



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec

L'EXPLO RATEUR

Le magazine de l'Ordre
des hygiénistes dentaires
du Québec

Les comportements et leurs influences

DOSSIER

Les compétences
clé pour la réussite
en emploi

PRIX D'EXCELLENCE

Gagnants 2013

- Bourse de la relève
- Méritas institutionnel
- Prix Racine

RÉPONSE À TOUT

Ce que vous
devriez savoir
sur la Politique
de formation
continue obligatoire

Chez Centres dentaires Lapointe, les hygiénistes dentaires sont des professionnels de première ligne

Une carrière chez Centres dentaires Lapointe vous offre de multiples avantages dont certains sont exclusifs dans le domaine dentaire :

AVANTAGES

• RÉGIME DE RETRAITE (avec participation de l'employeur)

- Plan d'assurances collectives
- Formations*
- Remboursement de la cotisation professionnelle*
- Remboursement des frais d'inscription aux journées dentaires
- Plan de traitements de soins dentaires
- Rabais de divers partenaires corporatifs
- Primes de fin de semaine
- Activités diverses organisées par le Club social
- Possibilité de transfert dans une autre clinique à travers le Québec

*Certaines conditions s'appliquent.

Joignez le plus grand réseau du domaine dentaire au Québec

Montréal (3) • LaSalle • Laval • Rosemère • Longueuil (2) • St-Hyacinthe
Cap Rouge • Québec • St-Romuald • St-Sauveur • Gatineau • Hull • Jonquière

Communiquez avec :
Kathy Guillemette, conseillère en recrutement
(450) 679-2300 poste 2289 | cv@centreslapointe.com

Lapointe
RESSOURCES HUMAINES



L'EXPLO RATEUR

Le magazine de l'Ordre
des hygiénistes dentaires
du Québec

5 Avant-propos

6 MOT DE LA PRÉSIDENTE

7 A word from the President

L'EXPLORATEUR VIRTUEL

8 Prévenir avant tout



DOSSIER: LES COMPORTEMENTS

- 10 Les compétences clé pour la réussite en emploi
- 11 Performance et compétence, un équilibre à trouver
- 14 La collaboration: un choix santé!
- 16 Premier moyen de défense contre les affections buccodentaires: le cas de l'arthrite
- 20 Respirer pour relaxer
- 22 Les dents des enfants, reflet des inégalités sociales

À VOTRE SANTÉ

- 24 Vaccins pour les adultes et les professionnels de la santé à risque

ACTUALITÉ

- 28 VapoÉclair^{MC} pour arrêter de fumer
- 30 Caries: la piste prometteuse des cellules souches

29 Offres d'emploi

PROFIL

- 32 La profession d'hygiéniste dentaire vécue par...
Evelyne Lefebvre

36 PROMOTION DE LA PROFESSION

SERVICES FINANCIERS

- 38 Couples et finances: attention, fragile!

PRIX D'EXCELLENCE

- 40 Programme de Bourses et critères d'admissibilité

42 Calendrier de formation continue 2013-2014

PRIX D'EXCELLENCE

- 48 Gagnants 2013

VU LU ENTENDU

- 52 Une étudiante en THD est honorée!

SÉLECTION DE PRESSE

- 53 Hôpitaux. Un robot chasse-tache

SAVIEZ-VOUS QUE

- 54 Il suffit de quelques clics pour comptabiliser vos formations continues en ligne!

RÉPONSE À TOUT

- 56 Politique de formation continue obligatoire. Réponses aux questions les plus fréquemment posées

RÉFLEXION

- 62 Et si nos enfants étaient surmenés?

L'Explorateur est une source d'information fiable et crédible qui contribue depuis plus de 23 ans à l'avancement de notre profession. Il a pour mission de vous donner l'heure juste sur des enjeux importants touchant de près ou de loin l'hygiéniste dentaire. Avec justesse et objectivité, son contenu à saveur scientifique fait le point sur une variété de sujets d'actualité.

Numéros à paraître

Thèmes	Date de parution	Date de tombée pour les textes
La prévention	Avril 2014	10 janvier 2014
Les hormones	Juillet 2014	11 avril 2014
La nutrition	Octobre 2014	20 juin 2014

Voici Sensodyne® Répare et Protège

Activé par NovaMin®

Sensodyne Répare et Protège est le premier dentifrice au fluorure à exploiter la technologie du calcium et du phosphate NovaMin® brevetée pour faire plus que traiter la douleur liée à l'hypersensibilité dentinaire.

- **Répare la dentine exposée*** : Crée une solide couche semblable à l'hydroxylapatite sur la dentine exposée et dans les tubules dentinaires¹⁻⁵.
- **Protège les patients de la douleur liée à la sensibilité future*** : La couche semblable à l'hydroxylapatite est jusqu'à 50 % plus dure que la dentine sous-jacente⁶ et elle résiste aux attaques mécaniques et chimiques quotidiennes¹⁻⁸.

* Avec un brossage deux fois par jour.



Pensez au-delà du soulagement de la douleur et recommandez Sensodyne Répare et Protège.



™/® ou licencié GlaxoSmithKline
Soins de santé aux consommateurs Inc.
Mississauga, Ontario L5N 6L4
©2013 GlaxoSmithKline

1. Burwell A, et al. *J Clin Dent.* 2010;21 (numéro spécial):66-71. 2. LaTorre G, et al. *J Clin Dent.* 2010;21(3):72-76. 3. West NX, et al. *J Clin Dent.* 2011;22 (numéro spécial):82-89. 4. Earl J, et al. *J Clin Dent.* 2011;22 (numéro spécial):62-67. 5. Efflant SE, et al. *J Mater Sci Mater Med.* 2002;26(6):557-565. 6. Parkinson C, et al. *J Clin Dent.* 2011;22 (numéro spécial):74-81. 7. Earl J, et al. *J Clin Dent.* 2011;22 (numéro spécial):68-73. 8. Wang Z, et al. *J Dent.* 2010;38:400-410.

L'EXPLORATEUR, VOL. 23, n° 4, JANVIER 2014

Comité des publications

Caroline Boudreault, HD
 Lucie Gagné, HD
 Bibiane Gagnon, HD
 Martine Plante, HD
 Johanne Côté, HD, ASC, Adm.A, directrice générale
 et personne-ressource

Ont collaboré

Louane Arsenaault, HD
 Agathe Bergeron, HD
 Nadine Caron, adjointe administrative
 Nadine Chouinard, conseillère en gestion de carrière
 Marie-Claude Dorval, HD
 Catherine Dubé
 M^e Sophie Ducharme, notaire, Pl. Fin., vice-présidente
 Diane Duval, HD, présidente
 Robert Farinaccia, RDH, B.Sc.
 Pauline Fréour
 Jonathan Herchkovitch
 Karine Landry, étudiante en THD
 Julie Leduc, journaliste
 Lucie Legault, ASSTSAS
 Elizabeth McDermott, secrétaire de direction
 Rose-Marie Moreno, T.M., coordonnatrice de l'inspection professionnelle
 Marise Parent, commis secrétaire
 Guy Sabourin, journaliste
 M^e Janique Ste-Marie, notaire
 Christine Thibault, B.Sc., HD
 Nancy Vallée, réceptionniste et adjointe administrative
 Catherine Zemelka, agencier

Comité exécutif

Présidente, Diane Duval, HD
 Vice-présidente, Josée Tessier, HD
 Trésorière, Nancy Tremblay, HD
 Administrateur, Franck Giverge, HD
 Administratrice nommée, Francine Boivin, Dt.p. Map

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Administrateurs élus par les membres

Régions administratives
 05 et 16 Danielle Bonenfant, HD
 05 et 16 Carole Desroches, HD
 14 et 15 Lina Duguay, HD
 01, 09 et 11 Francine Demeules, HD
 03 et 12 Josée Desgagné, HD
 06 et 13 Franck Giverge, HD
 06 et 13 Johanne Landry, HD
 03 et 12 France Lavoie, HD
 04 et 17 Maryse Lessard, HD
 07 et 08 Sylvain Provencher, HD
 05 et 16 Diane Routhier, HD
 06 et 13 Josée Tessier, HD
 02 et 10 Nancy Tremblay, HD

Administrateurs nommés par l'Office des professions du Québec

Francine Boivin, Dt.p. MAP
 Monique L. Bégin, MAP, ASC
 Sylvie Hertrich
 Carole Lemire, inf., Ph. D.(c)

Direction de l'Ordre

Directrice générale, Johanne Côté, HD, ASC, Adm. A
 Secrétaire de l'Ordre, M^e Janique Ste-Marie, notaire

Révision OHDQ

Publicité OHDQ

Graphisme G branding & design

Photo couverture Veer

Impression F.L. Chicoine

Tirage 6 300 exemplaires

Abonnement

Gratuit pour les membres inscrits au tableau de l'OHDQ
 Étudiants : 30 \$ plus taxes par année
 Associés : 80 \$ plus taxes par année

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 1^{er} trimestre 1992
 Bibliothèque nationale du Canada, ISSN : 1183-4307
 Convention poste publication N° 40009269

Politique publicitaire de l'OHDQ

Disponible sur le site Web au www.ohdq.com dans la section
 Nos publications.

Droits d'auteur

Tous les articles, textes, illustrations et photographies publiés
 sont la propriété de l'OHDQ. Aucune reproduction n'est permise
 sans l'accord écrit de l'OHDQ.

Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

1155, rue University, bureau 1212, Montréal (Québec) H3B 3A7
 Téléphone : 514 284-7639 ou 1 800 361-2996
 Télécopieur : 514 284-3147
info@ohdq.com www.ohdq.com



Chers membres,

Nous désirons tout d'abord vous souhaiter une bonne et heureuse année 2014! Que celle-ci vous apporte santé, bonheur et prospérité. Pour plusieurs d'entre nous, le début d'année est l'occasion de faire une rétrospective de l'année qui vient de se terminer, de planifier de nouveaux projets et de prendre des résolutions. Bien souvent, résolution rime avec changement de comportement.

Dans cette édition, sous le thème « *Les comportements* », nous vous présentons une série d'articles qui vous proposent différents comportements à adopter afin de mieux réussir au travail et ainsi, améliorer votre qualité de vie. Que ce soit par la respiration, la collaboration entre collègues, la compétence et la performance ou respirer pour relaxer, ces comportements ont tous un effet positif sur notre travail et les relations avec nos collègues et notre clientèle. De bonnes idées de résolutions...

Nous vous dévoilons également les gagnants 2013 de la *Bourse de la relève*, du *prix Racine* et du *Méritas institutionnel*. Avec le renouvellement de la cotisation qui arrive à grands pas, nous vous suggérons de consulter la procédure à suivre pour comptabiliser vos heures de formation continue en ligne en quelques clics seulement et de consulter le document qui répond aux questions les plus souvent posées concernant la *Politique de formation continue obligatoire* révisée en janvier 2012.

Également, nous vous donnons un aperçu du programme scientifique du 18^e congrès de l'OHDQ qui se tiendra les 17, 18 et 19 octobre prochain. Le programme scientifique complet sera inséré dans *L'Explorateur* d'avril prochain.

Nous vous souhaitons une excellente lecture!

Le Comité des publications,

Caroline Boudreault, HD
 Lucie Gagné, HD
 Bibiane Gagnon, HD
 Martine Plante, HD
 Johanne Côté, HD, ASC, Adm.A., directrice générale et personne-ressource

MISSION DE L'OHDQ

- Assure la **protection du public** en veillant à la **qualité** de l'exercice de la profession.
- Contribue sans cesse à l'**amélioration de la santé buccodentaire des Québécois** en s'assurant que les hygiénistes dentaires possèdent les **compétences pertinentes**.
- Soutient le leadership de ses membres en matière de **prévention et d'éducation** et encourage l'atteinte de l'**excellence** dans l'exercice de la profession.

VISION DE L'OHDQ

- L'amélioration continue de la santé buccodentaire de toute la population en agissant en partenariat avec les autres professionnels de la santé.
- L'accroissement de l'accessibilité aux soins préventifs en hygiène dentaire auprès des personnes à besoins particuliers.
- Le leadership des hygiénistes dentaires en matière d'éducation et de prévention en santé buccodentaire.
- La sensibilisation du public à l'importance de la qualité des actes posés par les hygiénistes dentaires et ses effets bénéfiques sur la santé générale des personnes.

LES VALEURS PRIVILÉGIÉES POUR LA PROFESSION D'HYGIÉNISTE DENTAIRE

Rigueur – Empathie – Engagement – Interdisciplinarité – Cohérence – Respect

De nombreux défis

S'ANNONCENT À L'HORIZON



Chers membres,

Bonne et heureuse année à toutes et à tous!

Qu'est-ce que le Japon, l'Irlande, l'Australie et le Québec ont en commun?

À première vue, on croirait qu'il s'agit de pays où la population vieillit plus rapidement qu'ailleurs comme c'est le cas

du Japon et du Québec, les deux endroits en tête de liste à cet égard.

En fait, il s'agit des trois seuls pays sur un total de 21 où la réglementation est semblable au Québec en matière d'exercice de la profession, à savoir que la prise de décision des services d'hygiène dentaire et de santé buccodentaire relève « légalement » du dentiste.

C'est ce que révèle une étude intitulée *International Profiles Of Dental Hygiene 1987 To 2006: A 21-Nation Comparative Study*, menée sur une période de 19 ans – de 1987 à 2006 — par une hygiéniste dentaire de Toronto, madame Patricia M. Johnson, chercheuse dont la réputation est notoire en Amérique du Nord et à l'international.

Pour 14 autres pays de l'étude, le modèle d'exercice permet la pratique autonome de certaines activités traditionnelles du champ d'exercice de l'hygiéniste dentaire. Soit que ce dernier agisse de son propre chef selon des conditions définies par son ordre professionnel, soit qu'il exerce en collaboration avec le dentiste sous certaines conditions prescrites par ce dernier. Ces pays sont : États-Unis, Royaume-Uni, Suisse, Allemagne, Autriche, Finlande, Nouvelle-Zélande, Pays-Bas, Slovaquie, Israël, Afrique du Sud, Lettonie, Corée et Canada. Parmi les provinces canadiennes qui sont réglementées à partir de ce modèle, notons le Manitoba, l'Ontario, le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse.

Dans quatre de ces 21 pays, soit le Danemark, l'Italie, la Norvège et la Suède, on ne retrouve que la pratique autonome. Au Canada, cette pratique s'apparente à celle de l'Alberta où les conditions d'exercice des activités du champ traditionnel de l'hygiéniste dentaire — détartrage, surfaçage radiculaire, curetage supra et sous gingivaux — n'ont pas de restrictions, ni de supervision du dentiste

et ne réclament aucun examen préalable du dentiste. En outre, les hygiénistes dentaires albertaines assument leur rôle de professionnelles autonomes de première ligne depuis 2006.

En 1982, un décret du gouvernement du Québec accordait l'autonomie d'exercice à l'hygiéniste dentaire. Nous étions la première province à l'obtenir. Malheureusement, le décret avait été rédigé seulement en français. À cause de ce vice de forme, l'Association des chirurgiens dentistes du Québec ont engagé des procédures juridiques qui ont conduit en 1984 à l'abrogation du Décret de 1982.

Depuis, au lieu d'évoluer comme dans le reste du Canada, les conditions d'exercice de la profession d'hygiéniste dentaire ont progressivement régressé au Québec.

La profession d'hygiéniste dentaire doit évoluer comme dans le reste du monde sinon elle s'éteindra pour laisser place à du personnel auxiliaire (terme déjà utilisé officiellement par l'Ordre des dentistes du Québec pour décrire notre profession). **Le statu quo est impensable.** Les restrictions telles que l'examen diagnos-

tique préalable obligatoire du dentiste et le miroitement de « l'autonomie contrôlée à distance » sont inacceptables.

Dans un contexte mondial de modernisation de la profession, le Québec ne peut plus se permettre de stagner dans le passé compte tenu des besoins de sa démographie vieillissante et de l'écart croissant en matière de santé buccodentaire de sa population par comparaison avec les autres provinces et le reste du monde.

Pour ces raisons, l'**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec** persistera à revendiquer une loi qui permet à l'hygiéniste dentaire d'exercer sa profession de façon autonome afin de relever les nombreux défis que pose la réalité démographique québécoise du XXI^e siècle. ■

Diane Duval, HD
Présidente

Pour tout commentaire: dduval@ohdq.com
Tél. : 514 284-7639, poste 217

La profession
d'hygiéniste dentaire
doit évoluer
comme dans le reste
du monde...

Numerous challenges

ON THE HORIZON



Dear members:

Happy New Year to you all!

What do Japan, Ireland, Australia and Quebec have in common?

At first glance, one would think that it is their population aging faster than elsewhere, as is the case in Japan and

Quebec, the two places highest on the list in this regard.

In fact, these are the only three countries out of 21 where regulation is similar to Quebec in terms of professional practice, namely that the dentist makes the decisions pertaining to dental and oral health hygiene services.

This is what was revealed in the study on *International profiles of dental hygiene 1987 to 2006: a 21-nation comparative study* conducted over a period of 19 years, from 1987 to 2006, by a dental hygienist from Toronto, Ms. Patricia Johnson, a researcher whose reputation is well known in North America and internationally.

For 14 other countries in the study, the exercise model allows autonomous practice of some traditional activities from the scope of practice. Either dental hygienists act on their own according to conditions defined by their professional order or perform in collaboration with the dentist under certain conditions prescribed by the latter. These countries are: USA, UK, Switzerland, Germany, Austria, Finland, New Zealand, The Netherlands, Slovakia, Israel, South Africa, Latvia, Korea and Canada. As well, Canadian provinces that are regulated according to this model include Manitoba, Ontario, New Brunswick and Nova Scotia.

In four of these 21 countries—Denmark, Italy, Norway and Sweden—only autonomous practice is found. In Canada, this practice is similar to that of Alberta where the traditional field of practice of dental hygienist—scaling, radicular surfacing, supragingival and subgingival curettage—is under no restrictions, no

supervision of the dentist and does not require a prior examination by the dentist. Dental hygienists in Alberta have assumed their roles as frontline autonomous professionals since 2006.

In 1982, a decree of the Government of Québec granted dental hygienists their autonomy to practice. We were the first province to obtain it. Unfortunately, the decree was written in French only. Because of this defect, the *Association des chirurgiens dentistes du Québec* undertook legal proceedings which led in 1984 to the repeal of the 1982 Decree.

Since then, instead of evolving as in the rest of Canada, the conditions of practice for the dental hygienist profession have gradually declined in Quebec.

The dental hygienist profession must evolve as in the rest of the world otherwise it will disappear to make room for auxiliary staff (a term already used officially by the *Ordre des dentistes du Québec* to describe our profession). The status quo is unthinkable. Restrictions such as compulsory preliminary diagnostic examination by the dentist and the illusion

of “a remotely controlled autonomy” are unacceptable.

In a global context of modernization of the profession, Quebec can no longer afford to lag behind the rest of the country, let alone the rest of the world because of its aging population and the growing gap regarding their oral health compared to other provinces and the rest of the world.

For these reasons, the ***Ordre des hygiénistes dentaires du Québec*** will continue to demand a law that allows dental hygienists to practice independently in order to meet the many challenges of Quebec’s demographic reality in the 21st century. ■

Diane Duval, DH
President

For comments: dduval@ohdq.com

Tel. : 514 284-7639, ext. 217

The dental hygienist profession must evolve as in the rest of the world...

PRÉVENIR AVANT TOUT

Par Marie-Claude Dorval, HD



Je profite de l'occasion qui m'est donnée pour vous souhaiter une bonne et heureuse année à vous tous et toutes! Qu'elle soit remplie de bonheur et de santé pour votre entourage et vous-même. Pour commencer l'année, je vous présente des sites qui touchent la prévention de la consommation excessive d'alcool et de drogues. Je vous propose aussi l'adresse d'organismes dédiés à la prévention de la violence chez les enfants et la prévention de l'intimidation. Enfin, découvrez une entreprise offrant des produits d'hygiène destinés à réduire la propagation des pathogènes.

Bonne navigation et encore une fois, Bonne Année!



Éduc'alcool

Le temps des fêtes est terminé! Les occasions de festoyer et de prendre un verre se sont multipliées, trop peut-être même! La consommation de boissons alcoolisées est un parfait exemple de chose pour laquelle la modération a bien meilleur goût! Pas étonnant qu'Éduc'alcool en ait fait son slogan. Outre différentes informations concernant la consommation modérée et les conséquences des abus, on retrouve un guide à l'intention des dentistes (ou pourquoi pas des hygiénistes dentaires) afin de faire connaître à leurs clients les effets nocifs de l'alcool sur leur santé. Un bon outil à consulter.

<http://educalcool.qc.ca/>

Les toxicomanies

Il est incontestable que l'usage des drogues fait des désastres chez leurs consommateurs. Problématique malheureusement trop fréquente dans notre société. En tant qu'hygiénistes dentaires, nous serons certainement appelés à rencontrer des gens aux prises avec cette dépendance, et constater les effets néfastes de leur consommation sur leur santé buccodentaire, entre autres choses. Il est important pour nous de connaître les ressources à leur disposition pour les guider au besoin. *Drogues : aide et référence* est un service téléphonique d'information, de référence et d'écoute gratuit, bilingue, confidentiel et anonyme destiné aux personnes toxicomanes, à leur entourage et aux intervenants sociaux. Consultez leur site pour en apprendre davantage sur leurs services.

http://www.drogue-aidereference.qc.ca/Historique_et_mission/historique_et_mission.html

La violence

L'enfance est le moment où notre personnalité, notre identité se construit. Il est primordial que les enfants puissent évoluer dans des milieux aimants et sécuritaires. Tous, en tant qu'hygiénistes dentaires, mais aussi membres de nos communautés respectives, doivent être vigilants et attentifs aux signes de détresse qui peuvent se manifester autour de nous, surtout de la part des plus jeunes. *ESPACE, Pour une enfance en sécurité et sans violence* est un regroupement d'organismes communautaires autonomes dédiés à la prévention de toutes les formes de violence faites aux enfants. Vous trouverez, entre autres sur leur site, une liste de ressources à consulter si vous avez des doutes concernant la sécurité d'un enfant.

<http://www.espacesansviolence.org/>

L'intimidation

L'intimidation est présente partout. À l'école, dans la cour, sur les terrains sportifs et au-delà des limites de l'école. Et même bien au-delà avec l'arrivée du phénomène de la cyberagression (ou cyberintimidation) né en même temps que les réseaux sociaux. L'intimidation peut transformer des activités quotidiennes en cauchemars, comme marcher pour aller à l'école ou dîner à la cafétéria. Elle peut même rendre malades ceux et celles qui en sont victimes. Je propose trois adresses concernant ce problème qui s'étend bien plus loin que nos frontières canadiennes.



Premièrement, *La Fondation Jasmin Roy*, qui a pour mission de lutter contre la discrimination, l'intimidation et la violence faites aux jeunes en milieu scolaire aux niveaux primaire et secondaire.

<http://www.fondationjasminroy.com/la-fondation/a-propos/>



Aidez-moi s.v.p., est un site où l'on retrouve des ressources pour les victimes d'intimidation afin de les aider, entre autres, à faire retirer d'Internet, une photo ou une vidéo à caractère sexuel les concernant.

<http://aidezmoisvp.ca/app/fr/>



Enfin, *Cyberaide*, la centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet.

<https://www.cyberaide.ca/app/fr/about>



Hygie, Protection et sécurité

Hygie est le chef de file dans le commerce de produits spécialisés limitant la propagation des pathogènes pour ainsi réduire les risques d'infection. Chaise d'aisance, accessoires de collecte des déchets, gants de toilette sont autant de produits offerts par cette entreprise. Cette dernière offre aussi une gamme de gants chirurgicaux dont certains intègrent même un désinfectant liquide, qui réduit de façon significative la charge virale transmise en cas d'accident d'exposition au sang.

<http://professionnels.hygie.com/fr>

Gérez le risque.

Vos affaires sont exigeantes, complexes et diversifiées. Pour faire les meilleurs choix, vous avez besoin des meilleurs conseils. Rapidement. Notre équipe d'experts peut vous guider dans vos opérations, des plus simples aux plus ambitieuses.

Fasken Martineau,
partenaire de vos décisions d'affaires.



VANCOUVER CALGARY TORONTO OTTAWA MONTRÉAL QUÉBEC LONDRES PARIS JOHANNESBURG

Les compétences clé POUR LA RÉUSSITE EN EMPLOI

Par *Nadine Chouinard*, conseillère en gestion de carrière

Source: Reproduit avec la permission de l'auteure. <http://cjecc1.wordpress.com/2012/10/29/les-compétences-cle-pour-la-reussite-en-emploi/>

Bravo ! Vous avez choisi une formation, complété votre diplôme, avez trouvé un emploi et vous voilà sur le marché du travail. Vous vous dites que maintenant, la partie est gagnée et que vous êtes bien intégré dans la vie professionnelle. Cependant, le marché du travail est très compétitif et au-delà des compétences que vous avez acquises avec l'obtention de votre diplôme, les employeurs recherchent souvent des compétences clé chez leur personnel lors des processus d'embauche.

Je vous propose donc huit (8) compétences clé à développer ou à parfaire afin de bien réussir votre parcours professionnel et être apprécié des employeurs pour qui vous travaillerez.

1. La capacité d'adaptation

Étant donné que le marché du travail bouge beaucoup et est en perpétuel changement, il est important de développer son ouverture face aux changements que vous pouvez vivre dans un contexte professionnel. Apprendre à mieux gérer son anxiété et à faire preuve de positivisme face aux différents changements qui peuvent arriver est important sur le marché du travail d'aujourd'hui. Pour ce faire, de participer aux différents comités permet de se sentir moins impuissant lorsque des changements majeurs surviennent.

2. Travail d'équipe

Être un collègue agréable, coopératif et fiable permet d'avoir une vie au travail plus enrichissante. De plus, de bien connaître nos forces permet de trouver sa place au sein d'une nouvelle équipe de travail.

3. Bien communiquer

Savoir écouter les autres, bien comprendre leur point de vue, être en mesure de gérer ses émotions et d'être clair dans ses demandes est essentiel au bon climat de travail et à la bonne collaboration entre collègues.

4. Sens des priorités

Être en mesure de bien organiser son travail. Si on est en surcharge, ne pas hésiter à demander une rencontre avec son employeur afin de déterminer avec lui quelles sont les urgences à régler rapidement.

5. Gestion de temps

Suite logique au sens des priorités, c'est d'être capable de se concentrer sur sa tâche jusqu'à la fin sans se laisser distraire par ses courriels ou autre. Il est aussi important d'apprendre à accepter le travail qu'on peut mener à terme.

6. Être proactif

Être proactif ne veut pas dire de prendre des initiatives sur tout et sur rien. Il est important de prendre le temps de réfléchir où l'on peut mettre nos compétences de l'avant et ce, sans jouer dans les plates-bandes de nos collègues en prenant des initiatives qui ne nous appartiennent pas.

7. Leadership

Il n'est pas nécessaire de vouloir devenir PDG d'une entreprise pour faire preuve de leadership. Plusieurs formes de leadership sont appréciées dans les entreprises notamment le leadership mobilisateur ou la capacité à influencer positivement les autres afin de donner une direction à un projet ou à une équipe.

C'est bien souvent l'expérience de vie qui amène les gens à développer des manières plus saines de gestion de travail.

8. La gestion des conflits

Apprendre à gérer ses émotions pour arriver à dépersonnaliser le conflit afin d'avoir une vision plus objective, où chacun a sa place pour s'exprimer, permet d'avoir une gestion plus saine des conflits et ainsi, éviter les catastrophes bien souvent inutiles.

Il est bien certain que toutes ces compétences ne se développent pas seulement en le voulant. C'est bien souvent l'expérience de vie qui amène les gens à développer des manières plus saines de gestion de travail. Bref, il faut vivre des expériences et être en mesure d'évaluer ce que ça nous a apporté afin d'y arriver et ce, que l'expérience ait été positive ou non.

Quels seront vos objectifs de développement de compétences dans la prochaine année? Y avez-vous pensé? ■

PERFORMANCE ET COMPÉTENCE, un équilibre à trouver

Par *Rose-Marie Moreno, T.M., Coordonnatrice de l'inspection professionnelle*

Source: Reproduit avec permission. « SENTINELLE – Performance et compétence, un équilibre à trouver » Le Labexpert, décembre 2012, pages 27 et 28.

Ces deux termes forts utilisés, sont souvent confondus. Idéalement, l'un et l'autre se marient bien. Toutefois, il arrive qu'ils ne soient pas nécessairement au diapason. Dans les deux cas, on introduit inévitablement la notion d'évaluation. Dans quels contextes évalue-t-on performance et compétence? Qui en fait leur évaluation? Quels sont les éléments vérifiés? Sur quels critères l'évaluation est-elle basée? Comme nous le verrons plus loin, ce qui est vérifié en cours de visite d'inspection professionnelle, c'est la compétence.

Performance: un résultat attendu

La performance¹ est un concept qui fait appel à la notion de productivité et dès lors, on introduit l'idée d'un résultat à atteindre. Dans un contexte professionnel, il est clair que la performance émane d'une façon bien individuelle de travailler. Elle est différente d'une personne à l'autre et est influencée par plusieurs facteurs, dont l'environnement, le contexte et la personnalité de chacun, pour ne nommer que ceux-ci.

La personne toute désignée pour évaluer convenablement la performance d'une personne est sans contredit son supérieur. L'évaluation de la performance se fait typiquement de façon périodique, une fois l'an, parfois plus. Employeur et employé doivent bien s'y préparer pour que l'expérience soit des plus profitables.

Cette évaluation se veut une appréciation quant à l'atteinte des objectifs fixés. Il s'agit d'une rétroaction sur les accomplissements, par le rapprochement entre ceux-ci et les attentes de l'employeur.

Des objectifs clairs

Évaluer la performance d'un individu requiert au départ, des objectifs précis, bien compris de part et d'autre.



Au niveau organisationnel, ceci implique au préalable une directive claire quant aux processus de vérification de la performance afin de réaliser sa vision et sa mission.

Pour bien planifier une telle évaluation, il est de mise de relever une description des attentes, et ce, pour chaque tâche à réaliser, à tous les niveaux de l'entreprise, et pour chacun des postes existants. Ce faisant, des balises structurées et mesurables sont dressées (en y annexant, entre autres, des indicateurs de performances), définissant ce qui constitue un travail optimal, sous-optimal et supérieur. Bien sûr, la collaboration des employés quant à la description de leurs tâches ne peut qu'être favorable à l'établissement de ces objectifs. Cette double participation permet à la fois un engagement mutuel, d'une part par un positionnement de l'employeur et d'autre part, par un discernement clair de ce qui est attendu de l'employé.

Il est important de savoir que l'évaluation de la performance ne peut avoir lieu que lorsqu'une personne a reçu une formation initiale adéquate et que le suivi de ses acquis a été effectué au fur et à mesure.

Afin de poursuivre dans cet esprit de transparence, l'employeur selon la culture mise de l'avant et la mission de son entreprise, expose ses attentes à l'employé. Au moment venu, l'évaluation de la performance se fait par la qualification, peut-être aussi par la quantification des éléments liés au processus de performance préétabli.

L'employé conscient de ses objectifs, peut participer activement à leur atteinte. Du coup, il donne un sens à ses tâches journalières et à sa pratique professionnelle. Il sait exactement sur quels éléments il sera évalué le moment venu.

Chose certaine, la performance par définition, n'est pas ce qui est considéré lors d'une inspection professionnelle.

Compétence : la qualité de l'acte

La compétence² décrit davantage les connaissances acquises et maintenues, dans un contexte professionnel donné. Avec la notion de compétence existe l'aspect indissociable d'encadrement, puisque chaque profession possède un cadre spécifique reconnu dans lequel on s'attend que le professionnel évolue. À chaque profession correspondent des standards solides qui reflètent les valeurs de cette profession.

C'est sur la base de ces standards, du savoir, du savoir-faire et du savoir-être que reposent les fondements de l'inspection professionnelle. La qualité de l'acte professionnel est évaluée par la compétence globale acquise, mise en application et renouvelée par un individu dans son environnement de travail. Et qui de mieux pour évaluer les compétences d'un individu que celui qui possède la même formation de base et l'expérience d'un milieu semblable, voire identique ?

Inspection professionnelle :

le savoir, le savoir-faire et le savoir-être

Compétence et inspection professionnelle sont intimement liées. Ayant pour mission de protéger le public, les ordres professionnels réalisent leur mandat, notamment par des visites de surveillance générale. Lors de ces visites, c'est la qualité de l'acte qui est vérifiée. La pratique de chaque membre d'un ordre professionnel est évaluée non pas par rapport aux attentes de l'employeur, mais par rapport à des normes reconnues et des règles bien définies qui régissent et encadrent chaque profession. Dans ce contexte, ce n'est pas la performance d'une personne qui est évaluée, mais bien sa compétence. C'est davantage son comportement professionnel dans son intégralité de même que la mise en pratique de ses connaissances, mise à l'épreuve dans son quotidien et au fil du temps, qui sont évalués. C'est également sa capacité d'adaptation aux différentes situations liées à sa pratique qui est observée.

Définitions

1

La PERFORMANCE est le résultat obtenu dans l'exécution d'une tâche

Source : Larousse français en ligne.

Selon WIKIPÉDIA, elle est le résultat ultime de l'ensemble des efforts d'une entreprise ou d'une organisation. Ces efforts consistent à faire les bonnes choses, de la bonne façon, rapidement, au bon moment, au moindre coût, pour produire les bons résultats répondant aux besoins et aux attentes des clients et plus généralement des parties prenantes de l'entreprise et atteindre les objectifs fixés par l'organisation.

Source : WIKIPÉDIA.

2

La COMPÉTENCE est la capacité reconnue en telle ou telle matière en raison de connaissances possédées et qui donne le droit d'en juger.

Source : Larousse français en ligne.

Selon WIKIPÉDIA, les compétences sont les capacités d'un employé fondées sur son expérience ou sa formation.

Source : WIKIPÉDIA.

Bien que compétence et performance soient des concepts très répandus dans notre monde moderne et bien que ce soit souhaitable, les deux ne se présentent pas automatiquement en pair. Dans un monde idéal, tout être maîtrise parfaitement compétence et performance.

Cependant, dans la réalité quotidienne les deux sont présents, mais à des degrés différents. Et ceci s'explique par la présence de facteurs internes et externes qui influencent les individus et leur pratique professionnelle. Des facteurs internes, tels la personnalité, la motivation, la perception de son milieu professionnel et le degré de loyauté, conjugués à des facteurs externes, tels l'environnement, les conditions de travail et les relations interpersonnelles, jouent un rôle important lorsqu'il est question de performance et de compétence.

Pour soi ou pour nos collègues, l'atteinte de l'équilibre entre la performance et les compétences passe par la communication active, sans perdre de vue la différence entre les deux concepts! ■



**Est-ce que votre fil à enfiler
vous fait perdre la boule?**

**Déroulez facilement le fil
GUM^{MD} Easy-Thread^{MC}**

Ses deux bouts enfileurs rigides maximisent l'utilisation du fil. Lorsque l'un s'use, vous n'avez qu'à utiliser l'autre.

Les fibres spongieuses s'insèrent partout autour des appareils dentaires pour déloger le biofilm et particules alimentaires

Éliminez les nœuds et le gaspillage grâce au distributeur innovateur, un brin à la fois!



Emballage d'essai pour patient

Distributeur rembobinable pour utilisation en cabinet ou achat à la pharmacie par le patient

COMMANDEZ DÈS MAINTENANT!

Appelez Sunstar au **1-800-265-7203** ou visitez **GUMbrand.ca** pour plus d'informations

SUNSTAR

GUM BUTLER

La collaboration : UN CHOIX SANTÉ!

Par **Lucie Legault**, ASSTSAS

Source: Reproduit avec permission. La collaboration : un choix santé! Objectif prévention – volume 35, numéro 4, pages 10-11, 2012.

Collaborer, dans sa racine latine *cum laborare*, signifie « travailler avec ». Dans son sens général, il est question de collaboration quand deux ou plusieurs personnes s'associent et s'organisent pour travailler ensemble dans le but d'atteindre un objectif commun.

La collaboration se veut une interaction sociale positive, mais elle comporte des défis. Est-ce un choix rentable? Cet article propose une réflexion sommaire sur le sujet.

Pourquoi collaborer?

Qui ne souhaite pas être heureux dans son travail? Or, le bonheur au travail s'explique en très grande partie par la présence de relations sociales positives et significatives. Des études ont démontré que le fait d'aider nos collègues augmente notre degré de bonheur. Il semblerait même que le soutien social soit

Le bonheur au travail s'explique en très grande partie par la présence de relations sociales positives et significatives.

l'indicateur prévisionnel de bonheur le plus important durant les périodes de grand stress¹. L'humain est fondamentalement un être social. C'est dans sa nature². Dès la naissance et tout au long de notre vie, nous sommes plus heureux quand nous nous sentons liés aux autres.

En plus, c'est bon pour la santé. Il est reconnu scientifiquement que « la seule perception de bonté mène à une meilleure activité du système immunitaire » et que les bonnes relations, l'entraide, le soutien social diminuent l'activation des hormones de stress en périodes difficiles agissant ainsi positivement sur notre santé physique et psychologique.

Les autres ont le pouvoir de nous aider à mieux gérer notre stress et nous avons aussi ce pouvoir sur les autres à travers chacune des interactions positives que nous créons². La collaboration, lorsqu'elle se déroule bien, fait partie de ce soutien, de ces interactions sociales positives dont le bonheur et la santé se nourrissent.

Dans un récent sondage mené au Québec, un climat de travail agréable faisait partie des trois facteurs les plus importants rapportés par les répondants au regard de la satisfaction et du bien-être au travail. Les deux autres étaient d'avoir des défis d'apprentissage stimulants et de très bonnes conditions de travail³.

Or, pouvez-vous imaginer un climat de travail agréable où la collaboration, lorsque requise, ne serait pas au rendez-vous? À la question « pourquoi collaborer? », nous répondons par une autre question : « Croyez-vous qu'il soit possible de tout faire seul? »⁴.

Un sentiment de croissance personnelle et de dépassement de soi se développe lorsque l'on partage son savoir, son savoir-faire et son savoir-être et que l'on peut apprendre des autres. Lors de son passage au colloque de l'ASSTSAS, Manon Daigneault³ mentionnait dans sa conférence que l'on choisit la collaboration lorsqu'on décide que la misère ne sera pas une option!

Un atout pour les organisations

Une organisation a tout avantage à encourager une culture de collaboration. Dans des contextes de travail particulièrement complexes, elle devient un atout compétitif, voire même une nécessité. En effet, cette pratique de mise en commun des capacités et des ressources permet d'obtenir potentiellement le meilleur de chacun. Elle peut même devenir un outil d'amélioration continue permettant d'atteindre des résultats supérieurs à la somme des capacités disponibles en chacun des individus regroupés⁴. Deux têtes valent mieux qu'une! L'union fait la force!



Quand chacun met sa touche, ça sonne mieux!

Les communications au travail sont bonnes pour la santé!

ASSTSAS
Association québécoise pour la santé et la sécurité au travail du secteur affaires sociales

Affiche à télécharger gratuitement (www.asstsas.qc.ca/publications.htm).

Les conditions d'une collaboration rentable⁵

- **Adhésion** de chacun aux objectifs communs à atteindre et compréhension partagée des enjeux.
- **Attribution** du travail ; des rôles et des responsabilités clairement et équitablement établie, comprise et acceptée par tous.
- **Valorisation** de la mise en commun des savoirs, des compétences et des ressources.
- **Démarche** commune pour agir et communiquer.
- **Coresponsabilité** assumée et engagement mutuel à l'égard des valeurs professionnelles et des comportements attendus.
- **Perception** individuelle de la valeur ajoutée de s'associer à d'autres.



Les défis de collaboration

Il faut toutefois développer de bonnes dispositions pour travailler en mode collaboratif. Cela nécessite de l'ouverture aux points de vue des autres, de la motivation, une communication respectueuse, une volonté de partage du pouvoir et des prises de décision, etc.

Pour l'organisation, la collaboration nécessite un investissement en temps et en énergie. Initialement, les avantages ne sont pas toujours évidents. Il faut peut-être ralentir à court terme pour aller plus vite plus tard. Rallier des personnes pour qu'elles travaillent ensemble et persévérer dans le maintien de conditions favorables

à une culture de collaboration comportent certains défis, mais ils nourrissent bien la santé organisationnelle.

Tout compte fait, cultiver la collaboration, c'est faire un choix santé pour soi, pour les autres et pour son milieu de travail! ■

Références

1. ACHOR, Shawn. L'intelligence positive – Dossier Bonheur et travail», Revue *Premium*, juin-juillet-août, 2012, p. 31
2. LUPIEN, Sonia. *Par amour du stress*, Éditions au Carré, 2010, 275 p.
3. DAIGNEAULT, Manon. *Choisir la collaboration*, Colloque ASSTSAS, 2012 (www.asstsas.qc.ca/colloque2012.html)
4. BEAULIEU, S., L.-A. Malo. *Savoir innover en équipe : un guide pour développer votre organisation par la collaboration générative*, Éditions Coach, 2007, 158 p.
5. MALETTO, Michel. *Les équipes de haute performance. Comment consolider son équipe de travail*, Éditions Maletto, 2011, 150 p.

Premier moyen de défense contre les affections buccodentaires : LE CAS DE L'ARTHRITE

Par **Robert Farinaccia**, RDH, B.Sc.

Source: Reproduit avec permission. Traduit du texte original intitulé « *First defence in Oral Health: Arthritis* », Milestones, mars 2013, pages 20-23.

Dans certains types d'arthrite, des organes peuvent aussi être touchés, par exemple les yeux ou la peau.

Dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) réalisée en 2007-2008, plus de 4,2 millions de Canadiens (soit 16 %) de 15 ans et plus ont déclaré être atteints d'arthrite. Et, comme la population vieillit, ce chiffre devrait passer à environ 7 millions (20 %) d'ici 2031¹. L'arthrite, un trouble musculosquelettique, regroupe plus de 100 affections différentes qui peuvent entraîner une invalidité physique caractérisée par la douleur et une limitation d'activité. La principale caractéristique de l'arthrite est l'inflammation d'une ou de plusieurs articulations. Dans certains types d'arthrite, des organes peuvent aussi être touchés, par exemple les yeux ou la peau.

Lorsqu'une articulation est touchée par l'arthrite, le cartilage qui la protège normalement s'effrite. Or, une couche adéquate de cartilage est essentielle au bon fonctionnement des articulations, non seulement pour leur permettre de bouger facilement, mais aussi d'absorber les chocs lorsqu'une pression est exercée, notamment pendant la marche ou la course. Une quantité insuffisante de cartilage causera un frottement entre les os, ce qui provoquera une inflammation, de la douleur et une raideur dans les articulations.

Les facteurs de risque

L'arthrite regroupe plus de 100 affections différentes, chacune étant associée à des facteurs de risque bien précis. Les facteurs de risque associés à la plupart des types d'arthrite comprennent l'âge, le sexe, les hormones et les facteurs génétiques.

Âge: Bien que l'arthrite soit plus fréquente chez les personnes âgées, elle peut survenir à n'importe quel âge; même les personnes dans la force de l'âge, les bébés et les enfants peuvent en être atteints. Presque trois personnes sur cinq atteintes d'arthrite font partie de la population d'âge actif (moins de 65 ans)².

Sexe: On estime que 64 % des personnes souffrant d'arthrite sont des femmes³.

Hormones: Il existe un lien entre les taux d'hormones et certains types d'arthrite, des modifications de la maladie étant observées pendant la ménopause et la grossesse⁴.

Facteurs génétiques: Certains gènes sont associés à un risque accru de certains types d'arthrite, tels que la polyarthrite rhumatoïde et le lupus érythémateux disséminé (LED). Il a aussi été démontré que certains gènes influent sur la gravité de la polyarthrite rhumatoïde⁵.

Quel est le lien avec la santé bucco-dentaire ?

Non seulement l'arthrite complique les soins buccodentaires de certaines personnes dont les mouvements sont limités, mais dans le cas de certains types d'arthrite, la maladie est caractérisée par des manifestations buccodentaires, qui peuvent être assez douloureuses.

D'après l'Agence de la santé publique du Canada, la polyarthrite rhumatoïde et le lupus érythémateux disséminé (LED) sont deux des types d'arthrite les plus courants⁶. Ils feront l'objet d'une attention particulière, car tous deux sont caractérisés par des manifestations buccodentaires. Les hygiénistes dentaires doivent bien en connaître les signes et les symptômes, afin d'offrir les soins appropriés à leurs clients qui en sont atteints.

Saviez-vous que...

Le suffixe « -ite » signifie « inflammation ». La gingivite et la parodontite sont des états pathologiques que l'on peut observer. Les hygiénistes dentaires peuvent utiliser ces mots dans leurs dossiers cliniques et leurs discussions avec les clients. Ils peuvent aussi utiliser le terme « éruptions cutanées » si un client décrit une réaction à un médicament caractérisée par l'apparition de petites bosses rouges provoquant des démangeaisons.

La polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune, ce qui signifie que le système immunitaire attaque des parties saines de l'organisme. Elle peut causer de la rougeur, de la douleur, une enflure et(ou) une sensation de chaleur dans la paroi articulaire touchée. Les articulations le plus souvent touchées sont celles des doigts, des poignets, des pieds, des chevilles, des genoux et des coudes. L'inflammation peut aussi toucher des organes internes,

comme les yeux, causant alors une sécheresse (syndrome de Sjögren) et une sensation de brûlure oculaires accompagnées d'écoulement ou de picotements.

De plus, l'inflammation peut toucher les poumons, causant une douleur thoracique lors de l'inhalation, ainsi que la peau, entraînant l'apparition de nodules sous-cutanés. Il peut aussi y avoir un engourdissement, des picotements ou une sensation de brûlure dans les mains et les pieds⁷.

La manifestation buccodentaire fréquente de la polyarthrite rhumatoïde est l'articulation temporomandibulaire (ATM) qu'on observe dans 75 % des cas; elle peut limiter les mouvements de la mandibule et rendre l'ouverture de la bouche douloureuse⁸. Une béance antérieure peut aussi survenir en raison de la destruction des têtes de condyle de la mandibule. D'autres manifestations buccodentaires fréquentes comprennent la xérostomie, les aphtes buccaux, les troubles de l'hémostase et un risque accru de parodontite⁹. Certaines de ces manifestations peuvent être attribuables aux médicaments que prend le client.

D'ici 2026 = 6 millions de Canadiens

+L'ARTHRITE

Katcia dit qu'elle peut prédire le temps qu'il fera en fonction de ses douleurs articulaires. En effet, elle a développé cette capacité de prédiction à mesure que son arthrite a évolué au cours des dernières années : si elle ne ressentait au début qu'une sensibilité et de la raideur dans les mains, elle éprouve maintenant une douleur constante dans les articulations des petits doigts et à la base des pouces. Elle ne peut presque plus utiliser ses mains. Elle pensait que cette raideur était due à une surutilisation de ses mains, car elle avait travaillé plus de 20 ans dans une chaîne de montage. Ses mains étaient son outil de travail.

Katcia a d'abord reçu un diagnostic d'arthrose. Cette affection peut survenir à n'importe quel âge, mais elle est plus fréquente chez les personnes de plus de 65 ans. Parfois appelée ostéoarthrite ou lésions articulaires dégénératives, l'arthrose est l'affection chronique articulaire la plus fréquente. Et Katcia avait le profil des victimes d'arthrose, puisqu'elle était une femme de plus de 50 ans ayant une prédisposition génétique à cette affection, sa mère ayant aussi des doigts noueux.

C'est l'hygiéniste dentaire de Katcia qui a reconnu les signes buccodentaires de la polyarthrite rhumatoïde. En effet, les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde sont plus à risque de présenter des problèmes d'articulation dans la mâchoire et de perdre des dents. L'incidence de maladie parodontale est plus élevée chez ces personnes. De nombreux patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde prennent de fortes doses d'aspirine, ce qui provoque souvent un saignement des gencives. Lorsque l'arthrite évolue, l'hygiène buccale peut poser problème, car il peut être plus difficile de se brosser les dents et de passer la soie dentaire tous les jours. L'hygiéniste dentaire de Katcia lui a donné quelques conseils à ce sujet.

La bouche de Katcia raconte maintenant une tout autre histoire.

College of Dental Hygienists of Ontario

Votre 1^{er} moyen de défense contre les affections buccodentaires

Il n'existe aucun traitement permettant de guérir la polyarthrite rhumatoïde. Les traitements actuels visent à ralentir l'évolution de la maladie et à soulager les symptômes qui lui sont associés. Les clients prennent parfois un certain nombre de médicaments qui pourraient influencer sur le plan d'interventions buccodentaires. Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS), les antipaludiques, les corticostéroïdes et les agents biologiques peuvent tous être utilisés séparément ou conjointement.

Il se peut aussi que le client prenne un antirhumatisme modificateur de la maladie (ARMM), qui réduit l'action du système immunitaire sur les articulations grâce à ses propriétés immunosuppressives. La polyarthrite rhumatoïde peut finir par grandement réduire la capacité de mouvement du client, ce qui peut compliquer tout traitement buccodentaire. Dans ces cas, les clients ne peuvent parfois ouvrir que très peu la mâchoire, ce qui rend l'accès à la cavité buccale plus difficile. L'obtention et le maintien d'une santé buccodentaire optimale reposent sur le dépistage et les soins préventifs des affections buccodentaires associées.

Le lupus érythémateux disséminé

Tout comme la polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux disséminé (LED) est une maladie auto-immune qui touche diverses parties du corps, entre autres la peau, les articulations, le cœur, les poumons, le sang, le cerveau et, plus particulièrement, les reins. En général, l'aspect le plus significatif de cette maladie est l'insuffisance rénale qui peut en découler¹⁰. Le LED touche près de 50 000 personnes au Canada. Il apparaît généralement chez les femmes de 10 à 50 ans¹¹ et atteint plus souvent les personnes d'origine africaine et asiatique. Cette affection est caractérisée par des poussées évolutives suivies de périodes de rémission¹². Ses symptômes comprennent une douleur thoracique à l'inspiration, de la fatigue, de la fièvre sans autre cause connue, une sensation de malaise, la perte de cheveux, une sensibilité à la lumière et des éruptions cutanées sur les joues et la voûte du nez, en forme de papillon. La douleur aux articulations est un symptôme très fréquent du LED, qui peut toucher toute personne atteinte de cette maladie.



Les manifestations buccodentaires fréquentes du LED sont les lésions aux lèvres et aux muqueuses, qui ressemblent souvent au lichen plan ou à la leucoplasie. D'autres manifestations buccodentaires peuvent comprendre la xérostomie, la glossodynie (sensation de brûlure dans la bouche) et la dysgueusie (altération du goût)¹³.

Comme pour la polyarthrite rhumatoïde, il n'existe aucun traitement permettant de guérir le LED. Les traitements visent à soulager les symptômes et à protéger les organes en réduisant l'inflammation et en ralentissant l'évolution de la maladie. Les clients atteints de LED doivent éviter de s'exposer au soleil, car l'exposition au soleil entraîne une poussée évolutive de la maladie. Certains clients présentent des symptômes légers ne nécessitant aucun traitement; d'autres, par contre, présentent des lésions plus ou moins graves des organes internes, nécessitant la prise de doses élevées de corticostéroïdes conjointement avec des immunosuppresseurs. Ils prennent aussi parfois des anti-inflammatoires pour soulager la douleur musculaire et articulaire, ou encore des antipaludiques pour mieux traiter les éruptions cutanées et les aphtes buccaux associés au LED.

Quel est votre rôle ?

Les clients des professionnels de la santé buccodentaire sont généralement bien placés pour le constater : les hygiénistes dentaires, de par leur formation, savent établir un schéma thérapeutique qui répond adéquatement aux besoins d'un client souffrant de polyarthrite rhumatoïde ou de LED.

Comme il peut être difficile et douloureux pour les clients atteints de polyarthrite rhumatoïde d'ouvrir la bouche, il est préférable que les consultations ne durent pas trop longtemps. Il faut aussi envisager le recours à des antibiotiques à titre prophylactique, surtout si le client prend un immunosuppresseur pour ralentir l'évolution de la maladie et(ou) s'il a subi une arthroplastie. Le professionnel de la santé qui connaît le mieux l'état du client (p. ex. le rhumatologue ou le chirurgien orthopédiste) est le mieux placé pour évaluer cette option. L'utilisation d'un rince-bouche approprié ou d'un autre agent qui aiderait à contrer la sécheresse buccale pourrait aussi être envisagée, car les médicaments utilisés risquent fort de causer une xérostomie. De plus, comme les clients peuvent avoir de la difficulté à se brosser les dents et à passer la soie dentaire, il peut être utile, pour aider à éliminer la plaque dentaire, de leur recommander des aides à l'hygiène, tels qu'un porte-soie dentaire, une brosse à dents mécanique ou une brosse à dents manuelle au manche adapté.

Bien qu'il ne soit pas nécessaire de modifier le schéma thérapeutique des clients atteints de LED, on constate que cette affection peut causer de nombreux problèmes et toucher divers organes. Il est donc recommandé de consulter le principal médecin traitant avant le début du traitement¹⁴. Il faudra notamment discuter de l'utilisation d'antibiotiques à titre prophylactique avant l'instauration du traitement d'hygiène dentaire, surtout si le client présente une leucopénie (réduction du nombre de globules blancs) et prend des corticostéroïdes¹⁵. L'hygiéniste dentaire peut lui recommander un substitut de salive pour combattre la xérostomie. Tout comme la polyarthrite rhumatoïde, le LED entraîne presque toujours une douleur articulaire. Les hygiénistes dentaires doivent donc tenir compte du fait que les clients peuvent avoir des limitations physiques ou de la difficulté à utiliser les aides buccodentaires habituelles.

Conclusion

Les hygiénistes dentaires reconnaissent que l'instauration d'un programme de soins dentaires dépend largement de l'état de santé du client. Ils devront peut-être consulter le professionnel de la santé approprié pour savoir quelles modifications apporter au traitement des clients atteints de polyarthrite rhumatoïde ou de LED. En maintenant leurs connaissances à jour et en se référant au *Knowledge Network* (centre de connaissances du College of Dental Hygienists of Ontario [CDHO]), les hygiénistes dentaires agissent comme premier moyen de défense contre les symptômes buccodentaires associés à l'arthrite. ■

Références

1. <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd/mc/arthritis-arthrite/index-eng.php>
2. <http://www.arthritis.ca/aboutarthritis>
3. <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/arthritis-arthrite/risk-risque-eng.php>
4. *ibid.*
5. *ibid.*
6. http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/musculo/arthritis_types-arthrite_types-eng.php
7. College of Dental Hygienists of Ontario, CDHO Advisory Rheumatoid Arthritis, 2012-01-01 http://cdho.org/Advisories/CDHO_Advisory_Rheumatoid_Arthritis.pdf
8. Darby, M.L. and Walsh, M.M. *Dental Hygiene Theory and Practice*, W.B. Saunders Company, 2010
9. College of Dental Hygienists of Ontario, CDHO Advisory Rheumatoid Arthritis, 2012-01-01 http://www.cdho.org/Advisories/CDHO_Advisory_Rheumatoid_Arthritis.pdf
10. Darby, M.L. and Walsh, M.M. *Dental Hygiene Theory and Practice*, W.B. Saunders Company, 2010.
11. College of Dental Hygienists of Ontario, CDHO Advisory Lupus, 2012-01-01 http://www.cdho.org/Advisories/CDHO_Advisory_Lupus.pdf
12. *ibid.*
13. Little, J.W., Falace, D.A., Miller, C.S., and Rhodus, N.L. *Dental Management of the Medically Compromised Patients*, Mosby, 2013.
14. *ibid.*
15. *ibid.*

RESPIRER POUR RELAXER

Par **Julie Leduc**, journaliste

Source: Reproduit avec la permission de l'auteur. Respirer pour relaxer, Coup de pouce, janvier 2013, volume 29, numéro 11, pages 72 à 74.

On respire pour vivre, mais on peut aussi le faire pour s'énergiser et réduire notre stress. Prête pour un bon bol d'air ?

La respiration est essentielle à la vie, elle est la source de notre existence et la base de notre santé. « Le corps n'a pas la capacité d'emmagasiner l'oxygène. Un arrêt respiratoire de trois minutes est suffisant pour causer des dommages permanents à nos organes vitaux comme le cerveau, le cœur et les reins », explique le Dr Gaston Ostiguy, pneumologue à l'Institut thoracique de Montréal et vice-président de l'Association pulmonaire du Québec. L'oxygène nourrit nos cellules et nos tissus, et permet à notre corps de bien fonctionner.

Comment ça marche ?

On devrait inspirer par le nez plutôt que par la bouche (cela assèche les muqueuses). L'air qui passe par les fosses nasales est réchauffé à une température proche de celle de notre corps. Tapissées de poils et de glandes, les fosses nasales permettent également d'humidifier et de filtrer l'air pour emprisonner la poussière. Les glandes produisent aussi du mucus qui contient des substances antibactériennes.

Une fois dans les poumons, dans de petites terminaisons nommées alvéoles, l'oxygène passe dans le sang et est transporté partout dans le corps par les globules rouges. Lorsque l'oxygène est libéré, les globules rouges retiennent le gaz carbonique et l'expulsent au moment de l'expiration.

Petits exercices pratiques

Nicole Bordeleau nous propose deux exercices faciles pour reprendre de bonnes habitudes de respiration. Selon elle, il suffit de trois jours pour y arriver.

Pour retrouver de l'énergie

- On s'assoit sur le bord d'une chaise, les pieds bien à plat au sol.
- On expire.
- On place une main sur le ventre et l'autre sur la cage thoracique.
- On inspire par le nez en comptant jusqu'à quatre.
- On expire par le nez en comptant jusqu'à quatre. On répète la séquence cinq fois. Au fil des jours, on peut allonger la respiration en inspirant et en expirant en comptant jusqu'à cinq, puis jusqu'à six.

Respiration antistress

- On inspire par le nez en comptant jusqu'à quatre.
- On retient la respiration durant sept secondes.
- On expire par le nez en comptant jusqu'à huit.
- On répète la séquence quatre fois.

Mal respirer, c'est possible ?

Le Dr Ostiguy explique qu'en l'absence de problèmes respiratoires (asthme, bronchiolite, fibrome respiratoire), la respiration est un mécanisme qui fonctionne sans qu'on ait besoin d'y penser. « Le corps ajuste notre respiration afin d'équilibrer la concentration et le volume d'oxygène et de gaz carbonique sanguin. »

Il reconnaît toutefois que certains facteurs peuvent nuire à notre respiration : le stress, par exemple. « Dans les situations anxieuses, certaines personnes font de l'hyperventilation, explique-t-il. Elles respirent trop vite et trop profondément, ce qui les amène à éliminer trop de gaz carbonique à la fois : cela entraîne des étourdissements, des contractions musculaires et parfois des pertes de conscience. »

Nicole Bordeleau, professeure de yoga et fondatrice de Yoga Monde, constate qu'une mauvaise posture peut aussi nuire à notre respiration. « On passe la majorité du temps assis. Beaucoup retiennent leur ventre, courbent les épaules, ont des tensions dans la mâchoire, autant de petits facteurs qui affectent la respiration », dit-elle.

« Certaines personnes respirent par le haut du thorax, ajoute-t-elle. D'autres respirent de façon superficielle : elles retiennent l'inspiration et expirent à peine. D'autres encore expirent toujours par la bouche, et trop profondément. Moins bien oxygénées, ces personnes tendent à être toujours fatiguées. » Une mauvaise oxygénation du sang entraîne d'autres malaises, comme des tensions musculaires, des douleurs, un manque de concentration et des maux de tête, dit Nicole Bordeleau.

La bonne technique

On a tout avantage à retrouver une respiration profonde et complète pour optimiser les bienfaits de ce souffle d'énergie, selon Nicole Bordeleau. La respiration est un outil merveilleux pour réduire le stress et abaisser la tension artérielle, entre autres. « On est aussi moins courbaturée, et notre concentration, notre digestion et la qualité de notre sommeil s'améliorent. Plusieurs voient leurs maux de tête disparaître et certaines douleurs chroniques s'atténuer. »

Le Dr Robert Béliveau, qui anime des ateliers de méditation à l'Institut de cardiologie de Montréal, peut en témoigner. « J'utilise des exercices de respiration comme point d'ancrage pour amener les participants à la méditation. La cohérence cardiaque, qui consiste à coordonner notre respiration avec notre activité cardiaque, est un bon exercice. Le but est de fixer notre attention sur notre souffle pour réduire l'activité mentale qui nous ramène constamment à nos difficultés et à nos problèmes. Quand on prend le temps de s'arrêter, de respirer, qu'on s'entraîne à se concentrer sur notre souffle, on voit rapidement notre rythme respiratoire ralentir, notre tension artérielle diminuer et notre niveau de stress s'abaisser. » Pour lui, il est clair que diminuer le stress contribue à améliorer notre état de santé global, en plus de réduire les risques de certaines maladies, dont celles du cœur. Au-delà des bienfaits physiques, il constate que le fait d'être plus calme améliore nos relations avec les autres. « Cela peut rendre les personnes plus saines et moins hostiles. »

Grâce à ces séances de méditation, il arrive que des participants qui prenaient des médicaments pour réduire leur tension artérielle délaissent leur médication. « Je ne leur promets pas cela, précise le Dr Béliveau, mais se recentrer régulièrement sur sa respiration aide à mieux gérer le stress et à régulariser le rythme cardiaque. J'ai eu une patiente qui se retrouvait souvent à l'urgence pour des crises d'arythmie cardiaque. Elle n'en a pas fait pendant les 10 semaines où elle est venue aux ateliers. »

La respiration est un outil merveilleux pour réduire le stress et abaisser la tension artérielle, entre autres.

L'effet apaisant de la respiration sur le corps et l'esprit est d'ailleurs reconnu depuis des millénaires dans le monde oriental par les adeptes de la méditation et du yoga. « Une bonne respiration compte cinq qualités, note Nicole Bordeleau. Elle est profonde, fluide, égale (entre l'inspiration et l'expiration), silencieuse et ininterrompue. Un bébé naissant respire merveilleusement bien, et c'est souvent en observant un poupon au repos qu'on peut réapprendre à bien respirer. »

Elle explique qu'une bonne respiration est abdominale et diaphragmatique, c'est-à-dire qu'elle est ressentie dans le ventre et le thorax. « Pour la sentir, on place une main sur notre ventre et on s'assure qu'il se gonfle légèrement à l'inspiration. À l'expiration, le nombril doit rentrer légèrement vers la colonne vertébrale. En plaçant l'autre main sur nos côtes, on vérifie si la cage thoracique s'élargit à l'inspiration. » Fait encourageant, les bienfaits d'une bonne respiration sont ressentis rapidement. « Et plus on fera d'exercices pour respirer consciemment, meilleure sera notre respiration naturelle. »

Outre la méditation et le yoga, la pratique d'arts martiaux comme le tai chi et le Qi Gong – qui accordent une grande importance à la respiration – peut nous aider à tirer profit de ce mécanisme naturel. Le Pilates et le chant sont d'autres bons moyens de mieux respirer. ■

Pour souffler un peu

Sur le web

- **RespiRelax**, pour iPhone (gratuit). Un exercice de cohérence cardiaque de 5 minutes.
- **Santé par la respiration**, Pranayama Lite, pour iPhone (gratuit). Des leçons de respiration lente sur les principes du yoga.
- **Breathing Meditation**, pour Android (2,99 \$). Une méditation basée sur des exercices de respiration, à pratiquer 15 minutes par jour.
- **Qi Gong meditation relaxation**, pour Android (gratuit). Des mouvements et des exercices de respiration inspirés du Qi Gong.
- **Universal Breathing**, Pranayama, pour Android (6,07 \$). Une respiration profonde progressive basée sur les principes du yoga..

Pour en savoir plus

- **La Pratique de la respiration d'après l'enseignement de Sri Sri Ravi Shankar**, par Serge Michenaud, Le Courrier du livre, 2012, 192 p., 21,95 \$.
- **Techniques de respiration**, par Julie Lafortune, Quebecor, 2011, 151 p., 16,95 \$.
- **10 minutes pour être zen**, par Sioux Berger, Marabout, 2006, 211 p., 10,95 \$.

Les dents des enfants, REFLET DES INÉGALITÉS SOCIALES

Par **Pauline Fréour**, le 25 juillet 2013

Source : Reproduit avec permission. <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/07/25/21060-dents-enfants-reflet-inegalites-sociales>.

À 6 ans, 30 % des enfants d'ouvriers ont déjà eu au moins une carie dentaire, contre 8 % des enfants de cadres.

Les caries font mal à tout le monde indifféremment, mais certains sont plus susceptibles que d'autres de connaître cette douleur - et il ne s'agit pas seulement de prédispositions génétiques. Les inégalités sociales dans la santé bucco-dentaire apparaissent dès le plus jeune âge, souligne un rapport de la Direction des recherches, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) publié mercredi.

La santé buccodentaire des enfants s'est globalement améliorée ces vingt dernières années, toutes situations socio-professionnelles confondues. Le nombre moyen de dents cariées est passé de 4,2 en 1987 à 1,2 en 2006 chez les enfants de 12 ans. Et chez ces mêmes enfants, 56 % n'avaient aucune carie en 2006, contre seulement 12 % en 1987. Pour autant, les chances d'avoir une dentition saine sont loin d'être égales selon que l'on a des parents cadres, employés ou ouvriers. Les signes sont visibles dès le plus jeune âge. À 6 ans, 30 % des enfants d'ouvriers ont déjà eu au moins une carie, contre seulement 8 % des enfants de cadres. On retrouve quasiment le même écart chez les élèves de troisième (58 % contre 34 %).

Une inégalité qui s'explique partiellement par l'hygiène alimentaire. Les enfants qui consomment des boissons sucrées ou grignotent souvent ont davantage de dents cariées. Or, ces habitudes s'observent particulièrement dans les familles modestes, les mêmes qui sont touchées par l'obésité infantile, ont remarqué les pédiatres. Une étude de la Drees parue en 2010 révélait ainsi que

42 % des enfants d'ouvriers consomment une boisson sucrée au moins quatre fois par semaine, contre 20 % des enfants de cadres.

Mais l'inégalité la plus flagrante se lit dans le nombre de consultations chez les dentistes. « Selon notre étude, en 2008, 79 % des enfants de cadres interrogés avaient vu un dentiste dans l'année, contre seulement 60 % des enfants d'ouvriers », explique Lucie Calvet, coauteur du rapport. Et l'écart ne paraît pas diminuer, malgré la mise en place du programme de prévention de l'Assurance-maladie « M'T Dents » en 2007, qui offre tous les trois ans une consultation gratuite aux enfants âgés de 6 à 18 ans, ainsi que la prise en charge à 100 % des soins à 6 et 12 ans.

Prévention dès la grossesse

Ce programme, ainsi que la prise en charge des consultations dentaires ordinaires à 70 % par la Sécurité sociale, incite les experts à penser que l'obstacle à la visite chez le dentiste est moins financier qu'éducatif. « Les personnes défavorisées n'ont pas la culture des visites médicales de prévention, elles fonctionnent davantage dans l'urgence ; notamment parce qu'elles ont d'autres priorités plus impérieuses - ne serait-ce que savoir comment boucler leurs fins de mois », constate le Dr Sophie Darteville, présidente de l'Union française pour la santé buccodentaire.

Par ailleurs, en fixant à 6 ans l'âge de la première visite « obligatoire » (un terme exagéré, car elle n'est en réalité associée à aucune sanction), les autorités ont véhiculé la fausse impression qu'il n'est pas nécessaire de conduire son enfant chez le dentiste avant cet âge, estime-t-elle. « L'idée que les dents de lait n'ont pas besoin d'être soignées est une

croyance qui perdure, confirme le Dr Jean-Patrick Druo, secrétaire général de l'Association dentaire française. Or, laisser des dents de lait cariées côtoyer des dents définitives, c'est créer un milieu bactérien favorable à l'apparition d'autres caries sur ces nouvelles dents. » La profession recommande de commencer les visites dès l'âge de 2 ans. « Cela permettra à l'enfant de s'habituer à aller chez le dentiste sans avoir mal, explique le Dr Darteville. La peur du dentiste est davantage le fait des adultes. Les petits n'y pensent pas d'eux-mêmes », remarque-t-elle.

Peut-on faire encore mieux ? Le Dr Druo insiste sur l'importance de la prévention dès la grossesse. « Actuellement, les femmes enceintes reçoivent déjà une invitation pour une consultation « obligatoire ». C'est pour nous une occasion privilégiée de faire de l'éducation, et aussi de traiter des problèmes bactériens chez la mère pour éviter qu'elle ne les transmette ensuite à son enfant, en suçant la tétine ou la cuillère. » Il milite même pour l'instauration d'une deuxième visite de ce type un an après la naissance. « Trop de parents ignorent que toutes les dents se lavent, y compris la toute première chez un enfant de 6 mois. » ■

La mauvaise hygiène des prothèses dentaires peut augmenter les risques d'embolie cérébrale.

CERVEAU RISQUES D'EMBOLIE CÉRÉBRALE



L'École dentaire de Heidelberg a démontré que les gingivites et les périodontites augmentent significativement les risques d'embolie cérébrale (Dorfer & Al., The association of gingivitis and periodontitis with ischemic stroke. 2004).

Ce n'est pas parce que ce ne sont pas des dents naturelles qu'elles n'ont pas besoin d'être nettoyées régulièrement.

Elles peuvent avoir des taches ou du tartre, ainsi que des bactéries.

Si les prothèses dentaires sont affligées de plaque, cela peut causer des problèmes aux tissus sous-jacents, comme de l'infection, de l'irritation ou des ulcères.

Recommandez NOVADENT pour l'hygiène buccale de vos patients.



NETTOYANT POUR
PROTHÈSES SUR
IMPLANTS
ET BASE MOLLE
Sans limite de temps
de trempage



NETTOYANT POUR
PROTHÈSES
TOUS TYPES DE
PROTHÈSES
Prothèses sur implant
et base molle maximum
de temps de trempage
15 min. /jour



BAIN POUR
PROTHÈSES
DENTAIRES



BAIN POUR
PROTHÈSES
DENTAIRES



RECOMMANDÉ PAR



PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ



NOVA Dent^{MD}

Commandez au 1 800 474-6682

novadent.com

Vaccins pour les adultes et les professionnels DE LA SANTÉ À RISQUE

Source : Reproduit avec permission. Traduit du texte original intitulé « Vaccines for adults and at-risk health-care providers », FOCUS, volume 17, numéro 3, avril 2013.

Les professionnels de la santé sont particulièrement à risque d'exposition à des maladies transmissibles, car ils sont en contact avec des patients ou des clients qui présentent des infections, diagnostiquées ou non, et avec du matériel que ces personnes ont touché. Vous trouverez ci-dessous la liste des vaccins qu'il est important de recevoir, d'après les recommandations des *Centers for Disease Control and Prevention* et de l'Agence de la santé publique du Canada (à l'adresse www.phac-aspc.gc.ca/im/is-cv/index-eng.php). ■

Vaccin ou toxoïde	Indications	Contre-indication	Schéma posologie
Grippe saisonnière Infection virale touchant l'appareil respiratoire.	La grippe peut entraîner des complications potentiellement graves, voire mortelles. La vaccination est importante pour le personnel de soins de santé qui est en contact avec des personnes ou des groupes de personnes à risque élevé, et pour tous les adultes qui souhaitent s'immuniser contre la grippe.	Ne convient pas aux personnes qui ont déjà eu une réaction grave à un vaccin antigrippal ou qui sont malades. Les adultes de 65 ans et plus qui ont été atteints du syndrome de Guillain-Barré ou qui ont eu une réaction allergique grave aux œufs doivent consulter un médecin concernant les vaccins antigrippaux à haute dose.	1 dose de la formule de vaccin recommandée, à l'automne.
Maladie pneumococcique Infection potentiellement grave causée par un type de bactérie appelé <i>Pneumococcus</i>	Prend plusieurs formes, y compris celles de la pneumonie et de la méningite à pneumocoques. Convient aux adultes de 65 ans et plus, à ceux dont le système immunitaire est affaibli, qui souffrent d'une maladie chronique, qui vivent dans un établissement de soins de longue durée, qui ont subi une splénectomie ou aux fumeurs.	Ne convient pas aux personnes qui ont eu une réaction grave à une dose antérieure du vaccin ou qui sont malades.	1 dose à n'importe quel moment de l'année.
Tétanos, diphtérie (dT) et coqueluche Infections bactériennes	Le tétanos touche le système nerveux, surtout dans la mâchoire et le cou; la diphtérie est une maladie respiratoire; la coqueluche cause une toux quinteuse persistante. Ce vaccin convient aux adultes qui n'ont jamais reçu le vaccin, qui sont en contact étroit avec des nourrissons, qui travaillent dans un établissement de santé ou aux femmes qui viennent d'accoucher.	Ne convient pas aux personnes qui ont eu une réaction grave à une dose antérieure du vaccin contre le tétanos et la diphtérie ou contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche, qui ont été dans le coma ou qui ont eu des convulsions dans les 7 jours qui ont suivi l'administration d'une dose précédente du vaccin, ou qui sont malades. Les personnes épileptiques ou atteintes du syndrome de Guillain-Barré doivent consulter un médecin.	1 dose pour les personnes qui n'ont pas reçu à la fois le vaccin dT complet pendant leur enfance; une seconde dose 4 semaines plus tard; une troisième dose de 6 à 12 mois après la seconde dose. Rappel du vaccin dT tous les 10 ans.

Vaccin ou toxoïde	Indications	Contre-indication	Schéma posologie
<p>Méningite</p> <p>Inflammation des membranes entourant le cerveau et la moelle épinière.</p>	<p>Convient aux personnes qui n'ont pas reçu le vaccin pendant l'enfance ou l'adolescence, qui vivent dans une résidence d'étudiants pour la première fois, qui voyagent ou travaillent dans des pays où la méningite est endémique, qui joignent les rangs de l'armée ou qui ont subi une splénectomie, ou en cas d'éclosion de méningite dans la communauté.</p>	<p>Ne convient pas aux personnes qui ont eu une réaction grave à une dose antérieure du vaccin ou qui sont malades.</p>	<p>1 dose à n'importe quel moment de l'année — ou un rappel pour les étudiants en première année d'études collégiales qui ont 21 ans ou moins et avaient reçu le vaccin quand ils avaient moins de 16 ans.</p>
<p>Varicelle</p> <p>Infection très contagieuse qui cause des éruptions cutanées caractérisées par des rougeurs et des démangeaisons.</p>	<p>Les complications peuvent comprendre une infection bactérienne de la peau, une septicémie, une pneumonie ou une encéphalite. Convient aux personnes qui n'ont pas reçu le vaccin pendant l'enfance ou l'adolescence ou qui n'ont jamais eu la varicelle.</p>	<p>Ne convient pas aux personnes qui ont eu une réaction grave à une dose antérieure du vaccin, à la gélatine ou à la néomycine (un antibiotique), qui sont malades ou dont le système immunitaire est affaibli, ni aux femmes enceintes.</p>	<p>1 dose à n'importe quel moment de l'année; une seconde dose au moins 4 semaines plus tard.</p>
<p>Zona (herpès zoster)</p> <p>Infection virale qui cause des éruptions cutanées douloureuses</p>	<p>Le zona peut causer des éruptions cutanées douloureuses. Tous ceux qui ont déjà eu la varicelle pourraient éventuellement être atteints du zona. Ce vaccin convient aux personnes de 60 ans et plus.</p>	<p>Ne convient pas aux personnes qui sont malades, qui ont eu une réaction grave à la gélatine ou à la néomycine (un antibiotique) ou dont le système immunitaire est affaibli, ni aux femmes enceintes.</p>	<p>1 dose à n'importe quel moment de l'année.</p>
<p>Rougeole, oreillons et rubéole (ROR)</p> <p>Infections virales</p>	<p>La rougeole entraîne des éruptions cutanées caractérisées par des plaques rouges. Les complications peuvent comprendre une infection des oreilles, une pneumonie et une encéphalite. Les oreillons entraînent l'enflure des glandes salivaires; la rubéole entraîne des éruptions cutanées rouges caractéristiques et est particulièrement grave lorsqu'elle survient pendant la grossesse. Convient aux personnes qui sont nées en 1957 ou après et qui n'ont pas reçu de vaccin ROR pendant l'enfance ou l'adolescence.</p>	<p>Ne convient pas aux personnes qui ont eu une réaction grave à une dose antérieure du vaccin, à la gélatine ou à la néomycine (un antibiotique), qui sont malades, dont le système immunitaire est affaibli, ou qui ont récemment subi une transfusion sanguine, ni aux femmes enceintes.</p>	<p>1 dose du vaccin ROR à n'importe quel moment de l'année; une seconde dose au moins 4 semaines plus tard pour les professionnels de la santé, les étudiants au niveau collégial, les personnes qui voyagent à l'étranger ou celles dont le résultat d'une analyse de sang indique une absence d'immunité contre la rubéole.</p>

Vaccin ou toxoïde	Indications	Contre-indication	Schéma posologie
<p>Virus du papillome humain (VPH)</p> <p>Infection transmissible sexuellement (ITS) courante</p>	<p>La plupart des personnes infectées par le VPH ne présentent aucun symptôme. Une infection au VPH peut entraîner l'apparition de verrues génitales ou, chez les femmes, un cancer du col de l'utérus. Ce vaccin convient aux femmes de 26 ans ou moins et aux hommes de 21 ans ou moins qui n'ont pas reçu le vaccin pendant l'adolescence.</p>	<p>Ne convient pas aux personnes qui ont eu une réaction grave à une dose antérieure du vaccin, qui ont une allergie grave aux levures ou au latex, ou qui sont malades, ni aux femmes enceintes.</p>	<p>1 dose à n'importe quel moment de l'année ; une seconde dose 1 à 2 mois plus tard ; une troisième dose 6 mois après la première dose.</p>
<p>Hépatite A</p> <p>Infection du foie potentiellement grave</p>	<p>Convient aux personnes qui veulent être immunisées contre l'hépatite A, présentent un déficit en facteurs de coagulation ou une maladie chronique du foie, utilisent des drogues illicites injectables, ou voyagent ou travaillent dans des pays où l'hépatite A est endémique ; convient aussi aux hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes et aux professionnels de la santé qui pourraient être exposés à l'hépatite A en travaillant dans un laboratoire.</p>	<p>Ne convient pas aux personnes qui ont eu une réaction grave à une dose antérieure du vaccin, qui ont une allergie grave au latex ou qui sont malades.</p>	<p>1 dose à n'importe quel moment de l'année ; une seconde dose au moins 6 mois après la première dose.</p>
<p>Hépatite B</p> <p>Autre type d'infection du foie</p>	<p>C'est la plus importante maladie professionnelle infectieuse pouvant être prévenue par un vaccin qui touche les professionnels de la santé pouvant être exposés à du sang ou à des liquides organiques infectés. Chez certaines personnes, l'hépatite B devient chronique, entraînant des troubles hépatiques à long terme. Le vaccin convient aux personnes qui veulent être immunisées contre l'hépatite B, qui sont sexuellement actives, qui sont en contact étroit ou ont des relations sexuelles avec une personne infectée par le virus de l'hépatite B, ou qui utilisent des drogues illicites injectables.</p>	<p>Ne convient pas aux personnes qui ont eu une réaction grave à une dose antérieure du vaccin, qui ont une allergie grave aux levures ou qui sont malades.</p>	<p>1 dose à n'importe quel moment de l'année ; une seconde dose 1 mois plus tard ; une troisième dose au moins 2 mois après la seconde dose et au moins 4 mois après la première dose.</p>

Inscription en ligne sur fdc.umontreal.ca

CONFÉRENCES JANVIER À MARS 2014

Réservez vos places dès maintenant!

JANVIER**18 JANVIER**Dentifrices et rince-bouche :
démarquez-vous!

Christine Thibault

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

Les restaurations unitaires sur
implants : de la planification à la mise
en bouche (théorique 3)

avec les docteurs Geneviève Guertin et

Tran Volong Dao

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

25 JANVIERL'expansion palatine : un remède
contre les troubles du sommeil ?

avec le docteur Normand Bach

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

FÉVRIER**1^{ER} FÉVRIER**La chirurgie mucogingivale et la
préservation de la crête alvéolaire:
de la théorie à la pratique

Avec les docteurs René Voyer et Robert Durand

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

8 FÉVRIERFormation Cone Beam CT pour champ
d'exploration limité (8 cm x 8 cm)

cours 1

avec le docteur Matthieu Schmittbuhl

(cours théorique)

Coût: D 380 \$ / H 160 \$

15 FÉVRIERIntégrer le dossier sans papier dans
une clinique dentaire

avec Daniel Girard

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

22 FÉVRIERL'appareil manducateur : ses liens avec
la médecine buccale, la médecine du
sommeil et la prosthodontie. Module 1avec les docteurs Benoît Lalonde, Nathalie Rei et
Jean-Paul Goulet

(cours théorique)

Coût: D 380 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

MARS**8 MARS**Réanimation cardiorespiratoire et
situations d'urgence en médecine
dentaire

avec la docteure Sophie Labelle

(cours pratique)

Journée complète

Coût: D 380 \$ / H 380 \$ / A 380 \$ / T 380 \$

Avant-midi **ou** après-midi

Coût: D 275 \$ / H 275 \$ / A 275 \$ / T 275 \$

15 MARSLe dossier du patient : quelles sont vos
responsabilités quant à son contenu et
à sa divulgation ?

avec les docteurs Benoit Desrosiers et

Nathalie Massicotte

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

Les restaurations unitaires sur
implants : de la planification à la mise
en bouche (théorique 4)

avec les docteurs Geneviève Guertin et

Tran Volong Dao

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

22 MARSDiagnostic différentiel des lésions
ulcératives de la cavité buccale

avec les docteurs Adel Kauzman et

Sylvie Louise Avons

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

L'appareil manducateur : ses liens avec
la médecine buccale, la médecine du
sommeil et la prosthodontie. Module 2

avec les docteurs Nelly Huynh, Gilles Lavigne et

Patrick Arcache

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 160 \$ / A 160 \$ / T 185 \$

29 MARSLe laser : est-ce un bon outil pour
traiter la parodontite?avec les docteurs Alexandre Taché, Louis Drouin
et André Shenouda

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

AVRIL**5 AVRIL**Réanimation cardiorespiratoire et
situations d'urgence en médecine
dentaire

avec la docteure Sophie Labelle

(cours pratique)

Journée complète

Coût: D 380 \$ / H 380 \$ / A 380 \$ / T 380 \$

Avant-midi **ou** après-midi

Coût: D 275 \$ / H 275 \$ / A 275 \$ / T 275 \$

Revue de l'histoire médicale du patient
et pharmacothérapie : implications
dans la pratique dentaire quotidienne

avec la docteure Nathalie Rei

(cours théorique)

Coût: D 275 \$ / H 110 \$ / A 110 \$ / T 185 \$

10, 11, ET 12 AVRILSoins avancés en réanimation
cardiorespiratoire (SARC/ACLS)

avec Hélène Quevillon

(cours pratique)

Coût: D 925 \$ / H 925 \$ / A 925 \$ / T 925 \$

12 AVRILL'appareil manducateur : ses liens avec
la médecine buccale, la médecine du
sommeil et la prosthodontie. Module 3

avec les docteurs Pierre de Grandmont, Yves

Gagnon, Nicholas Audy et Mélanie Menassa

(cours pratique)

Coût: D 380 \$ / H 160 \$ / A 160 \$ / T 185 \$

VAPOÉCLAIR^{MC}

pour arrêter de fumer

Par *Guy Sabourin*, journaliste

Source: Reproduit avec la permission de l'auteur. VapoÉclair. Pour arrêter de fumer. Perspective infirmière, mars-avril 2013, volume 10, numéro 2, page 61.

VapoÉclair^{MC} de Nicorette est un vaporisateur buccal instantané qui procure une dose de nicotine plus rapidement que les gommes à mâcher ou les pastilles. Le produit soulage les envies de fumer et les symptômes de sevrage de la nicotine et convient aux grands comme aux petits fumeurs, soutient le fabricant.

Chaque vaporisation contient 1 mg de nicotine. Dans les dix premières minutes, la concentration de nicotine dans le sang est trois fois plus élevée qu'avec la gomme ou les pastilles. Le fumeur doit s'abstenir de fumer durant ce traitement.

Quand l'envie de fumer survient, pendant les six premières semaines du traitement, l'ex-fumeur en devenir fait une ou deux vaporisations dans sa bouche, au maximum quatre vaporisations par heure ou 64 en 24 heures. De la sixième à la neuvième semaine, la dose baisse de moitié. Ensuite, elle diminue graduellement jusqu'à la douzième semaine de traitement. Après, l'utilisation du vaporisateur cesse complètement.

Le fabricant parle d'une efficacité 2,5 fois supérieure au placebo à 52 semaines. Il affirme que six mois après avoir commencé à utiliser le vaporisateur, 16 % des utilisateurs maintiennent leur cessation tabagique. Ces résultats restent à être vérifiés par des études indépendantes.

Effets secondaires

Au nombre des effets secondaires courants observés par les participants de l'étude figurent le hoquet, la nausée, l'irritation de la gorge, les vertiges, les maux de tête, l'hypersécrétion salivaire et la dyspepsie.

La compagnie Johnson et Johnson, à qui appartient la gamme Nicorette, signale aussi une sensation de brûlure ou de picotement dans la bouche. La toux, des ulcères buccaux et des saignements des gencives ont également été signalés.

Contre-indications

VapoÉclair est contre-indiqué aux moins de 18 ans, aux non-fumeurs, aux femmes enceintes ou qui allaitent. Il est à utiliser avec avis médical en cas d'angine instable ou au repos, de troubles du rythme cardiaque, d'hypertension, de diabète, de maladie rénale ou hépatique, d'hyperthyroïdie, de tumeur de la glande surrénale

La toux, des ulcères buccaux et des saignements des gencives ont également été signalés.

ou d'ulcère d'estomac. Le médecin doit aussi s'enquérir de toute prise concomitante de théophylline (asthme), de clozapine (schizophrénie) et de ropinirole (Parkinson).

Counseling

Hélène Poirier, agente de planification et de programmation socio-sanitaire et de programmation sociosanitaire de l'Institut national de santé publique du Québec, soutient que la rapidité d'effet est assurément un avantage puisque les fortes envies de fumer sont difficiles à gérer par le fumeur et peuvent durer jusqu'à cinq minutes. Madame Poirier travaille à un projet d'intervention avec plusieurs ordres professionnels, dont l'OIIQ, visant à optimiser la pratique de counseling des professionnels de la santé en abandon du tabac.

Elle ajoute qu'il est scientifiquement démontré qu'un counseling auprès des fumeurs qui utilisent une aide pharmacologique pour parvenir à cesser de fumer multiplie les chances de réussite. Par exemple, un individu qui avait l'habitude de relaxer en fumant pourrait être encouragé plutôt à boire un verre d'eau pour briser la routine entourant la cigarette.

«Chaque heure, le tabac tue un fumeur au Québec.»

Ce slogan a accompagné la **Semaine québécoise pour un avenir sans tabac 2013** qui a eu lieu du 20 au 26 janvier dernier.

Quelques chiffres: l'âge moyen de sa première cigarette est de 12,7 ans. Le Québec compte 1,5 million de fumeurs, ce qui représente approximativement 23 % de sa population. Le tabagisme est responsable d'environ le tiers (32,6 %) des journées d'hospitalisation des grands hôpitaux.

Source: <http://mondessansfumee.ca/>

Sources

1. Entrevue téléphonique avec Hélène Poirier, le 5 juin 2012.
2. Kraiczi, H., A. Hansson et R. Perfekt. «Single-dose pharmacokinetics of nicotine when given with a novel mouth spray for nicotine replacement therapy», *Nicotine and Tobacco Research*, vol. 13, n° 12, déc. 2011, pl. 1176-1182. [Résumé en ligne: <http://ntr.oxfordjournals.org/content/early/2011/08/17/ntr.ntr139.abstract>] (Page consultée le 5 juin 2012.) Note: les chercheurs travaillent chez le fabricant McNeil.
3. Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ). *Counseling en abandon du tabac – Orientations pour la pratique infirmière*, Montréal, OIIQ, 2006, 66 p. [En ligne: www.oiiq.org/sites/default/files/220_tabagisme.pdf] (Page consultée le 5 juin 2012.)

Elle invite d'ailleurs les infirmières à consulter le document intitulé *Counseling en abandon du tabac – Orientations pour la pratique infirmière*, disponible sur le site de l'OIIQ: www.oiiq.org/sites/default/files/220_Tabagisme.pdf. ■

Ndlr: Au moment de mettre sous presse, le produit VapoÉclair était encore en évaluation pour homologation par Santé Canada. En attendant, la vente de ce produit est autorisée en vertu de directives sur les produits de santé naturelle, catégorie dans laquelle VapoÉclair est classé.

OFFRES D'EMPLOI





Cliniques Dentaires Suisses d'excellence

*recherchons des
hygiénistes dentaires diplômées*





Transmettre CV sur contact@lausanne-dentaire.ch

Placement Prodent

Recherche des hygiénistes dentaires pour combler des postes à temps plein, à temps partiel ainsi que pour des remplacements journaliers.

Le candidat ou la candidate doit être membre en règle de l'**OHDQ**. Tous les candidats et toutes les candidates seront contactés. Les dossiers sont traités dans la plus stricte confidentialité. Expérience requise pour remplacement à court terme.

401-7275, rue Saint-Urbain
Montréal (Québec) H2R 2Y5

Téléphones: 514 935-3368 ou 1 866 624-4664

Télécopieur: 514 935-3360

Courrier électronique: info@prodentcv.com

Site Internet: www.prodentcv.com

CARIES :

la piste prometteuse des cellules souches

Par **Jonathan Herchkovitch**, le 25 juillet 2013

Source : Reproduit avec permission. <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/07/25/21062-caries-piste-prometteuse-cellules-souches>.

Une équipe française a fait une avancée importante sur les thérapies cellulaires appliquées à la santé buccodentaire.

La recherche sur les cellules souches s'accélère dans tous les domaines de la médecine, y compris les soins dentaires. Une innovation en marche qui laisse espérer que la douleur liée à la dévitalisation des dents cariées ne sera plus qu'un mauvais souvenir un jour. Une équipe française a fait une avancée importante sur les thérapies cellulaires appliquées à la santé buccodentaire. Son travail, publié dans la revue *Tissue Engineering* le 22 juin dernier, montre que des cellules souches implantées dans une dent de rat abîmée se développaient pour reconstruire la pulpe. « Au lieu de dévitaliser la dent, c'est-à-dire de retirer toute la pulpe jusqu'aux racines, nous tentons de l'aider à se régénérer », explique au *Figaro* le Pr Catherine Chaussain de l'université Paris-Descartes, responsable de l'étude. « Les dents sont des organes essentiels car elles sont un facteur de santé générale. Lorsqu'elles sont dévitalisées, elles deviennent fragiles et sujettes aux infections ».

Ce type de thérapie cellulaire représenterait un réel bénéfice pour les patients car il permettrait aux dents cariées de se reconstruire et de cicatrifier. L'idée de ce type de traitement de la carie a germé chez les chercheurs français après la publication en 2000 d'une étude américaine montrant la présence dans la pulpe dentaire de cellules souches. Elles sont capables de former non seulement de la pulpe (formée de nerfs, de vaisseaux sanguins...), mais également de la dentine, partie dure de la dent sous l'émail.



Banque de stockage de cellules souches dentaires

Le protocole employé par l'équipe du Pr Chaussain est relativement simple : les cellules souches sont prélevées dans la pulpe d'une dent saine, cultivées et réinjectées dans les dents cariées. L'équipe de bio-ingénierie du Dr Letourneur de l'université Paris-Diderot, associée du projet, a produit de son côté des traceurs radioactifs pour suivre l'évolution des cellules greffées. « Le risque, c'était que ces cellules s'échappent, s'implantent ailleurs dans le corps et causent des dégâts à d'autres organes », précise le Pr Anne Poliard, biologiste de l'équipe de Paris-Descartes. Les avancées récentes sont spectaculaires bien qu'elles ne concernent pour l'instant que le rat.

Les essais vont se poursuivre sur d'autres animaux, mais il devrait s'écouler au moins cinq à dix ans avant que ces thérapies cellulaires arrivent chez le dentiste. « Il est difficile d'évaluer le temps que cela

va nous prendre, car en plus des difficultés techniques liées à la biologie, il faudra établir de nombreuses réglementations pour assurer la sécurité de ce type de traitements », rappelle Catherine Levisage, chercheur de l'équipe du Dr Letourneur.

Un obstacle devra notamment être résolu : trouver comment se procurer ces cellules. Il n'est pas envisagé de prélever de la pulpe sur des dents vivantes, car l'opération les abîmerait. La mise en place de banques de stockage de dents semble une solution privilégiée : les dents de lait riches en cellules souches et les dents de sagesse d'un patient y seraient conservées jusqu'à ce qu'il en ait besoin. Mais cette option fait débat car le risque de commercialisation inquiète la communauté scientifique. Les chercheurs français, qui craignent de voir des entreprises privées développer ce genre d'activités, préféreraient voir des organismes publics gérer ces centres de stockage. ■

Le tabac diminue l'espérance de vie de 10 ans.

Réagissons maintenant pour vivre pleinement!

La Semaine pour un Québec sans tabac, qui se déroule du 19 au 25 janvier 2014, mettra en évidence les effets néfastes du tabagisme sur la santé et la vie des fumeurs, ainsi que les conséquences pour leurs proches. En plus de porter durablement atteinte à la santé de milliers de personnes au Québec et de coûter annuellement près d'un milliard de dollars en soins de santé, le tabac diminue l'espérance de vie de 10 ans.

Depuis quelques années, le taux de tabagisme stagne, détériorant ainsi la qualité de vie quotidienne des fumeurs et causant la mort d'un fumeur régulier sur deux. On pense souvent à tort que fumer cause uniquement le cancer du poumon et des problèmes respiratoires. Bien que le tabagisme augmente les chances de développer un cancer, il est aussi à l'origine de nombreuses conditions médicales sérieuses et de leurs complications.

Le tabagisme dégrade également la santé buccodentaire. En plus de jaunir et de tacher les dents, fumer contribue à la sécheresse buccale de même qu'aux problèmes de mauvaise haleine et de tartre. La consommation de tabac a des impacts négatifs sur les tissus mous de la bouche et représente une des principales causes de parodontite chez l'adulte. De nombreux cancers buccaux, comme ceux de la langue, de la joue et de la gorge, naissent à cause du tabagisme. Enfin, fumer diminue la capacité à se rétablir après une chirurgie dentaire et rend, par conséquent, la cicatrisation plus difficile.



Profitez donc de la Semaine pour un Québec sans tabac pour vous impliquer et ainsi contribuer à l'effort collectif pour la réduction du tabagisme dans notre province, laquelle compte 1,6 million de fumeurs. Visitez le mondesansfume.ca afin de commander gratuitement le matériel promotionnel de la campagne et participez à l'activité Facebook proposée via la page Monde sans fumée. Ensemble, refusons de laisser le tabac hypothéquer nos vies!

Source : **David Lefebvre**, relations médias, Conseil québécois sur le tabac et la santé, tél.: 514 948-5317, poste 229

**LE TABAC DIMINUE
L'ESPÉRANCE
DE VIE DE
10 ANS**

Semaine pour un Québec sans tabac • 19 au 25 janvier 2014



1 866 JARRETE (527-7383)
mondesansfume.ca

Québec 

La profession d'hygiéniste dentaire vécue par...

EVELYNE LEFEBVRE

Propos recueillis par Catherine Zemelka

« Quand les gens des communautés nous remercient, c'est touchant. Je n'ai pas de mots pour décrire les émotions qui nous submergent alors. En plus, tout ça arrive pendant que j'exerce mon métier, pendant que je vis ma passion. Pour moi, c'est une explosion de bonheur à l'état pur qui se vit mais qui ne se décrit pas. »



Evelyne Lefebvre, HD

Evelyne Lefebvre n'a pas froid aux yeux. Littéralement. Depuis huit ans déjà, la jeune femme de trente ans vit et travaille à la Baie-James parmi les Cris du Québec. Son premier arrêt, pendant six ans, a été Chisasibi – à quinze heures de voiture de Montréal –, dernière communauté accessible par la route et comptant 5 000 âmes. Depuis deux ans, c'est à Oujé-Bougoumou – huit heures au nord de la métropole – qu'elle s'implique activement auprès de 800 autochtones. Elle y occupe notamment le poste de chef d'équipe régionale des hygiénistes dentaires du Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James. Elle chapeaute aussi les programmes en santé communautaire.

Pourtant, rien ne laissait croire que cette pétillante hygiéniste dentaire, partie seulement pour un remplacement d'un mois, se retrouverait si loin de sa famille et de sa ville natale, Montréal. Qu'elle braverait les interminables hivers, qu'elle passerait la plupart de ses temps libres dans la nature à chasser, pêcher ou encore à contempler les aurores boréales... Parce que même si Evelyne a toujours été une grande voyageuse – elle a visité une vingtaine de pays, déjà –, elle rentrait toujours au bercail. Aujourd'hui, la Baie-James est sa maison, son chez-soi. Elle ne s'éloigne de la région que pour prendre des vacances, voir sa famille et ses amis ou encore... pour prendre part à des projets humanitaires dans un tout autre contexte.

Lisez les propos d'une jeune professionnelle dont la passion pour son métier l'a menée tant dans le Grand Nord québécois qu'au Guatemala. Eh oui, la profession d'hygiéniste dentaire peut faire voyager et vivre des aventures qui marquent pour la vie.

1 | Tu as gradué en 2005. Qu'est-ce qui t'a poussé à devenir hygiéniste dentaire ?

Dans ma famille, l'hygiène buccodentaire a toujours occupé une place importante; c'est sûrement parce que ma mère a eu des problèmes dentaires dans son enfance. Elle ne voulait pas que la même chose arrive à ses enfants. Alors, nous nous brossions les dents trois fois par jour, et nous visitions régulièrement la clinique dentaire. Plus jeune, j'ai reçu des traitements d'orthodontie. Au départ, je voulais même travailler comme hygiéniste auprès d'un orthodontiste. Mais finalement, la vie m'a amenée ailleurs.

2 | Aurais-tu jamais deviné que ta profession te ferait vivre une aventure à Chisasibi, parmi les Cris du Québec ?

Non, pas du tout! Je suis originaire de Montréal. Je me considérais comme une fille très urbaine, branchée... Un cours à l'école a tout changé. Il s'appelait, si je me rappelle bien, « La préparation au marché du travail ». Certains professionnels étaient venus nous offrir leurs services et d'autres, nous parler de leur réalité. Mais ce sont les propos d'une hygiéniste dentaire venue nous présenter le travail chez les Cris de la Baie-James qui m'ont interpellée. Depuis l'âge de dix-sept ans, j'ai visité une vingtaine de pays; alors, aventurière comme je le suis, j'avais pensé que cette expérience serait intéressante à vivre. J'ai donné mon nom, et j'ai obtenu un remplacement d'un mois. Cependant, je n'aurais jamais pensé m'installer là-bas. En cours de route, on m'a offert un remplacement de congé de paternité de six mois. J'ai accepté. Je savais déjà que j'aimais ce milieu. J'avais envie d'en savoir plus, de mieux connaître la culture crie. Par la suite, j'ai obtenu la permanence du poste. Huit ans plus tard, je suis encore là. J'ai rencontré mon amoureux à cet endroit. Nous avons encore le goût, tous les deux, de vivre à la Baie-James et d'y travailler.

Par ailleurs, ce que je trouve amusant, c'est le fait que depuis cinq ans, c'est moi qui fais la tournée des cégeps pour présenter la Baie-James. Les hygiénistes dentaires ont bien d'autres possibilités que de travailler dans une clinique dentaire urbaine. Les perspectives sont nombreuses dans cette profession!

3 | En quoi le fonctionnement d'un cabinet dentaire sur un territoire cri est-il différent de celui que l'on rencontre ailleurs ?

En fait, à la base, le fonctionnement est exactement pareil. Nous disposons du même équipement moderne que partout ailleurs. La grande différence réside dans le fait que 50 % de notre travail concerne la santé communautaire, à l'extérieur de la clinique dentaire. C'est d'ailleurs obligatoire. Nous allons aussi dans les écoles et les garderies pour faire les applications de vernis fluoré et de scellants. Et nous travaillons également avec des femmes enceintes et de jeunes enfants dans des cliniques du nom d'Awash*. Parfois,

nous faisons des présentations à la radio locale. Et puisque nous habitons dans de petites communautés, les personnes avec qui nous travaillons en santé communautaire sont les mêmes qui viennent nous voir à la clinique dentaire. Nous avons ainsi la chance de créer un lien de confiance privilégié.

* Programme de santé maternelle et infantile.

4 | Tu ne travailles pas à l'étranger. Oujé-Bougoumou est à huit heures de route en auto de Montréal. Or, on y parle une langue autochtone et le mode de vie est complètement différent de ce qu'on connaît. Est-ce que tu t'y sens à l'étranger ? Parle-nous de ta vie...

La première fois que j'ai atterri à la Baie-James, la différence m'a frappée. Il y avait de la neige partout. La température atteignait -50 °C et, malgré la sécheresse du climat, il faisait froid! La végétation est différente là-bas. Aussi, la plupart des habitants ont des tipis dans leur cour. Les tipis servent autant pour fumer la viande sauvage que pour y cuisiner et dormir. On s'en sert également lors des cérémonies traditionnelles et des rites de passage. C'est justement lors d'une cérémonie des premiers pas* que j'ai goûté à la banique. Il s'agit du pain traditionnel; on le confectionne avec de l'eau, de la farine et de l'huile. On pique un bâton dans la pâte, et celle-ci est cuite sur le bord du feu. C'est excellent! L'extérieur est croûté, et l'intérieur est moelleux. J'ai aussi eu la chance de manger de la viande sauvage: du castor, de l'outarde, de l'ours... C'est très bon aussi. On l'assaisonne avec du sel ou du poivre, ou même sans rien du tout. On peut aussi la tremper dans du gras.

Non, je ne me sens plus à l'étranger dans cet endroit. Quand on me demande d'où je viens, je réponds que je suis originaire de Montréal, mais que la Baie-James représente mon chez-moi. À Oujé-Bougoumou, je suis à la maison.

* La Cérémonie de la première sortie permet aux familles d'introduire un jeune enfant à la communauté en célébrant ses premiers pas.

5 | Qu'est-ce qui est le plus difficile dans ton milieu de travail ?

Tout au début, il a fallu que je m'adapte. Les Cris n'ont pas la même mentalité que nous. Ils ne parlent pas beaucoup aux étrangers. Il faut leur donner du temps pour s'habituer à nous, et nous devons prendre le temps de nous habituer à eux. On peut poser une question, exprimer ses besoins, mais la réponse ne viendra pas tout de suite. Ce silence doit être respecté. Il faut être débrouillard là-bas. Aussi, tout y est plus lent... En ville, nous sommes habitués que les choses se fassent rapidement. À la Baie-James, on doit apprendre à relaxer, à prendre le temps de vivre. Les gens n'y sont pas stressés. Ils vivent dans ce qu'on appelle l'*indian time*. Et, au fond, c'est bénéfique pour la santé.



Rencontre éducative avec les femmes de la communauté de Caliaj

6 | **Ton expérience de travail est très particulière. Grâce à tout ce que tu sais maintenant, y a-t-il des notions que tu aimerais ajouter aux cours en hygiène dentaire ?**

On devrait ajouter un cours sur la façon d’enseigner, de transmettre son savoir aux patients. Le travail d’hygiéniste dentaire consiste, entre autres, à faire de la prévention. Qui dit *prévention*, dit *enseignement*. Les cours à l’école nous apprennent des notions théoriques et pratiques, mais pas comment faire passer son message. Certaines personnes sont auditives, d’autres visuelles ou tactiles... Certains patients sont récalcitrants. L’ajout à nos cours de ce qu’on appelle « l’entrevue motivationnelle » nous aiderait à encore mieux faire notre travail. Il s’agit d’une nouvelle approche selon laquelle l’hygiéniste dentaire est capable d’amener un patient à prendre ses propres décisions. On pose des questions et on trouve ensemble des solutions. On voit la personne dans sa réalité. Une mère monoparentale de trois enfants, cumulant deux postes, n’a pas le temps de surveiller le brossage de dents de ses petits. Il faut l’éduquer en fonction de sa réalité, et non pas seulement d’après ce qu’on a appris à l’école.

7 | **L’hygiène dentaire t’allume vraiment. D’ailleurs, si tu n’étais pas si passionnée, tu ne ferais pas partie d’un projet très spécial mené au Guatemala...**

En 2007, j’ai été approchée pour faire partie d’un projet de prévention buccodentaire, du nom de *Semer des sourires*, chez les Mayas au Guatemala. L’idée est venue du docteur Claude Leduc, qui était déjà un habitué des missions humanitaires. Ce projet, en collaboration avec l’organisme Dentistes Sans Frontières, a été chapeauté par l’Association des chirurgiens dentistes du Québec. Et il a été financé par l’Agence canadienne de développement international, qui a débloqué des fonds pour un programme de prévention à travers le monde.

Le projet a finalement pris forme en 2009. *Semer des sourires* était destiné aux 4 000 Guatémaltèques dispersés dans 18 communautés mayas de la région de Tecpan. Il comportait une partie préventive et une partie curative. Ayant déjà un an et demi d’expérience auprès d’autochtones, je suis devenue responsable de la prévention. Le travail se faisait sur le terrain, et ce, en espagnol. J’ai dû apprendre cette langue pour éduquer les quatre infirmières locales faisant partie du projet. Pour y arriver, j’ai – entre autres – vécu dans une famille guatémaltèque pendant un mois.

8 | **En quoi consistait le travail sur le terrain ?**

Le matin, nous allions à l’école primaire pour faire des présentations, pour donner de l’information sur le brossage et distribuer du rince-bouche ainsi que du vernis fluoré. En après-midi, nous enseignions les bases de l’hygiène buccodentaire aux femmes et aux mamans afin qu’elles puissent faire un suivi à la maison. Cela se passait aussi à l’école. Elles étaient invitées à venir nous rencontrer. Les hommes, eux, devaient s’occuper des champs. Une absence dans les champs résulte en une perte de revenus. Nous devions expliquer à ces autochtones qu’un mal de dents non soigné ne part pas tout seul, et que, plus ils attendent pour faire réparer la dent, plus ils perdent de journées de travail. Notre rôle, en fait, était de les sensibiliser à la bonne hygiène buccodentaire qui est en lien direct avec la santé générale.

Au Guatemala, les gens sont très riches ou très pauvres. Les communautés que nous avons visitées n’ont pas l’électricité ni l’eau courante. Aussi, la majorité des enfants vont à l’école jusqu’à la troisième année, juste assez longtemps pour apprendre à lire, écrire et compter. Cela leur permet de vendre les produits de la terre au marché.

Par ailleurs, il y avait aussi des journées avec des dentistes guatémaltèques qui se déplaçaient pour soigner les gens. Aussi, deux fois par année – pendant une semaine chaque fois –, nous recevions la visite de dentistes, d’hygiénistes dentaires et d’assistantes dentaires de l’organisation Dentistes Sans Frontières. Dans les cliniques dentaires ambulantes, les postes de travail étaient bien séparés : extractions, obturations, nettoyage...



Mars 2012 : collecte de données, dans une école primaire de la communauté de Paraxquin, pour évaluer l’évolution entre le début et la fin du projet *Semer des sourires*

C'était un très beau projet ! À la fin de celui-ci, en 2012, les brosses à dents et les dentifrices faisaient partie de la liste des articles scolaires. Et les gens avaient moins de caries et de plaque. Ils étaient plus sensibilisés au brossage des dents.

Même si le projet est terminé, l'Université Laval continue à envoyer ses étudiants en stage au Guatemala.

9 | Je devine que ce projet figure parmi tes plus belles réalisations professionnelles. Est-ce que tu en as d'autres en préparation ?

De tels projets exigent beaucoup de temps et d'énergie. J'ai dû rester disponible pendant quatre ans – incluant deux mois par année sur place. Je travaillais pendant toutes mes vacances. Là, je prends une pause d'au moins deux ans. Aussi, je ne suis plus célibataire; je dois donc tenir compte de mon partenaire de vie. Mais j'aimerais continuer à m'impliquer. Il existe plusieurs possibilités. Une amie veut démarrer un programme de prévention au Honduras; une autre, une mission en Inde... J'y réfléchis, mais je ne sais pas encore ce que la vie décidera.

Par ailleurs, je dois mentionner que le projet au Guatemala m'a énormément fait grandir, tant sur le plan personnel que

professionnel. J'ai dû faire face à de nombreuses situations, positives et négatives. J'ai mené l'initiative *Semer des sourires* jusqu'au bout. Sans cette expérience, je ne serais pas exactement la même femme que je suis maintenant. Bref, je suis très fière de ce que nous avons accompli comme équipe, de ce que j'ai apporté au projet et aux Mayas. Quand les gens des communautés nous remercient, c'est touchant. Je n'ai pas de mots pour décrire les émotions qui nous submergent alors. En plus, tout ça arrive pendant que j'exerce mon métier, pendant que je vis ma passion. Pour moi, c'est une explosion de bonheur à l'état pur qui se vit mais qui ne se décrit pas.

10 | Le prochain congrès des hygiénistes dentaires aura lieu en octobre à Québec. Que représente pour toi ce moment privilégié d'échanges avec tes collègues ?

C'est en effet un moment privilégié. Nous sommes plus de 5 600 hygiénistes dentaires disséminés partout dans la province. Nous n'avons pas l'occasion de nous voir souvent. Le congrès favorise les échanges entre des personnes qui partagent la même passion. De plus, les conférences sont toujours bien adaptées à notre réalité. C'est notre moment de grâce à nous ! ■

EVELYNE LEFEBVRE APRÈS LES HEURES DE TRAVAIL

1. L'hiver dure six mois à Oujé-Bougoumou. Que fais-tu pour composer avec ce temps peu clément ?

Depuis que je suis à la Baie-James, je n'ai jamais passé autant de temps à l'extérieur. Après le travail, je promène mon chien. Je pars en quatre-roues ou en motoneige; il y a un boisé derrière la maison. Je fais également de la raquette, de la chasse, du camping, de la pêche sur glace dans notre cabane et de la pêche en bateau. Je jardine aussi, j'invente des recettes... Il m'arrive de faire de la construction avec mon amoureux. De plus, je me suis inscrite à un cours sur les champignons sauvages.

2. Quel plat réchauffe le plus quand il fait -30 °C ?

Dans mes premiers choix se trouve la tourtière du Lac-Saint-Jean. Je prépare la recette de la grand-mère de mon copain.

3. Si tu étais politicienne...

Je ne m'intéresse pas vraiment à la politique. Mais si je me lançais dans ce domaine, je serais une personne de terrain. J'irais voir les gens, je voudrais voir comment ça se passe

dans les familles.

4. Les aurores boréales sont une vision magnifique ! Là où tu habites, tu as l'occasion d'en contempler souvent. Quel effet cela te fait-il ?

Chaque fois que je vois une aurore boréale, je redeviens une enfant. Quand j'en vois une, j'arrête tout ! Je crie encore d'émerveillement chaque fois. Les aurores peuvent durer cinq minutes comme six heures. La lumière valse dans le ciel; elle change de forme, de couleur, d'intensité. C'est magique !

5. Quel genre d'émissions passent au petit écran à Oujé-Bougoumou ?

Je n'ai pas de télévision à la maison parce que je n'ai pas le temps de la regarder. Mais ceux qui possèdent un appareil ont les mêmes canaux qu'ailleurs en province. Il y a le câble, la télé satellite; de plus, la fibre optique sera bientôt installée.

6. Fais-nous connaître quelques mots en cri.

Watchiya : Bonjour

Meegwetch : Merci

Paapihkwei : Garde ton sourire

Djibbit : Dent

Mwei : Non

Agoodah : OK, d'accord

Shash : C'est fini

NOUS Y ETIONS

Depuis octobre 2013, l'**OHDQ** a participé :

Comme exposant, grâce à de nombreux bénévoles dont un conférencier :

Dans le Quartier des professions du Salon national de l'éducation de Montréal en octobre

Dans les exposants « En vedette » :

Sur le site du Salon national de l'éducation, par une capsule vidéo de la formation des hygiénistes dentaires pouvant y être visionnée depuis mars 2013

Aux événements suivants :

- Assemblées des membres du Conseil interprofessionnel du Québec
- Réunion annuelle de la Fédération canadienne des registraires à Toronto en octobre
- Congrès national du 50^e de l'Association canadienne des hygiénistes dentaires à Toronto en octobre
- Semaine des professionnels sous le thème *Imaginez le Québec de l'après Commission Charbonneau* à Montréal en octobre
- 35^e anniversaire de l'Association québécoise de gérontologie à Montréal en novembre
- Commission parlementaire sur l'assurance autonomie à Québec en novembre
- Réunion annuelle de la Commission de l'Agrément dentaire du Canada à Ottawa en novembre

À des journées Carrières d'écoles secondaires :

- Grâce à la participation d'hygiénistes dentaires bénévoles de diverses régions

À titre de nouveau contributeur :

- Sur le site Web *Pharmablogue* depuis novembre

Ainsi que dans cette publication :

- Guide officiel du Salon national de l'éducation, publié dans le *Journal de Montréal* et le journal *24 heures* en octobre

NOUS Y SERONS PROCHAINEMENT

Comme participant :

- Assemblées des membres du Conseil interprofessionnel du Québec

Comme exposant :

- Journée-conférence de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada à Montréal et à Québec en février
- 31^e journée scientifique de l'Université Laval à Québec en février
- Journée de l'hygiéniste dentaire 2014 à la Place Ville Marie à Montréal en avril

Sur les ondes de :

- Radio Classique au 99,5 CJPX-FM à Montréal et au 92,7 CJSQ-FM à Québec

Et dans ces publications :

- Magazine Ricardo
- Les carrières d'avenir édition 2014 de *Jobboom*
- Magazine *L'Orientation* de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec

Le 8 avril 2014

Journée de l'hygiéniste dentaire

5 700

experts en soins buccodentaires préventifs



Journées dentaires
internationales
du Québec

Palais des congrès de Montréal
MONTREAL, CANADA
23 au 27 mai 2014

LE PLUS IMPORTANT
CONGRÈS DENTAIRE
BILINGUE AU CANADA

44^e CONGRÈS ANNUEL
DE L'ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC

Conjointement avec



POUR INFORMATION

www.odq.qc.ca



LE DENTISTE,
LE DOCTEUR QUI VEILLE
SUR VOTRE BOUCHE



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE DÈS JANVIER 2014!

Le programme préliminaire ainsi que le formulaire d'inscription ne vous seront plus envoyés par la poste!

Soucieux de l'environnement, les JDIQ publient le programme du congrès sur son site Web uniquement. Vous pourrez consulter le programme préliminaire et le formulaire d'inscription directement en ligne au www.odq.qc.ca, en cliquant sur le menu *Programme et Inscription de l'onglet Congrès* dès janvier 2014.

Petit-déjeuner gratuit!

Le lundi 26 mai et le mardi 27 mai de 8 h à 8 h 30, un petit-déjeuner continental sera gracieusement offert à tous les congressistes dans l'aire de restauration située dans la partie sud de la salle d'exposition.

Vins et fromages!

Le lundi 26 mai et le mardi 27 mai de 16 h à 17 h, un vins et fromages sera offert à tous les visiteurs dans l'aire de restauration de la salle d'exposition.

ATTESTATION DE PRÉSENCE

Comment obtenir une attestation de présence pour cet événement?

Si c'est votre employeur qui vous inscrit, demandez que votre courriel personnel soit inscrit pour recevoir directement votre attestation de présence. Les attestations seront envoyées au cours de la semaine suivant le congrès. Assurez-vous d'avoir inscrit votre numéro de permis.

N.B. S'assurer de faire balayer (scanner) votre porte-nom à chacune des conférences auxquelles vous assistez. De plus, une fois durant l'événement, faire balayer (scanner) votre porte-nom au salon des exposants.

Pour déclarer vos heures de formation continue faites aux JDIQ, consultez la rubrique **SAVIEZ-VOUS QUE** dans la présente édition.

COUPLE ET FINANCES :

attention, fragile!

Par *Sophie Ducharme*, notaire, Pl. Fin., vice-présidente,

Source: Fiducie et service-conseil, Gestion privée 1859, Trust Banque Nationale



La vie à deux amène son lot de joies, de surprises, mais aussi parfois de confrontation de valeurs. Au premier chef, notre relation avec l'argent. Ce qui peut apparaître comme une dépense farfelue pour l'un peut très bien faire partie du quotidien de l'autre. Ajoutons

un écart entre les salaires et les économies accumulées, et il n'en faut pas plus pour réaliser que l'argent constitue l'une des principales sources de conflits.

Mettre tout son argent en commun

Le compte conjoint ne devrait généralement servir que pour les dépenses communes : paiement des factures, épicerie, hypothèque, taxes, assurances habitation ou fonds de vacances.

Chacun devrait garder les surplus dans son compte personnel. Ainsi, chaque personne préserve son indépendance financière et peut administrer son argent comme il l'entend. Cette façon de faire réduit les discussions sur la frivolité ou la cadence des achats effectués par l'un ou l'autre. Tant que les besoins communs familiaux demeurent comblés, le reste nous appartient.

Le fait de détenir un compte individuel permettra aussi à chacun d'adopter le profil d'investisseur qui lui convient pour la gestion de son portefeuille de placement.

Enfin, la réserve détenue dans le compte personnel assure à son détenteur l'accessibilité de ses fonds, surtout dans le cas où le compte conjoint se verrait saisi par un créancier du conjoint, ou encore carrément dilapidé par ce dernier.

En faire un sujet tabou

La communication est primordiale au succès de tout projet commun. Vaut mieux aborder le sujet des finances rapidement au début d'une relation qui s'annonce sérieuse.

Proposer d'établir ensemble un budget peut s'avérer une façon élégante d'aborder le sujet. Cet aspect devrait immanquablement avoir été discuté avant de considérer des projets d'avenir communs. Cet exercice permettra d'ouvrir la discussion sur les règles préconisées par chacun et de choisir celles qui conviendront au deux.

Quels sont les pièges à éviter pour ne pas semer la zizanie dans le couple ?

Il faut également être prêt à échanger sur ses habitudes en matière d'utilisation du crédit : faillite, dettes demeurées impayées ou simplement habitudes de gestion de ses dépenses. L'un des conjoints pourrait se retrouver seul responsable de la dette lors de l'octroi d'un prêt, dans l'éventualité où l'autre traîne avec lui un lourd passé financier. Bien s'informer rapidement permet d'éviter ce genre de surprise.

Tout gérer seul

Même si l'un des conjoints manifeste plus de talent ou d'intérêt pour la gestion du budget (revenus et dépenses), l'engagement des deux partenaires est l'ingrédient principal pour s'assurer de demeurer au diapason. Chacun devrait s'impliquer afin de maintenir la communication, se responsabiliser sur le sujet en tout temps et s'assurer que ses besoins soient respectés. Ainsi, le risque de mésentente future ou de frustrations accumulées s'en voit réduit.

Pour en savoir davantage sur les finances personnelles, consultez le site jecomprends.ca où l'on y retrouve, entre autres, une capsule vidéo d'une durée de deux minutes sur le sujet des finances dans le couple ainsi que plusieurs autres thèmes reliés à la gestion de votre patrimoine. ■

Adopter la mauvaise approche financière

Il importe de s'assurer que le plan financier établi respectera les valeurs de chacun. Il existe trois méthodes de gestion courantes des finances domestiques.

Ce qui est à moi est à moi

Le partage des dépenses en parts égales, avec réserves séparées, peut s'avérer adéquat dans le cas où les conjoints génèrent des revenus semblables. Dans le cas contraire, ce modèle peut entraîner une iniquité qui risque fort de miner le sentiment de sécurité de celui ayant le plus petit revenu. Par exemple, celui qui gagne 45 000\$ annuellement et qui paie la moitié de tous les frais mensuels, à l'instar de son conjoint dont le revenu est plutôt de 155 000 \$, aura bien du mal à gérer ses dépenses personnelles et ses économies après avoir payé sa part des comptes.

Ce qui est à moi est un peu à nous

De manière à pallier un écart de salaire, le partage des dépenses communes au prorata des revenus gagnés, avec conservation personnelle des surplus, peut être choisi. Cette façon de faire permet d'éviter bien des angoisses pour celui qui a un plus petit salaire, mais ce dernier devra comprendre que son budget de dépenses personnelles sera toujours plus mince que celui de son partenaire.

Ce qui est à moi est à nous

Dans l'éventualité où chacun aurait une vision plus familiale, la mise en commun des revenus et des réserves pourrait être la méthode à adopter. De cette façon, peu importe le revenu gagné individuellement, chacun dispose des mêmes sommes pour ses dépenses personnelles, une fois les dépenses communes acquittées.

Attention toutefois: dans ce modèle, tout doit être discuté à deux. Le lien de confiance entre les conjoints, de même qu'une philosophie commune, demeurent des éléments incontournables au succès de cette recette. Cependant, cette méthode pourrait être fort inconfortable pour un couple composé d'une « cigale » et d'une « fourmi »!

Aucune méthode n'est parfaite, et celle choisie pourrait être appelée à évoluer au fil du temps. Il importe de se demander ce qu'il adviendra en cas de contrecoups financiers, à savoir une perte d'emploi, la maladie prolongée de l'un des partenaires ou encore la naissance d'un enfant.

La Personnelle a obtenu « la cote de satisfaction de la clientèle la plus élevée parmi les assureurs automobile au Québec » en 2013 selon J.D. Power.



Une équipe attentionnée soucieuse de vous donner satisfaction, des protections adaptées à vos besoins spécifiques et des tarifs de groupe exclusifs, **c'est aussi ça la bonne combinaison !**

DEMANDEZ UNE SOUMISSION
1 888 476-8737 • lapersonnelle.com/ohdq

La bonne combinaison.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La Personnelle, assurances générales inc. a reçu la note la plus élevée parmi les sociétés d'assurance automobile au Québec dans le cadre de l'étude de J.D. Power portant sur la satisfaction des titulaires de police d'assurance automobile en 2013 au Canada. Cette étude est basée sur 11 257 réponses évaluant 12 sociétés d'assurance au Québec et mesurant la satisfaction des consommateurs quant aux sociétés d'assurance automobile. Les résultats de l'étude sont basés sur la satisfaction et l'expérience des consommateurs au cours des mois de février et mars 2013. Votre propre expérience peut différer. Visitez le site jdpower.com.

PROGRAMME DE BOURSES ET CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

L'*Ordre des hygiénistes dentaires du Québec* désire reconnaître, valoriser et encourager les hygiénistes dentaires, tout comme les étudiants en techniques d'hygiène dentaire, à viser l'excellence dans l'exercice de leurs fonctions et à contribuer à l'avancement et au rayonnement de la profession. À cet égard, trois bourses ont été créées : **Bourse de la relève, Méritas institutionnel et prix Racine.**

Tout hygiéniste dentaire ou abonné étudiant répondant aux critères établis par le Comité des bourses devient admissible à l'une ou l'autre de ces bourses.

Ces bourses sont remises annuellement à l'automne.

Vous pouvez obtenir plus de détails
en visitant notre site Internet au www.ohdq.com.



BOURSE DE LA RELÈVE

La *Bourse de la relève* est une bourse offerte aux étudiants inscrits au programme de techniques en hygiène dentaire et **abonnés à l'OHDQ**. Elle est remise à un étudiant de chacun des cycles qui se sera distingué en soumettant un texte répondant à la question touchant son année de cours respective. Les textes soumis doivent respecter les critères établis par les membres du Comité des bourses.

Critères d'admissibilité pour participer au concours de la Bourse de la relève

1. Être abonné étudiant à l'OHDQ.
2. Faire parvenir un texte à l'OHDQ répondant à la question touchant votre année de cours (400 à 600 mots) par courriel à emcdermott@ohdq.com.
3. Faire parvenir votre texte à l'OHDQ au plus tard le **30 avril 2014**.

VOICI LES TROIS QUESTIONS!

Pour les étudiants de 1^{re} année:

« Quelle est la découverte qui vous a le plus étonné concernant la profession d'hygiéniste dentaire depuis le début de votre formation? »

Pour les étudiants de 2^e année:

« Comment voyez-vous votre rôle de futur hygiéniste dentaire sur le plan de la prévention et de l'éducation? »

Pour les étudiants de 3^e année:

« Comment voyez-vous votre implication pour accroître le rayonnement de la profession d'hygiéniste dentaire? »

LA BOURSE DE LA RELÈVE EST UNE BOURSE DE 500 \$.

MÉRITAS INSTITUTIONNEL

Dans le but de récompenser les meilleures réussites scolaires en techniques d'hygiène dentaire au Québec, l'OHDQ décerne un *Méritas institutionnel* à un hygiéniste dentaire nouvellement diplômé. Celui-ci se sera distingué par la qualité de son dossier scolaire en obtenant la meilleure moyenne de la formation spécifique de son collègue. Le choix des lauréats est effectué par la compilation des résultats scolaires de tous les finissants du programme collégial de techniques d'hygiène dentaire du Québec. Donc, un lauréat par collègue est choisi et un *Méritas* par collègue est attribué par l'OHDQ.

Chaque lauréat d'un *Méritas institutionnel* mérite une bourse de 300 \$.

De plus, un tirage au sort est effectué par le Comité des bourses parmi ces lauréats et une bourse additionnelle de 500 \$ est accordée au gagnant.

LE MÉRITAS INSTITUTIONNEL PEUT VOUS RAPPORTER UNE BOURSE TOTALE DE 800 \$.

PRIX RACINE

En octroyant cette bourse, l'OHDQ vise à encourager les hygiénistes dentaires à effectuer des recherches et à publier des articles scientifiques dans *L'Explorateur*, le magazine de l'Ordre.

En considération du temps et des efforts consentis par les auteurs de ces articles scientifiques, le prix *Racine* fut créé pour les reconnaître publiquement. Le Comité des bourses est responsable de l'évaluation des textes publiés.

Pour être admissible à cette bourse, l'hygiéniste dentaire doit avoir écrit un article scientifique dans *L'Explorateur* au cours de la dernière année.

Voici les critères à respecter pour être admissible à ce prix:

1. Vous devez être hygiéniste dentaire.
2. Votre article doit traiter du même sujet que celui qui se trouve dans le dossier scientifique.
3. Votre article doit se composer d'un minimum de 500 mots.
4. Votre article doit être soumis à l'OHDQ au plus tard deux (2) mois avant la parution du magazine.
5. Votre article doit présenter un contenu scientifique nouveau, contribuant ainsi à actualiser les connaissances que possède généralement le lectorat.
6. Votre article doit être de votre cru et les sources doivent être bien identifiées.
7. Votre article doit être rédigé dans un français impeccable.

LE PRIX RACINE EST UN BON CADEAU D'UNE VALEUR DE 700 \$.

Quelques faits importants à savoir avant de s'inscrire à un cours

Politique d'inscription :

- Le nombre d'inscriptions est limité pour chaque cours (voir les détails dans le calendrier).
- Les cours sont sujets à annulation si le nombre d'inscriptions par région est inférieur à 15 participants, et ce, un mois avant la tenue du cours.
- Les cours sont réservés aux membres et aux abonnés-étudiants. Toutefois, la formation RCR est réservée aux membres de l'Ordre seulement.
- Vous pouvez vous inscrire en ligne au www.ohdq.com, par la poste ou par télécopieur. Aucune inscription ne sera prise par téléphone. Aucune inscription ne peut être effectuée sur place. Les inscriptions seront acceptées au plus tard une semaine avant la date du cours choisi.
- Pour valider votre inscription, l'OHDQ doit recevoir votre formulaire d'inscription dûment rempli accompagné d'un paiement. Les paiements par chèque seront encaissables au plus tard un mois avant la date du cours choisi. **Les paiements par carte de crédit sont encaissés à la réception.** Pour ceux qui s'inscrivent en ligne, la confirmation de votre transaction que vous recevez par courriel confirme votre place.
- Quatre à cinq semaines avant la tenue du cours choisi, l'OHDQ confirmera votre inscription par courriel si vous avez respecté les exigences décrites dans la présente politique d'inscription. Pour ceux qui s'inscrivent moins d'un mois avant un cours, la confirmation sera transmise par courriel ou par télécopieur au travail.
- **NOUVEAUTÉ! Les notes de cours ne seront plus disponibles en format papier, mais seront disponibles sur le site de l'Ordre au www.ohdq.com. Cette disponibilité est à la discrétion de chaque conférencier.**
- **NOUVEAUTÉ! Votre attestation et votre reçu seront transmis par courriel après les formations. Seulement le questionnaire d'appréciation sera remis sur place lorsque vous vous présenterez à la formation. Aucun crayon n'est fourni sur les lieux.**
- Café, thé et jus seront servis pour toutes les formations. Toutefois, aucune collation ne sera servie.
- Le dîner est inclus dans le coût de l'inscription pour la formation de monsieur Michel Nyabenda seulement.
- En ce qui concerne la formation RCR, l'attestation, le reçu et la carte de certification seront postés après chaque cours.

Politique de remboursement

Un remboursement vous sera accordé si votre **demande écrite** nous est acheminée par courriel ou parvient au siège social 30 jours avant la date du cours choisi. **Le remboursement sera assujéti à une retenue de 30 % pour frais administratifs.** Votre demande devra être adressée à madame Marise Parent par courriel à mparent@ohdq.com ou par la poste à OHDQ, 1155, rue University, bureau 1212, Montréal (Québec) H3B 3A7.

Formations organisées par l'OHDQ

Dès votre inscription à un cours, les heures seront comptabilisées à votre dossier de membre. **Toutefois, si vous êtes absent le jour de l'événement, l'Ordre effectuera le suivi et annulera les heures concernées.**

Bénévoles recherchés

L'Ordre est toujours à la recherche de bénévoles pour mener à bien ses différentes activités de formation continue. Pour chaque formation, à l'exception de la formation RCR, nous avons besoin d'un président de séance. Le rôle du président de séance consiste à présenter le conférencier avant le début de la conférence, voir au bon déroulement de la logistique (par exemple, pauses café, dîner, audiovisuel), récupérer les questionnaires d'appréciation et retourner à l'Ordre le matériel qui reste après la formation.

Si cela vous intéresse, nous vous prions de communiquer avec Marise Parent par courriel à mparent@ohdq.com ou par téléphone au 514 284-7639, poste 216. **Un membre qui est président de séance pourra assister à la formation, et ce, gratuitement.**

Les cours se dérouleront de 8 h 30 à 11 h 30.

Les précautions universelles et la prise en charge des patients porteurs de virus à transmission hémotogène

(3 heures de formation continue)

Par **Jean Barbeau**, Ph. D.

Présentation de la conférence

Bien qu'ayant été implantées en 1987, les précautions universelles (standards) sont encore fortement d'actualité. Le VIH et les hépatites sont toujours des infections relativement fréquentes, et aucune clinique ne peut affirmer ne pas avoir ces patients dans sa clientèle. Une enquête récente du COCQ-SIDA au Québec montre que plusieurs intervenants en santé dentaire ont une faible connaissance de la raison d'être et de l'application des précautions universelles. Le cours vise à bien expliquer sur quelles bases les précautions universelles ont

été mises sur pied. Les facteurs de risque de transmission des virus hémotogènes seront passés en revue. Au moyen d'un cas réel entendu en cour du Québec en 1993, nous regarderons les implications légales qui peuvent être associées à une mauvaise compréhension des précautions universelles. La prise en charge de ces patients vulnérables sera abordée. Nous regarderons aussi la question des professionnels et des professionnelles qui seraient aux prises avec le VIH, ou une hépatite virale: ressources disponibles et impact sur leur pratique. En outre, le cours permettra aux participants de revoir les notions sur la gestion de l'exposition aux fluides contaminés et les protections personnelles.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site Internet de l'Ordre au www.ohdq.com

Date	Heure	Ville	Lieu	Maximum de participants
Vendredi 6 septembre 2013	8 h 30 à 11 h 30	Bonaventure	Hôtel Riotel	30
Vendredi 27 septembre 2013	8 h 30 à 11 h 30	Chicoutimi	Hôtel Le Montagnais	50
Vendredi 8 novembre 2013	8 h 30 à 11 h 30	Québec	Hôtel Plaza	125
Vendredi 29 novembre 2013	8 h 30 à 11 h 30	Rivière-du-Loup	Hôtel Universel	50
Vendredi 24 janvier 2014	8 h 30 à 11 h 30	Montréal	Hôtel Espresso	150
Vendredi 28 février 2014	8 h 30 à 11 h 30	Gatineau	Quality Inn et Suites	100
Vendredi 14 mars 2014	8 h 30 à 11 h 30	St-Marc-sur-Richelieu	Auberge Handfield	100
Vendredi 11 avril 2014	8 h 30 à 11 h 30	Trois-Rivières	L'Urbania	75

Coût membre : **57,49\$ taxes incluses** (50\$ + taxes) Coût abonné-étudiant : **46,19\$ taxes incluses** (40\$ + taxes)
(Prix modifiables sans préavis)

Cette formation est commanditée par **La Capitale** :



Les cours se dérouleront de 8 h à 12 h, de 13 h à 17 h (Formation Langevin) et de 8 h 30 à 11 h 30 et de 13 h à 16 h (Brigitte Arends)

Formation en RCR – Cardio secours adultes-enfants / DEA

(4 heures de formation continue)

Par **Formation Langevin**

Présentation de la conférence

Objectifs de la formation :

- Chaîne d'intervention et procédure d'appel aux services d'urgence;
- Reconnaissance des problèmes cardiaques (angine, infarctus, arrêt cardio-respiratoire);
- Traitement des problèmes cardiaques (nitro, ASS);

- Prévention et facteurs de risques des problèmes cardiaques;
 - Dégagement des voies respiratoires;
 - Respiration artificielle;
 - Réanimation cardio-respiratoire;
 - Utilisation d'un DEA (défibrillation externe-automatisée);
 - Pratique de toutes les techniques sur mannequins de réanimation.
- Chaque candidat recevra une carte de réussite et un manuel aide-mémoire.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site Internet de l'Ordre au www.ohdq.com

Date	Heure	Ville	Lieu	Maximum de participants
Samedi 21 septembre 2013 A.M.	8 h à 12 h	Québec	Auberge Sir Wilfrid	60
Samedi 21 septembre 2013 P.M.	13 h à 17 h	Québec	Auberge Sir Wilfrid	ANNULÉE
Samedi 19 octobre 2013	8 h à 12 h	Gatineau	Hôtel V	30
Samedi 25 janvier 2014 A.M.	8 h à 12 h	Laval	Salle de réception Paradis	60
Samedi 25 janvier 2014 P.M.	13 h à 17 h	Laval	Salle de réception Paradis	60
Samedi 22 février 2014	8 h à 12 h	St-Marc-sur-Richelieu	Auberge Handfield	60
Samedi 22 mars 2014	8 h à 12 h	Trois-Rivières	Hôtel Gouverneur	30

Coût membre : **74,73 \$ taxes incluses** (65 \$ + taxes) Coût abonné-étudiant : **non applicable** (cours réservé aux membres seulement)
(Prix modifiables sans préavis)

L'importance du rôle de l'hygiéniste dentaire dans la prévention des allergies, mythes et réalités.

(3 heures de formation continue)

Par **Madame Brigitte Arends, HD, BSc, M.A. Ed., DESS, Adm. éd.**

Présentation de la conférence

Selon l'Association québécoise des allergies alimentaires, au Canada, 1,75 million de personnes vivent avec des allergies alimentaires; au Québec, 300 000 personnes en souffrent dont 40 000 enfants à risque dans les écoles élémentaires. Ce phénomène en croissance a un impact certain sur notre pratique, mais quel est le rôle de l'hygiéniste dentaire dans la prévention des risques

d'allergies? En revoyant ensemble la littérature, l'anaphylaxie et ses autres intervenants, l'anamnèse et les précautions à prendre, nous pourrions comprendre ensemble l'importance de notre rôle, indépendamment de notre milieu de pratique. De plus, je vous propose, à l'aide d'un questionnaire de connaissances, de démystifier vos croyances avant d'en apprendre davantage sur les nouveautés. Finalement, pour faciliter le vécu de cette population lors de votre pratique, je vous présenterai une démarche pour prévenir, le plus possible, les risques de réactions allergiques.

Le parcours professionnel de la conférencière est disponible sur le site Internet de l'Ordre au www.ohdq.com

Date	Heure	Ville	Lieu	Maximum de participants
Samedi 11 janvier 2014	8 h 30 à 11 h 30	Baie-Comeau	Hôtel Hauterive	30
Samedi 25 janvier 2014	8 h 30 à 11 h 30	Gatineau	Quality Inn et Suites	100
Samedi 8 février 2014 P.M.	13 h à 16 h	Montréal	Hôtel Espresso	100
Samedi 22 février 2014	8 h 30 à 11 h 30	Rimouski	Hôtel Gouverneur	30
Samedi 29 mars 2014	8 h 30 à 11 h 30	Québec	Hôtel Plaza	100
Samedi 5 avril 2014	8 h 30 à 11 h 30	Rouyn-Noranda	Hôtel Le Noranda	30
Samedi 26 avril 2014 P.M.	13 h à 16 h	Longueuil	Hôtel Sandman	100

Coût membre : **57,49\$ taxes incluses** (50\$ + taxes) Coût abonné-étudiant : **46,19\$ taxes incluses** (40\$ + taxes) (Prix modifiables sans préavis)

Les cours se dérouleront de 8h30 à 11h30

Les normes du travail et les hygiénistes dentaires

(3 heures de formation continue)

Par **Les intervenants de La Commission des normes du travail****Présentation de la conférence****Objectifs de la formation :**

Cette séance d'information vise à informer les salariées sur la Loi sur les normes du travail, sur leurs droits et obligations et à répondre aux différentes questions des hygiénistes dentaires

1. La Commission des normes du travail;
2. La Loi sur les normes du travail;
3. Les normes du travail;
4. Est-ce que j'ai droit à des congés de maladies?
5. Quels sont les absences et les congés auxquels les salariés ont droit?
6. Si mon employeur me congédie, quel est mon recours?
7. Le harcèlement psychologique;
8. Les recours;
9. Questions et réponses sur la Loi;
10. Analyse de cas et gestion des ressources humaines;
11. Pour en savoir plus...

Date	Heure	Ville	Lieu	Maximum de participants
Vendredi 18 octobre 2013	8 h30 à 11 h30	Saguenay	Hôtel La Saguenéenne	50
Vendredi 25 octobre 2013	8 h30 à 11 h30	Rouyn-Noranda	Hôtel Le Noranda	ANNULÉE
Vendredi 15 novembre 2013	8 h30 à 11 h30	Gatineau	Quality Inn et Suites	100
Vendredi 13 décembre 2013	8 h30 à 11 h30	Saint-Hyacinthe	Vignoble Château Fontaine	100
Vendredi 10 janvier 2014	8 h30 à 11 h30	Victoriaville	Hôtel Le Victorin	75
Vendredi 17 janvier 2014	8 h30 à 11 h30	Québec	Hôtel Plaza	150
Vendredi 7 février 2014	8 h30 à 11 h30	Trois-Rivières	Hôtel Gouverneur	75
Vendredi 21 février 2014	8 h30 à 11 h30	Laval	Salle de réception Paradis	100
Vendredi 21 mars 2014	8 h30 à 11 h30	Montréal	Hôtel Espresso	150
Vendredi 4 avril 2014	8 h30 à 11 h30	Rivière-du-Loup	Hôtel Universel	50
Vendredi 25 avril 2014	8 h30 à 11 h30	Sept-Îles	Hôtel Mingan	40

Coût membre : **57,49\$ taxes incluses** (50\$ + taxes) Coût abonné-étudiant : **46,19\$ taxes incluses** (40\$ + taxes)
 (Prix modifiables sans préavis)

Les produits naturels et la santé buccodentaire

(3 heures de formation continue)

Par **Jean-Yves Dionne, pharmacien****Présentation de la conférence**

Thématique proposée: La vitamine D; les édulcorants non caloriques (depuis l'aspartame jusqu'au stévia); le calcium, le magnésium et les autres minéraux (lien avec le tartre et la santé buccodentaire)... tout autre sujet qui entre dans mon domaine.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site Internet de l'Ordre au www.ohdq.com

Date	Heure	Ville	Lieu	Maximum de participants
Vendredi 20 septembre 2013	8 h30 à 11 h30	Montréal	Hôtel Espresso	150
Vendredi 31 janvier 2014	8 h30 à 11 h30	St-Marc-sur-Richelieu	Auberge Handfield	100

Coût membre : **57,49\$ taxes incluses** (50\$ + taxes) Coût abonné-étudiant : **46,19\$ taxes incluses** (40\$ + taxes)
 (Prix modifiables sans préavis)

Les cours se dérouleront de 8 h 30 à 11 h 30 (Rose-Ange Proteau) et de 8 h 30 à 15 h 30 (Michel Nyabenda)

Méthodes, équipements et environnement pour éviter et diminuer les douleurs reliées au travail de l'hygiéniste dentaire

(3 heures de formation continue)

Par Madame Rose-Ange Proteau

Présentation de la conférence

Objectifs de la formation :

- Connaître les causes des douleurs au cou, aux épaules, au haut et bas du dos, aux coudes et poignets.
- Connaître des solutions pour les diminuer ou les éliminer.
- Connaître de nouveaux exercices actifs de récupération musculaire.

Notion d'anatomie et de physiologie des muscles et des articulations du cou, des épaules, du haut et bas du dos, des coudes et des poignets. Notions de pathologies causées par les postures de travail. Exemples de positions de travail à risque et alternatives. Exemples d'environnement de travail à risque, dont la livraison arrière, et exemples de solutions. Remise en question du positionnement des bras parallèles au sol, avec angles de 90 degrés et proposition de nouvelles postures de travail. Résultats de recherche sur l'utilisation des appuie-coudes mobiles. Réduire le risque hors travail. Moyens de récupération musculaires (vidéos) et marche nordique. Vidéo témoignage d'hygiénistes dentaires ayant amélioré leur position et ayant pu demeurer ou retourner au travail.

Le parcours professionnel de la conférencière est disponible sur le site Internet de l'Ordre au www.ohdq.com

Date	Heure	Ville	Lieu	Maximum de participants
Samedi 28 septembre 2013	8 h 30 à 11 h 30	Rivière-du-Loup	Hôtel Universel	50
Samedi 26 octobre 2013	8 h 30 à 11 h 30	Sept-Îles	Hôtel Mingan	40
Samedi 9 novembre 2013	8 h 30 à 11 h 30	Saint-Hyacinthe	Vignoble Château Fontaine	100
Vendredi 6 décembre 2013	8 h 30 à 11 h 30	Gatineau	Quality Inn et Suites	100
Samedi 18 janvier 2014	8 h 30 à 11 h 30	Rouyn-Noranda	Hôtel Le Noranda	30
Samedi 8 février 2014	8 h 30 à 11 h 30	Montréal	Hôtel Espresso	100
Vendredi 28 mars 2014	8 h 30 à 11 h 30	Saguenay	Hôtel La Saguenéenne	50

Coût membre : **57,49\$ taxes incluses** (50\$ + taxes) Coût abonné-étudiant : **46,19\$ taxes incluses** (40\$ + taxes)
(Prix modifiables sans préavis)

Les soins dentaires au carrefour des cultures et des religions

(6 heures de formation continue)

Par Michel Nyabenda, Ph.D, D.Th.

Présentation de la conférence

Depuis la Révolution tranquille, dans les années 1970, la population du Québec s'est beaucoup diversifiée. Par ailleurs, les professionnels de la santé au Québec reconnaissent depuis plusieurs années l'importance de voir le patient comme une personne

entière et non pas simplement comme un corps à traiter. C'est dans ce contexte que de nouveaux défis se posent pour une pratique dentaire efficace. Après avoir situé les notions générales de culture, de spiritualité, de religion et ses symboles, cette conférence vise, à partir de cas cliniques, à développer les compétences en soins interculturels adaptées à un contexte de pratique pluraliste tant au niveau des cultures que des religions.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site Internet de l'Ordre au www.ohdq.com

Date	Heure	Ville	Lieu	Maximum de participants
Vendredi 11 octobre 2013	8 h 30 à 15 h 30	Montréal	Hôtel Espresso	75

Coût membre : **114,98\$ taxes et dîner inclus** (100\$ + taxes) Coût abonné-étudiant : **92,38\$ taxes et dîner inclus** (80\$ + taxes)
(Prix modifiables sans préavis)

Nom :	Prénom :	N° de permis :
Adresse :		Code postal :
N° de téléphone :	Adresse courriel :	
Signature :		Date : <u> JJ / MM / AA </u>
OHDQ 1155, rue University, bureau 1212 Montréal (Québec) H3B 3A7 ou par télécopieur : 514 284-3147		J'acquitte les frais requis, le cas échéant, par : Chèque de \$ ci-inclus, libellé au nom de l' Ordre des hygiénistes dentaires du Québec . Le chèque postdaté doit être daté au plus tard un mois avant la date du cours choisi. Les paiements par carte de crédit sont encaissés à la réception.
<input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> Mastercard	N° de la carte : <u> / / </u>	Date d'expiration : <u> MM / AA </u>
Nom du détenteur de la carte :		Signature :
N° enr. T.P.S. 10698 6011 RT 0001		N° enr. T.V.Q 1 006 163 498 TQ0001

Formation continue

Les précautions universelles et la prise en charge des patients porteurs de virus à transmission hémotogène

(3 heures de formation continue) – Dr Jean Barbeau, Ph. D.

Coût membre : 57,49 \$ taxes incluses.

Coût abonné-étudiant : 46,19 \$ taxes incluses.

- Bonaventure 06/09/2013 Chicoutimi 27/09/2013
- Québec 08/11/2013 Rivière-du-Loup 29/11/2013
- Montréal 24/01/2014 Gatineau 28/02/2014
- St-Marc-sur-Richelieu 14/03/2014 Trois-Rivières 11/04/2014

Les normes du travail et les hygiénistes dentaires

(3 heures de formation continue) – La Commission des normes du travail

Coût membre : 57,49 \$ taxes incluses

Coût abonné-étudiant : 46,19 \$ taxes incluses ANNULÉE

- Saguenay 18/10/2013 Rouyn-Noranda 25/10/2013
- Gatineau 15/11/2013 Saint-Hyacinthe 13/12/2013
- Victoriaville 10/01/2014 Québec 17/01/2014
- Trois-Rivières 07/02/2014 Laval 21/02/2014
- Montréal 21/03/2014 Rivière-du-Loup 04/04/2014
- Sept-Îles 25/04/2014

Méthodes, équipements et environnement pour éviter et diminuer les douleurs reliées au travail de l'hygiéniste dentaire

(3 heures de formation continue) – Mme Rose-Ange Proteau

Coût membre : 57,49 \$ taxes incluses

Coût abonné-étudiant : 46,19 \$ taxes incluses

- Rivière-du-Loup 28/09/2013 Sept-Îles 26/10/2013
- Saint-Hyacinthe 09/11/2013 Gatineau 06/12/2013
- Rouyn-Noranda 18/01/2014 Montréal 08/02/2014
- Saguenay 28/03/2014

Formation en RCR – Cardio secours adultes-enfants/DEA

(4 heures de formation continue) – Formation Langevin

Coût membre : 74,73 \$ taxes incluses

- Québec 21/09/2013 A.M. Québec 21/09/2013 P.M. ANNULÉE
- Gatineau 19/10/2013 Laval 25/01/2014 A.M.
- Laval 25/01/2014 P.M. St-Marc-sur-Richelieu 22/02/2014
- Trois-Rivières 22/03/2014

L'importance du rôle de l'hygiéniste dentaire dans la prévention des allergies, mythes et réalités

(3 heures de formation continue)

Brigitte Arends, HD, BSc, M.A. Ed., DESS, Adm.éd.

Coût membre : 57,49 \$ taxes incluses

Coût abonné-étudiant : 46,19 \$ taxes incluses

- Baie-Comeau 11/01/2014 Gatineau 25/01/2014
- Montréal 08/02/2014 P.M. Rimouski 22/02/2014
- Québec 29/03/2014 Rouyn-Noranda 05/04/2014
- Longueuil 26/04/2014 P.M.

Les soins dentaires au Carrefour des cultures et des religions

(6 heures de formation continue) – M. Michel Nyabenda, Ph. D., DTh

Coût membre : 114,98 \$ taxes et dîner inclus

Coût abonné-étudiant : 91,98 \$ taxes et dîner inclus

- Montréal 11/10/2013

Les produits naturels et la santé buccodentaire

(3 heures de formation continue)

M. Jean-Yves Dionne, pharmacien

Coût membre : 57,49 \$ taxes inclus

Coût abonné-étudiant : 46,19 \$ taxes inclus

- Montréal 20/09/2013 St-Marc-sur-Richelieu 31/01/2014

Politique d'inscription et d'annulation

Tous les détails relatifs à la politique d'inscription et d'annulation sont disponibles en première page du calendrier de formation continue.

Pour vous inscrire en ligne



BOURSE DE LA RELÈVE GAGNANTS 2013

Les étudiants inscrits au programme de techniques en hygiène dentaire et abonnés à l'**OHDQ** sont admissibles à cette bourse de 500\$. Ceux-ci doivent soumettre un texte répondant à la question touchant leur année de cours respective. Les textes soumis doivent respecter les critères établis par les membres du Comité des bourses. Donc, un étudiant de chaque cycle peut être gagnant de cette bourse.

PREMIÈRE ANNÉE

QUELLE EST LA DÉCOUVERTE QUI VOUS A LE PLUS ÉTONNÉ CONCERNANT LA PROFESSION D'HYGIÉNISTE DENTAIRE DEPUIS LE DÉBUT DE VOTRE FORMATION ?

Au premier regard, les gens pensent généralement tout savoir sur la profession d'hygiéniste dentaire, suite à leur visite chez le dentiste. Cette vision préconçue était aussi celle qui m'habitait avant de commencer mon programme en hygiène dentaire. Cependant, dès les premières semaines de formation, j'ai su que cette profession représentait beaucoup plus. Ces idées préconçues concernant cette profession étaient désormais loin d'être fondées et j'étais étonnée de plus en plus chaque jour sur la diversité des rôles de l'hygiéniste dentaire.

Tout d'abord, l'hygiéniste dentaire possède un éventail de tâches très diverses. Il ne s'agit pas seulement de nettoyer des dents. Il s'agit de prendre soin de la santé buccodentaire de ses patients. Elle est amenée à poser une série d'actes, tous, dans le but d'aider et de favoriser leur bonne santé dentaire. Ce qui est fascinant, c'est que peu importe sa spécialité ou son lieu de travail, l'hygiéniste dentaire est celle qui est le plus en relation d'échange avec les patients. Elle est au centre de l'action et toujours prête à subvenir aux besoins de ceux-ci.

La découverte la plus percutante était sans doute de réaliser la grandeur du pouvoir d'influence détenu par l'hygiéniste dentaire. Elle agit directement sur son milieu et surtout, elle utilise ses connaissances pour aider ses patients. Son rôle au niveau de la prévention auprès du patient va beaucoup plus loin que celui du dentiste, puisque c'est elle qui passe le plus de temps avec le patient. Elle est appelée à les écouter, les conseiller, les encadrer et surtout les encourager. Elle est responsable de sensibiliser ses patients aux différentes situations qui pourraient nuire à leur santé buccodentaire. Ainsi, elle doit transmettre

sa passion pour montrer que prendre soin de sa bouche est aussi important que de prendre soin de tout le reste du corps. De plus, la capacité de motiver les patients est essentielle, afin de les encourager à suivre les conseils donnés et à intégrer les nouvelles habitudes à leur mode de vie. Une bonne hygiéniste dentaire sait comment capter l'attention et comment adapter ses conseils selon son type de clientèle, afin que les traitements appropriés soient accomplis jusqu'au bout. Un patient encouragé par son hygiéniste dentaire sera plus enclin à accepter les conseils et à mieux prendre soin de sa bouche.

Ainsi, une hygiéniste dentaire a le pouvoir d'avoir un impact direct sur la santé buccodentaire de son patient. D'une part, par ses actions directes en bouche, elle contribue à l'amélioration de la santé buccodentaire. D'autre part, elle contribue aussi à la santé en partageant ses connaissances afin de mieux conseiller et de mieux encadrer ses patients. Finalement, ma première année en hygiène dentaire m'aura fait découvrir les différents aspects, tous aussi intéressants, du rôle d'une hygiéniste dentaire et de son importance pour la société. Je suis impatiente d'en apprendre davantage sur ce métier passionnant et surtout, de pouvoir moi-même l'exercer.

*Claudia Patoine
Cégep Garneau*

DEUXIÈME ANNÉE

COMMENT VOYEZ-VOUS VOTRE RÔLE DE FUTUR HYGIÉNISTE DENTAIRE SUR LE PLAN DE LA PRÉVENTION ET DE L'ÉDUCATION ?

Mon devoir, en tant que future hygiéniste dentaire, sera de veiller à la santé buccodentaire de mes patients, tant par la qualité de mes soins, que par la communication de conseils judicieux. À cet égard, j'œuvre présentement, à titre bénévole, aux résidences Floralties Verdun afin de prodiguer des conseils d'hygiène dentaire aux bénéficiaires de divers âges et origines. Cette expérience d'enseignement et de la prévention m'a permis de mieux saisir l'importance d'adapter mes conseils en fonction des besoins des gens et de leur niveau de compréhension. Pour certains, je dois procéder par images et porter l'emphase sur la motivation, tandis qu'avec d'autres, un discours plus technique s'avère hautement efficace. Dans tous les cas, je dois tirer profit de mon côté créatif, mon enthousiasme et ma détermination pour encourager, sensibiliser et inciter les gens à adopter de bonnes mesures d'hygiène. Cette expérience auprès de bénéficiaires âgés a aussi mis en lumière l'importance d'éduquer les gens sur l'hygiène dentaire dès leur enfance. Je considère donc encore plus prometteur de m'impliquer dans des programmes d'éducation auprès des enfants en milieu scolaire. Si nous voulons avoir une population avec une meilleure santé dentaire, il faut commencer à leur inculquer les bonnes mesures d'hygiène dès qu'ils sont petits. Ainsi, ils pourront instaurer une routine qui les suivra tout le long de leur vie. De plus, ils serviront ensuite d'éducateurs à leurs propres enfants. Après tout, les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain.

Bien entendu, l'éducation et la prévention auprès des personnes âgées ne doivent pas être négligées, d'autant plus que ce groupe social est le plus affecté par divers problèmes de santé qui affectent directement la santé buccodentaire de ces personnes. Par ailleurs, étant donné leur faible revenu monétaire, ces personnes retardent souvent au maximum les traitements dentaires jusqu'à ce que la situation devienne critique. Leur qualité de vie et leur santé buccodentaire auraient pu être améliorées en appliquant de saines pratiques enseignées par des techniciens (es) en hygiène dentaire. Je considère qu'il serait important d'éduquer aussi les préposés sur les soins dentaires à prodiguer à leurs patients.

La profession d'hygiéniste dentaire ne se limite pas uniquement dans un bureau de dentiste. En effet, on est hygiéniste dentaire 24 heures sur 24, que ce soit dans un restaurant quand votre amie vous demande des conseils sur la poussée des dents de son bébé, à la pharmacie quand vous voyez une madame hésiter sur le choix de dentifrices, ou à la maison lorsqu'un membre de votre famille vous questionne sur la raison de son mal de dents. On se doit de conseiller ces personnes du mieux de nos connaissances et de chercher à approfondir nos connaissances lorsque des problèmes inusités sont soulevés. Il est de notre devoir de communiquer tout notre savoir pour améliorer la qualité de vie de la population. Somme toute, un sourire en santé favorise une santé générale, tout comme un corps sain favorise un esprit sain. C'est pour cette raison que nous devons constamment être à l'affût des nouveautés dentaires et de nouvelles technologies pour donner les meilleurs conseils aux gens qui nous entourent.

Je vise à ce que mes patients instaurent des pratiques dentaires d'excellente qualité sur une base permanente. L'hygiène dentaire est un plaisir à instaurer dans la routine des gens. Je veux permettre à chaque sourire, partout dans le monde, de rayonner de santé.

Alexandra Torrès-Parent

Collège de Maisonneuve

TROISIÈME ANNÉE

COMMENT VOYEZ-VOUS VOTRE IMPLICATION POUR ACCROITRE LE RAYONNEMENT DE LA PROFESSION D'HYGIÉNISTE DENTAIRE ?

Afin que notre profession rayonne, j'ai l'intention de m'impliquer sur plusieurs plans. Je crois que je dois tout d'abord m'investir sur mon lieu de travail. Il me faut aussi être active au sein de ma collectivité tout en améliorant mes compétences.

Dans le but de toujours mieux servir, je compte poursuivre continuellement ma formation et mon développement professionnels. Je m'engage donc à participer à des colloques et des congrès, à faire de la formation continue et à m'enrichir à l'aide de lectures scientifiques. Je crois que pour rayonner autour d'elle, tout hygiéniste dentaire doit être en constante évolution et maintenir son excellence professionnelle. Cela fait partie de nos devoirs, puisque nous sommes des professionnels à part entière. Cependant, il est également important que les gens puissent avoir accès aux soins. J'ai donc l'intention de participer à des projets communautaires ou encore à la conception de matériel éducatif pour faire en sorte d'améliorer la prévention et d'augmenter l'accessibilité aux soins buccodentaires. Si nous voulons rayonner, il faut redonner à notre collectivité. De plus, je considère qu'il est important de sensibiliser la population au fait que la santé globale et la santé buccodentaire sont deux variables interdépendantes.

La profession d'hygiéniste dentaire doit aussi prendre la place qui lui revient dans le système de santé. Si l'occasion se présente, je vais m'impliquer au sein d'une équipe multidisciplinaire spécialisée dans les traitements de chimiothérapie. La chimiothérapie engendre des effets secondaires considérables au niveau de la santé buccodentaire. En effet, cela constitue une problématique qui doit recevoir une plus grande attention de la communauté scientifique et médicale. Je pense également qu'il est primordial d'établir une excellente collaboration avec les autres disciplines si nous voulons améliorer les soins offerts aux patients et à leur famille.

De plus, je suis d'avis que les technologies actuelles et les médias sociaux pourraient être mis à profit pour sensibiliser le public aux soins buccodentaires et à leurs effets bénéfiques sur la santé générale des personnes. À mon sens, notre profession reste encore trop peu connue et nous devons faire preuve de

« leadership » en matière de prévention et d'éducation. Le lien de confiance entre les hygiénistes dentaires et leurs patients doit être maintenu.

Pour que la profession d'hygiéniste dentaire rayonne, il nous faut donc garder l'intérêt du patient en priorité. Par conséquent, chaque hygiéniste dentaire doit être active au quotidien dans son environnement de travail en agissant avec rigueur et empathie. Vient ensuite la nécessité de s'investir au sein du système de santé en partenariat avec les autres professions. En solidifiant les liens avec les autres intervenants, nous aurons davantage d'impact au sein d'un plus vaste réseau. En terminant, les hygiénistes dentaires ne doivent pas négliger leur rôle d'éducation en matière de soins buccodentaires et agir dans leur communauté pour informer et sensibiliser les gens.

À mon avis, c'est en travaillant au quotidien et en priorisant toujours les besoins du patient que le rayonnement de l'Ordre pourra s'accroître. C'est la vision que j'ai de l'implication nécessaire pour faire rayonner notre profession et je suis impatiente de relever les défis qui m'attendent.

Catherine Poirier
Cégep de Trois-Rivières

Le Méritas institutionnel 2013

Dans le but de récompenser les meilleures réussites scolaires en techniques d'hygiène dentaire au Québec, l'OHDQ décerne un *Méritas institutionnel* à un hygiéniste dentaire nouvellement diplômé. Celui-ci se sera distingué par la qualité de son dossier scolaire en obtenant la meilleure moyenne de la formation spécifique de son collège. Le choix des lauréats est effectué par la compilation des résultats scolaires de tous les finissants du programme collégial de techniques d'hygiène dentaire des neuf collèges. Donc, un lauréat par collège est choisi et un *Méritas* par collège est attribué par l'OHDQ.

Cette année, tous les lauréats du Méritas institutionnel gagnent une bourse de 300 \$ grâce à la générosité de notre partenaire, la Banque Nationale Groupe financier.

Madame **Mélissa Gervais** du Cégep de l'Outaouais est la gagnante de la bourse de 500 \$, résultat du tirage au sort parmi les lauréats des neuf collèges, lequel est effectué tous les ans par les membres du Comité des bourses.

De plus, le nom des lauréats figurera sur une plaque commémorative, laquelle sera affichée au tableau d'honneur de son collège. Voici donc la liste des lauréats 2013.

- Audrey St-Pierre – Cégep de Chicoutimi
- Véronique Baril – Collège de Maisonneuve
- Shany Thompson – Collège Édouard-Montpetit
- Sophie Allaire – Cégep Garneau
- Ashley Wright – Collège John Abbott
- Faye Blanchard – Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne
- Mélissa Gervais – Cégep de l'Outaouais
- Katia Bouliane – Cégep de Saint-Hyacinthe
- Claudia Bertrand – Cégep de Trois-Rivières

Prix Racine 2013

L'Explorateur, le magazine scientifique de l'OHDQ, est une source de grande fierté pour tous ceux qui y participent activement, surtout pour les membres du Comité des publications, qui s'y investissent avec beaucoup de cœur et d'énergie. Cela dit, la qualité des articles scientifiques est souvent le résultat du dur labeur d'hygiénistes dentaires qui composent des dossiers plus qu'intéressants. Le prix **Racine** vise donc à encourager et à reconnaître publiquement le temps et les efforts consentis par les auteurs de ces articles scientifiques.

Ce prix est remis après une évaluation des membres du Comité des bourses. Cette année, madame **Annick Ducharme**, HD a été sélectionnée dans cette catégorie, pour son article s'intitulant *La réhabilitation de l'hygiène dentaire*, paru dans *L'Explorateur* du mois de juillet 2012. Elle est gagnante d'un bon cadeau de la *Forfaiterie* d'une valeur de 700 \$ offert par la compagnie **Henry Schein**.

Avis à tous les hygiénistes dentaires, il nous fait toujours grandement plaisir de publier vos articles !

ÉLIGIBLE AU
**Prix
Racine**

ORDRE DE



PROTÉGER

Réponses à vos questions
sur les ordres professionnels

www.ordredeproteger.com

UNE ÉTUDIANTE EN THD EST HONORÉE!

L'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec tient à offrir toutes ses félicitations à madame Karine Landry, étudiante en THD au Collège Édouard-Montpetit.

En effet, à la suite de la publication de l'article intitulé « *Et action! Avec THD en forme!* » écrit par madame Karine Landry dans *L'Explorateur* de juillet dernier, celle-ci a été nommée finaliste à la Bourse Forces Avenir, catégorie Sport et Santé au niveau collégial avec son projet « *THD en forme* ».

Le gala s'est tenu en septembre dernier au Capitole de Québec et le Collège Édouard-Montpetit y était présent. Mme Landry a également accordé une entrevue à Stéphan Bureau et son projet a été publié dans le journal La Presse au mois d'août. ■



Pour en connaître davantage sur le projet de Mme Landry, nous vous invitons à consulter les liens suivants:

Sujet	Lien URL
Quand l'implication étudiante donne des ailes! , Portail collège Édouard-Montpetit, 13 septembre 2013	https://college-em.omnivox.ca/intr/webpart.gestion?ldWebPart=00000000-0000-0000-0003-000000000007&mode=one&idNews=4926&idProv=2 http://www.college-em.qc.ca/campus-de-longueuil/cegep-edouard-montpetit-sram-campus-longueuil/details-des-nouvelles?extendedview=1&extendedres=AEA38B4F-0608-4744-92A4-4F546DBE2AA3&parameters=modView%3adetail%7centry%3aEA3B85B7-904E-4B98-9966-60042CA226FD
Karine Landry, en entrevue avec Stephan Bureau , Facebook Cégep Édouard-Montpetit, 4 septembre 2013.	https://www.facebook.com#!/CollegeEdouardM
En direct du Capitole de Québec , Facebook Cégep Édouard-Montpetit, 4 septembre 2013.	https://www.facebook.com#!/CollegeEdouardM
Bourse Forces Avenir au collégial – THD en forme (collège Édouard-Montpetit) , catégorie « Santé et sport », La Presse (et ses filiales), cahier Affaires P. 2, 27 août 2013	https://www.facebook.com#!/CollegeEdouardM
2013 THD en forme, Santé et Sport , site de Forces Avenir	http://forcesavenir.qc.ca/collegial_finalistes/finaliste_view/84
Karine Landry, étudiante en hygiène dentaire, finaliste au concours Forces AVENIR au collégial.	http://www.college-em.qc.ca/campus-de-longueuil/cegep-edouard-montpetit-sram-campus-longueuil/details-des-nouvelles?extendedview=1&extendedres=AEA38B4F-0608-4744-92A4-4F546DBE2AA3&parameters=modView%3Adetail%7Centry%3ABE566B4D-93A6-453E-ABFA-DF49783FF34F
Avion cargo et THD en forme, deux projets sélectionnés pour Forces AVENIR au collégial	http://ena.college-em.qc.ca/nouvelles/avion-cargo-et-thd-en-forme-deux-projets-selectionnes-pour-forces-avenir-au-collegial

HÔPITAUX

Un robot chasse-tache

Par Catherine Dubé,

Source : Reproduit avec permission. « Hôpitaux. Un robot chasse-tache », par Catherine Dubé, *L'ACTUALITÉ*, 15 mars 2013, page 11.

En moins d'une heure, le robot éliminerait 99,99 % des microbes.

À l'Hôpital général de Vancouver, un robot désinfecte désormais les chambres et les salles d'opération. TRU-D, appareil cylindrique de 1,67 m de hauteur, est constitué de tubes lumineux ressemblant à ceux des lits de bronzage. Les puissants rayons ultraviolets qu'ils émettent tuent les bactéries et les virus en endommageant leur matériel génétique.

En moins d'une heure, le robot éliminerait 99,99 % des microbes. Il vient même à bout des bactéries résistantes aux

antibiotiques et de *C. difficile*, à l'origine de nombreuses maladies nosocomiales. Autre avantage : il tue les microbes sur les appareils électroniques, qui supportent mal les produits désinfectants. De nombreux hôpitaux possèdent déjà des technologies semblables, mais TRU-D a un atout de plus : il analyse les surfaces à désinfecter et calcule lui-même la durée de l'intervention. Une centaine d'hôpitaux américains ont adopté TRU-D, vendu 124 500 dollars pièce. L'Hôpital de Vancouver est le premier au Canada à le tester. ■



IL SUFFIT DE QUELQUES CLICS POUR COMPTABILISER VOS FORMATIONS CONTINUES EN LIGNE!

En effet, vous pouvez comptabiliser vos heures de formation continue pour l'année 2013-2014 jusqu'au 31 mars 2014. À compter du 1^{er} avril 2014, si vous désirez ajouter des formations qui ont été suivies avant le 31 mars 2014, vous devrez communiquer ces formations (date, heure, nom du cours, organisme) par écrit à l'OHDQ.

Le mot **année** signifie et désigne la période débutant le 1^{er} avril d'une année et se terminant le 31 mars de l'année suivante.

Notez que les formations suivies que vous aurez déjà comptabilisées en ligne seront retranscrites sur l'annexe qui accompagnera le renouvellement de cotisation en version papier seulement.

IMPORTANT

Lectures scientifiques

Les cinq (5) heures de lecture scientifique seront ajoutées à la fin de l'année financière courante par l'Ordre, **vous n'avez donc pas à le faire.**

Formations organisées par l'OHDQ

Dès votre inscription à un cours, les heures seront comptabilisées à votre dossier de membre. **Toutefois, si vous êtes absent le jour de l'événement, l'Ordre effectuera le suivi et annulera les heures concernées.**

Voici en quelques clics comment comptabiliser vos formations continues.



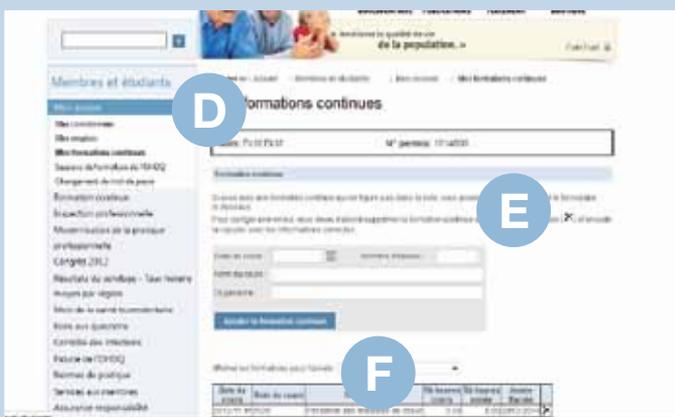
Étape 1

- A Faites le www.ohdq.com.
- B Entrez votre **Numéro de permis** et votre **Mot de passe**, puis cliquez sur le petit carré bleu.



Étape 2

- C Cliquez en haut à droite sur la section « **Membres et étudiants** ».



Étape 3

- D Dans le menu « **Membres et étudiants** » cliquez sur le sous-menu « **Mes formations continues** ».
- E Lisez attentivement les explications et suivez les étapes afin de comptabiliser vos heures de formation continue faites jusqu'à présent. N'oubliez pas qu'il est important de remplir tous les champs (date, heure, nom du cours, organisme).
- F Vous pouvez également supprimer une formation comptabilisée par erreur en cliquant sur le X.

Journées dentaires internationales du Québec

Comment déclarer mes heures de formation continue faites aux JDIQ ?

Vous devez inscrire vous-même toutes les heures de formation continue accumulées lors de cet événement à votre dossier de membre, soit :

- via le site Web de l'**OHDQ**, dans la section **Membres et étudiants**
- au moment du renouvellement de votre cotisation, dans l'annexe prévue à cet effet

Combien d'heures déclarer ?

Exemple : Vous assistez à une conférence de 8 h 30 à 11 h, vous devez comptabiliser heure pour heure, soit 2,5 heures. Une (1) heure est accordée pour la visite du salon des exposants.

N'oubliez pas de faire scanner votre porte-nom à l'entrée de chaque conférence. Une fois durant l'événement, faites scanner votre porte-nom à l'entrée du salon des exposants.

POLITIQUE DE FORMATION CONTINUE OBLIGATOIRE

Réponses aux questions les plus fréquemment posées



Où trouver la *Politique de formation continue obligatoire* ?

En tout temps, vous pouvez consulter sur le site Internet de l’OHDQ la *Politique* en suivant le chemin suivant :

- A Faites le **www.ohdq.com**.
- B Entrez votre « **Numéro de permis** » et votre « **Mot de passe** », puis cliquez sur le petit carré bleu.



C Cliquez en haut dans la section « **Membres et étudiants** ».

D Dans l’encadré bleu du menu « **Membres et étudiants** » à gauche, cliquez sur le sous-menu « **Formation continue** ». Vous trouverez à droite la *Politique de formation continue obligatoire révisée*.

Pourriez-vous m'indiquer les grandes lignes de la Politique de formation continue obligatoire?

La *Politique de formation continue obligatoire* a été adoptée en avril 2008. Elle a été révisée et modifiée par les membres du Conseil d'administration en janvier 2012. Depuis le 1^{er} avril 2012, tout **membre** doit cumuler 40 heures de formation continue par 2 ans (par période de référence), mais en effectuant **un minimum de 10 heures la 1^{ère} année** (excluant les 5 heures admissibles pour la lecture scientifique). Concrètement, cela signifie que chaque **membre** doit effectuer 30 heures de formation continue par 2 ans.

De plus, par période de 2 ans, tout **membre** doit suivre une formation en réanimation cardio-respiratoire (RCR).

Chaque **membre** est responsable de la gestion et de la comptabilisation de sa formation continue. Finalement, il doit s'assurer d'avoir une ou des pièces justificatives pour les heures déclarées. Selon l'article 6.3 de la *Politique*, les pièces peuvent être les attestations de présences aux activités de formation et (ou) les pièces justificatives permettant d'identifier le contenu et la durée des activités suivies, le nom de la personne, de l'organisme ou de l'établissement d'enseignement qui a organisé ou offert la formation et, le cas échéant, le résultat obtenu. Si vous avez effectué des heures de formation continue et que vous avez omis de les déclarer, vous ne pourrez plus les inscrire vous-même après le 31 mars.

À quelles dates correspond l'année financière?

À compter du **1^{er} avril 2014**, nous entamons l'**année financière 2014-2015**. La période de référence sera du **1^{er} avril 2014 au 31 mars 2016**. Une formation suivie le ou avant le 31 mars 2014 doit être déclarée dans l'année financière 2013-2014.

- Si un membre effectue 30 heures de formation entre le **1^{er} avril 2014** et le **31 mars 2015**, ces heures seront comptabilisées pour la **période de référence** se terminant le **31 mars 2016**. Concrètement, le membre n'aurait pas d'autre formation continue à faire entre le **1^{er} avril 2015** et le **31 mars 2016**.
- Si un membre effectue 7 heures de formation entre le **1^{er} avril 2014** et le **31 mars 2015**, il est alors en défaut. Selon l'article 4.1 de la *Politique*, il doit effectuer 10 heures la première année (en excluant les 5 heures admissibles pour la lecture scientifique).

Est-ce que les heures excédentaires sont affectables à l'année financière suivante?

Une **période de référence** commence une année paire (par exemple 2014) et se termine une année paire deux ans plus tard (par exemple 2016). Bref, vous pouvez faire des heures excédentaires lors de la 1^{ère} année de la **période de référence** et les reporter pour la 2^e année.

Que dois-je faire avec les pièces justificatives?

Annuellement, des vérifications seront effectuées selon un échantillonnage de membres. Vous devez donc conserver les pièces justificatives, idéalement classées par année d'exercice, et les remettre à l'**Ordre** sur demande seulement. Bien sûr, des vérifications seront également faites lors de votre visite d'inspection professionnelle. Conséquemment, vous devez conserver vos pièces justificatives jusqu'à votre prochaine inspection.

Quelles sont les pièces justificatives acceptées?

Que ce soit à l'aide d'une ou de plusieurs pièces justificatives, le membre a l'obligation de les conserver. Les pièces justificatives peuvent être :

- Une attestation de présence à l'activité de formation
- Le contenu et la durée de la formation
- Le nom de la personne, l'organisme ou l'établissement d'enseignement qui a organisé ou offert la formation
- Et dans certains cas, le résultat obtenu

Que va-t-il arriver si je n'ai pas fait les 40 heures exigées?

La *Politique* répond à cette question à l'article « 7. SANCTION »

7.1 Tout **membre** qui n'a pas remédié à son défaut suite à la transmission de l'avis prévu au paragraphe 6.4 peut faire l'objet d'une enquête particulière du Comité d'inspection professionnelle de l'**Ordre** afin de vérifier ses compétences professionnelles. Un avis écrit sera alors transmis au **membre**.

7.2 Suite à cette enquête du Comité d'inspection professionnelle et conformément au Code des professions ainsi qu'au Règlement sur le comité d'inspection professionnelle de l'**Ordre** des hygiénistes dentaires du Québec (L.R.Q., c. C-26, r.101.2), le Comité peut recommander au Conseil d'administration de l'**Ordre** d'obliger un **membre** à compléter avec succès un stage ou un cours de perfectionnement ou de l'obliger aux deux (2) à la fois et de limiter ou de suspendre le droit de ce **membre** d'exercer ses activités professionnelles jusqu'à ce que ce dernier ait rencontré cette obligation.

Les activités de formation admissibles

Une activité admissible doit permettre le développement des habiletés et des connaissances professionnelles du membre comme le précise la *Politique*.

Tout **membre** doit choisir ses activités de formation continue parmi les suivantes :

1. des cours de formation continue offerts par l'**OHDQ**, soit par une personne ou un organisme reconnu par résolution du Conseil d'administration en plus des formations à distances;
2. des cours dispensés par des établissements collégiaux ou universitaires, des institutions spécialisées ou des sociétés dentaires;
3. des colloques ou des congrès dentaires reconnus;
4. des présentations dans le cadre de conférences ou de séminaires (8 heures pour une rédaction ou une présentation);
5. la rédaction d'articles scientifiques publiés relatifs au domaine dentaire (8 heures pour un article publié);
6. des sessions de formation diverses, notamment des séminaires ou des discussions d'histoire de cas;
7. la participation à des projets de recherche ou participation à des comités reconnus. Consultez l'**Ordre** au préalable;
8. maximum 5 heures peuvent être comptabilisées par 2 ans pour une formation en RCR.

Le formateur animant une activité de formation doit posséder l'expertise pédagogique et professionnelle nécessaire afin de la dispenser. Pour les membres, l'important est qu'ils s'assurent de la crédibilité des cours, de l'expertise des conférenciers et du lien avec leur milieu de pratique.

Est-ce que les cours universitaires sont acceptés?

Tous les cours universitaires en lien avec votre milieu de pratique professionnelle peuvent être déclarés. De fait, un cours de 3 heures suivi pendant 15 semaines équivaut à 45 heures de formation continue. Le cours doit être terminé et réussi avant d'être inscrit dans l'année financière courante.

Voici quelques mises en situation qui pourront vous aider:

Question : Je termine présentement mon BAC en enseignement dans le but d'enseigner les techniques d'hygiène dentaire, puis-je comptabiliser les heures de formation?

Réponse : Oui pour les cours ayant un lien avec la profession.

Question : Puisque j'ai des problèmes de santé, j'ai décidé de réorienter ma carrière. Je fais présentement un certificat en administration, puis-je déclarer les heures de formation?

Réponse : Non

Question : Je ne fais pas de BAC, mais je me suis inscrite comme étudiante libre et j'ai fait un cours en gérontologie, puis-je déclarer mes heures de formation?

Réponse : Oui

Question : Je dois me rendre à un congrès aux États-Unis, puis-je comptabiliser les heures de formation même si elles sont faites à l'extérieur du Québec?

Réponse : Oui, les mêmes critères sont applicables aux cours suivis au Québec.

Question : Est-ce que les heures de bénévolat (ex. journée carrière, activité de sensibilisation, etc.) peuvent être déclarées?

Réponse : Non, ces heures ne sont pas reconnues comme étant de la formation continue.



Après avoir accédé au www.ohdq.com et entré votre « **Numéro de permis** » et votre « **Mot de passe** », vous pourrez consulter les « **Activités admissibles** » en effectuant les étapes ci-dessous :

A Cliquez en haut à droite sur la section « **Membres et étudiants** ».

B Dans l'encadré bleu du menu « **Membres et étudiants** », cliquez dans le sous-menu « **Formation continue** ». Vous trouverez toute l'information pertinente dans la rubrique « **Activités admissibles** ».

Formation en réanimation cardio-respiratoire (RCR)

Formation minimale exigée: Cardio-secours adultes/enfants, avec introduction au DEA.

Les heures de cette formation pourront être comptabilisées une fois par **période de référence** soit jusqu'à un **maximum de 5 heures par 2 ans**. Voici quelques mises en situation qui pourront vous aider :

Question: Mon employeur m'inscrit au cours de secourisme en milieu de travail de la CSST chaque année, combien d'heures puis-je déclarer ?

Réponse: Vous pouvez déclarer maximum 5 heures pour ce cours par période de référence de 2 ans.

Question: J'ai fait mon cours de RCR/DEA avec un organisme privé. Le cours était d'une durée de 4 heures, combien d'heures puis-je déclarer ?

Réponse: Vous devez déclarer **4 heures** pour ce cours et non 5. Bien sûr, ce cours doit être déclaré dans l'année financière courante.

Administration d'oxygène/Administration d'épinéphrine

Vous pouvez comptabiliser jusqu'à un maximum de **4 heures** par période de 2 ans pour chacune de ces formations.

Note: Un document de référence, créé par madame Agathe Bergeron, HD, coordonnatrice aux services professionnels, peut être consulté sur le site Internet de l'Ordre en suivant le schéma ci-dessous :



Après avoir accédé au www.ohdq.com, vous devez entrer votre « **Numéro de permis** » et votre « **Mot de passe** » et ensuite vous devez effectuer les étapes ci-dessous :

- A** Cliquez en haut à droite sur la section « **Membres et étudiants** ».
- B** Dans l'encadré bleu du menu « **Membres et étudiants** », cliquez dans le sous-menu « **Formation continue** ». En cliquant sur le lien « **RCR** » à droite dans les « **Activités admissibles** », vous trouverez le document créé par Agathe Bergeron, HD, coordonnatrice aux services professionnels.

Formation à distance

Afin de vous aider à répondre aux exigences de la *Politique de formation continue obligatoire*, le Comité de formation continue et professionnelle vous propose quelques suggestions de formations à distance. Celles suggérées valident les acquis à la fin du cours et vous remettent une pièce justificative confirmant votre réussite.

Afin d'être en mesure de bien gérer vos heures de formation, nous vous invitons à vous rendre sur le site de l'**Ordre** à l'endroit indiqué ici-bas pour voir combien d'heures sont accordées par crédit pour chacun des sites.

Voici la liste des activités

Français ou bilingue

- Caries.ca
- Colgate : Spécialiste en santé buccodentaire
- Programme québécois de formation sur la pandémie d'influenza (PQFPI) (3 heures reconnues par l'**OHDQ**)
- Cursus, le répertoire de la formation à distance
- Dentalcare.com, P&G Santé bucco-dentaire (bilingue)
- Société dentaire de Montréal
- TÉLUQ, l'université à distance de l'UQAM
- Université Laval, formation à distance
- Association canadienne des hygiénistes dentaires (Formations payantes)

Anglais seulement

- Academy of Dental Therapeutics and Stomatology
- American Dental Association
- Continuing Education Studies
- Dental Didactics
- Dentrek
- DVD Quarterly of Dental Hygiene
- Educational Horizons
- Friends of Hu-Friedy
- Nurses Learning Network
- Phoenix College



Après avoir accédé au www.ohdq.com, vous devez entrer votre « **Numéro de permis** » et votre « **Mot de passe** » et effectuer les étapes ci-dessous :

- Cliquez en haut à droite sur la section « **Membres et étudiants** ».
- Une fois dans la section « **Membres et étudiants** », vous trouverez toute l'information pertinente concernant les formations à distance dans la rubrique « **À surveiller** ».

Dispense de formation continue

Comme le précise l'article 5.1 de la *Politique*, un **membre** dans l'impossibilité de répondre aux exigences de la *Politique* pour un motif sérieux, notamment en raison de sa santé, d'une grossesse, d'un séjour à l'étranger ou tout autre cas de force majeure, peut se voir accorder une dispense de formation s'il en fait la demande au secrétaire de l'**Ordre** dans les délais prévus par la *Politique*.

Comment faire votre demande

Vous devez faire parvenir votre demande par écrit à la secrétaire de l'**Ordre**, M^e Janique Ste-Marie, notaire, expliquant la raison et l'année financière pour laquelle vous demandez une dispense de formation et y joindre une pièce justificative. Vous pouvez faire votre demande par courriel, télécopieur ou par la poste.

1212-1155 rue University
Montréal, QC H3B 3A7
Télécopieur : 514 284-3147
Courriel : jste-marie@ohdq.com

IMPORTANT : Les délais pour faire votre demande

Vous devez respecter les délais spécifiés dans l'article 5.2. Vous avez 30 jours après le début de l'année financière ou 30 jours après à l'arrivée de l'évènement justifiant votre demande de dispense, pour le faire.

Note : Si les délais prévus ne sont pas respectés, un membre peut se voir refuser la dispense de formation.

Quand aurais-je la réponse à ma demande de dispense de formation continue ?

Conformément à l'article 5.3 de la *Politique*, l'**Ordre** doit transmettre au membre une décision écrite et motivée dans les 45 jours suivants la demande de dispense.

Question : *Si j'ai une dispense de formation continue, combien d'heures dois-je effectuer durant la prochaine année ?*

Réponse :

1. Si votre dispense est accordée lors de la 1^{re} année de la **période de référence**, vous devrez faire 15 heures de formation continue (excluant les 5 heures admissibles pour la lecture scientifique) pour la 2^e année de l'exercice suivant.
2. Si votre dispense est accordée lors de la 2^e année de la **période de référence**; comme la prochaine année est une nouvelle **période de référence**, vous aurez à compléter un minimum de 10 heures de formation continue (excluant les 5 heures admissibles pour la lecture scientifique).

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Si après avoir lu cette rubrique vous avez besoin de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec la secrétaire de l'**Ordre**, M^e Janique Ste-Marie, notaire, par courriel à jste-marie@ohdq.com.

Et si nos enfants ÉTAIENT SURMENÉS ?

Par Christine Thibault, B.Sc., HD



Ce titre n'aurait certainement pas attiré mon attention s'il avait été question d'adultes. Car, de ce que j'entends autour de moi, qui de nos jours n'est pas plus ou moins surmené ?

C'est un article écrit par une neuropsychologue, qui, depuis environ trois ans a vu apparaître un nouveau profil neuroélectrique anormal chez les enfants et les adolescents. Ce sont des excès significatifs d'une bande de fréquence comprise entre 12 et 15 Hz de façon diffuse dans le cerveau des jeunes. Elle relate que ce profil s'accompagne sur le plan symptomatique d'une espèce de fébrilité, d'une agitation motrice, ou encore d'une agitation intérieure, voire même d'anxiété.

Des enfants de plus en plus stressés

Ce qui lui saute aux yeux, c'est que les enfants qui la consultent sont de moins en moins sereins, qu'ils aient 6 ou 16 ans. Ils sont inquiets quant à leur réussite scolaire, quant à leurs relations interpersonnelles, par rapport à leur performance dans leurs activités parascolaires, s'inquiètent de ce que leurs parents vont dire ; bref, les petites inquiétudes ponctuelles font de plus en plus de place à un trouble anxieux bien structuré chez un nombre grandissant de jeunes dans sa pratique clinique.

Toujours plus

Cette situation est préoccupante et l'a amenée à se demander si le rythme de vie des jeunes et de leurs parents n'excédait tout simplement pas la capacité d'adaptation de la majorité d'entre eux. Et si ça allait trop vite, trop souvent, trop longtemps ? Faire plus, faire mieux et plus vite, ça vous dit quelque chose ? Et si le cerveau de ces enfants était en train de nous lancer un message du type : « arrêtez, je n'en peux plus ! » ?

Prendre le temps de prendre son temps

Quand elle parle avec ces jeunes, il lui vient toujours la même image : on dirait des élastiques sur lesquels on tire dans tous les sens. Pour éviter que ces élastiques ne se rompent, il lui semble important que, comme parents, on revoie notre horaire et celui de nos enfants et qu'on réévalue leur réalisme.

Elle conclut que cet engrenage où la performance est reine semble avoir eu notre main, mais il est plus que temps de réagir avant que notre corps (et notre esprit) n'y passe. Réagissons ! Le bonheur et la paix d'esprit sont en vue.

Et les instructions d'hygiène dentaire ?

C'est ce qui m'est venu en tête à la lecture de ce texte. C'est peut-être une des raisons qui explique pourquoi il est si difficile de les inculquer à certains de mes patients... surmenés !

Je me suis alors rappelé toute l'importance de bien adapter les instructions d'hygiène à la réalité de chacun de mes patients. D'y aller un pas à la fois. Et de m'assurer que chacune des recommandations faites soient significatives pour mon patient. Il faut avant tout qu'il sente qu'il en retire un bienfait. Qui de nos jours fait quelque chose vraiment pour rien ?

Je ne peux m'empêcher de conclure cet aparté sur les instructions d'hygiène dentaire avec ma phrase fétiche :

Keep it simple! ■

Référence :

1. Johanne Lévesque, neuropsychologue chez Neurodesign. 05-09-2013

Cotisation 2014–2015

À compter du 3 février 2014

Le renouvellement de votre cotisation sera disponible en ligne au www.ohdq.com.



UN REMÈDE AU BRUXISME FINANCIER

Adhérez au programme financier¹ pour hygiénistes dentaires et profitez d'avantages dont vous n'avez même pas idée.

Passez nous voir et vous verrez.

banquedelasante.ca



¹Le programme financier s'adresse aux spécialistes en sciences de la santé (audiologistes, denturologistes, ergothérapeutes, hygiénistes dentaires, opticiens, orthophonistes, pharmacologues, physiothérapeutes, psychologues, sages-femmes et technologistes médicaux), qui sont citoyens canadiens ou résidents permanents du Canada. Le programme financier constitue un avantage conféré aux détenteurs de la carte Platine MasterCard de la Banque Nationale. Une preuve de votre statut professionnel vous sera demandée.

Lisa Philp
Hygiéniste dentaire

LES CLÉS DE VOTRE RÉUSSITE ? MOINS DE NETTOYAGE. PLUS DE SOINS.

Une meilleure communication avec le client. Une assiduité accrue par le client.
Une plus grande contribution à la pratique. Voyez comment nos programmes
profitent à d'autres hygiénistes dentaires à bilanensante.ca

Lisa Philp n'a pas été rémunérée pour figurer dans cette annonce.

Crest + Oral-B

En affaires avec vous.