeunes qui n'avaient eu aucun contact connu avec une ferme, laissant craindre une contamination « communautaire » —c'est-à-dire par un proche, et non par un animal. Ce dernier détail est un rappel qu'un virus peut se transmettre d'un animal à un humain et arrêter là sa course, parce qu'il n'a pas la capacité de se transmettre chez cette nouvelle « espèce ». Mais le scénario du pire craint par les épidémiologistes, c'est qu'il suffirait d'une mutation pour que le H5N1 soit bientôt capable de se transmettre chez les humains. Une recherche parue au début de décembre dans la revue *Science* iden-



Équipe Relais

Offre d'ateliers

L'objectif principal de nos ateliers est de faire la promotion et la prévention de la santé mentale positive au sein des diverses communautés de notre territoire.

Nous souhaitons accompagner les participant.e.s dans l'enrichissement de leurs connaissances sur diverses thématiques tout en les aidant à s'outiller et à développer un esprit critique sur les sujets entourant la santé mentale.



Les éclaireurs

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse courriel : eclaireurs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

● Démystifier la santé mentale

Cet atelier vise à démystifier ce qu'est la santé mentale. En explorant plusieurs mythes et réalités, nous suscitons des réflexions qui permettent de déconstruire certaines idées préconçues et d'explorer l'impact de ces préjugés. L'atelier permet d'identifier les facteurs qui influencent la santé mentale et de survoler plusieurs stratégies permettant de la cultiver positivement.

● Prendre soin de soi

Cet atelier a comme objectif de sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi. Nous aborderons les obstacles qui peuvent complexifier notre capacité à prendre soin de nous-même au quotidien. En adoptant la perspective des « petits pas », nous explorerons différentes façons de prendre soin de soi à notre propre rythme et ce, tant individuellement que collectivement.

● Le stress et l'anxiété

En explorant les distinctions entre le stress et l'anxiété, cet atelier permet de comprendre les fonctions du stress dans notre quotidien, les sources du stress ainsi que ses manifestations. Nous comprenons l'importance d'apprendre à composer avec celui-ci plutôt que de souhaiter à l'anéantir complètement. Nous survolerons certaines pistes et outils pour apprendre à composer avec celui-ci.

● Les émotions

Cet atelier vise à comprendre ce que sont les émotions et leurs raisons d'être. Nous explorons pourquoi nous vivons et exprimons tous nos émotions de manière différente. L'atelier permet de susciter une réflexion par rapport à l'importance d'apprendre à les accueillir de manière bienveillante et à mieux composer avec celles-ci. Des pistes concrètes seront présentées afin de favoriser une relation saine avec nos émotions au quotidien.

tifiait précisément cette mutation possible, dans une protéine qui se trouve à la surface du virus, mutation qui l'aiderait à « s'accrocher » aux cellules humaines.

On ignore si la mutation va bel et bien survenir un jour. Mais elle renforce la nécessité, en 2025, d'un dépistage systématique dans les élevages bovins, une chose qui, en 2024, est demeurée théorique.

Source: Msn

Tous nos ateliers :

- S'adressent à une population de tout âge.
- Peuvent être adaptés selon la réalité des milieux.
- Sont d'une durée de 1h00 à 2h00.
- Peuvent être offerts en présentiel ou en visioconférence.
- Sont participatifs et éducatifs.
- Sont offerts gratuitement.

Un critère à respecter

- Nous demandons un minimum de 5 personnes participantes pour offrir nos ateliers

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Québec

● La solitude et l'isolement

Cet atelier permet de se familiariser avec les phénomènes de la solitude et de l'isolement social. Nous définirons ces concepts et établirons le liens entre ceux-ci et la santé mentale. Plusieurs mythes et réalités seront présentés pour permettre d'approfondir ces sujets. L'atelier met en lumière certains moyens individuels et collectifs permettant d'apaiser la solitude et de contrer l'isolement.

● L'estime en soi

Cet atelier a comme objectifs d'approfondir notre compréhension de ce qu'est l'estime de soi et du rôle qu'elle joue dans nos vies. En explorant ses 4 composantes, nous encourageons une réflexion concernant les moyens concrets que nous pouvons mettre en place pour cultiver notre estime et notre confiance personnelle.

● Créer des liens

Dans le but de développer un sentiment de solidarité et de bienveillance dans la communauté, cet atelier démontre l'importance de tisser des liens sociaux variés allant du plus petit lien au grand lien. Nous explorons les défis que peuvent représenter le vivre ensemble, mais aussi les avantages comme les accomplissements collectifs et communautaires qui en découlent.

● Les services psychosociaux et les portes d'entrée du CIUSSS de l'Est de l'Île de Montréal

Cet atelier permet de comprendre quelles sont les portes d'entrées pour obtenir des services psychosociaux au CIUSSS-de-l'Est. Nous survolons quels types de services sont offerts et à quel moment il est possible de demander ces services.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Québec

Jean-Michel Elie Erich Preach Mariana Mazza

Une soirée d'humour racial au profit de la clinique juridique de Saint-Michel

PROFIL COMIQUE

1^{ER} MARS 2025 L'OLYMPIA 19H00

Erika Suarez Mibenson Sylvain + INVITÉ.E.S

CJSM