



MANICOUAGAN

FICHE 5

ACCÉDER AUX SOINS EN MANICOUAGAN

La Manicouagan fait partie de ces espaces naturellement à part...
De ces terres préservées où le champ des possibles s'ouvre en grand.
De ces terres de la Côte-Nord qui époustouflent autant par la beauté des paysages que par l'accueil des citoyens.

Ici, le sentiment d'immensité s'entremêle à une vraie culture de la proximité. Ici, le dynamisme et l'enthousiasme se conjuguent à merveille avec une philosophie de vie qui invite chacun à profiter pleinement de l'instant présent.

Oser la Manicouagan, c'est contribuer à la réalisation d'un territoire d'avenir, tout en se réalisant soi-même.

En tant que nouvel arrivant, ce guide est pour vous ! Il a été créé pour faciliter votre installation et votre intégration dans la Manicouagan. Vous y trouverez de nombreuses informations au sujet des ressources et des services qui vous seront utiles.

BIENVENUE CHEZ VOUS !

PREMIÈRE ÉDITION JANVIER 2025

N'hésitez pas à nous faire part de tout changement qui aurait eu lieu depuis la rédaction de ce guide en nous écrivant : info@mrcmanicouagan.qc.ca

RECONNAISSANCE TERRITORIALE

Les municipalités de la Manicouagan sont situées sur un territoire traditionnel non cédé, le Nitassinan du peuple innu. Dans un esprit d'amitié et de solidarité, les municipalités rendent hommage aux Premières Nations pour les contributions importantes qu'elles ont apportées et continuent d'apporter à ce territoire.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

SOMMAIRE

[Le système de santé au Québec](#)

[L'assurance maladie](#)

[L'assurance médicaments](#)

[Situation d'urgence](#)

[Le médecin de famille](#)

[Les pharmacies](#)

[Centres locaux de services communautaires](#)

[Services de santé privés](#)

[Optométristes et opticiens](#)

[Les dentistes](#)

[Autres professionnels](#)

[Santé mentale](#)

[Santé sexuelle et reproductive](#)

[Avoir un enfant](#)

LE SYSTÈME DE SANTÉ AU QUÉBEC

Au Québec, les services de santé et les services sociaux relèvent du gouvernement du Québec. Ils sont publics, gratuits et accessibles à la plupart des citoyens. En d'autres mots, si vous avez une carte d'assurance maladie, vous pouvez consulter un médecin et d'autres professionnels de la santé gratuitement.

! IMPORTANT

Il est important de vous inscrire au régime public d'assurance maladie qu'on appelle la **Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)** le plus tôt possible après votre arrivée. Cette assurance est très importante; si vous n'êtes pas assuré et que vous êtes victime d'un accident, la facture peut être très élevée. La carte d'assurance maladie est obligatoire pour bénéficier des services de la RAMQ, que ce soit à l'hôpital, à la clinique ou chez les professionnels en soins de santé. Elle constitue la preuve que vous êtes inscrits à l'assurance maladie du Québec.



Au Canada, tous les citoyens, résidents permanents et travailleurs temporaires (selon leur statut au Canada), ont accès à des soins et des services de santé gratuits financés par les fonds publics. Les gouvernements provinciaux et territoriaux gèrent les services de santé sur leur territoire. En vertu de ce système, les résidents canadiens ont un accès aux services médicaux et hospitaliers nécessaires sans avoir à déboursier d'argent.

Si vous n'avez pas votre carte d'assurance maladie et que vous devez consulter un médecin à l'urgence, vous devez présenter tous les documents nécessaires afin que le médecin puisse faire la réclamation. Sinon, les frais vous seront facturés directement.



INFORMATION PRATIQUE

Votre dossier de santé est confidentiel. Cela signifie qu'à part les gens qui vous soignent, personne ne peut le consulter à moins d'une autorisation de votre part.

ADMISSIBILITÉ À L'ASSURANCE MALADIE

Le Québec a conclu avec certains pays des ententes de sécurité sociale pour permettre l'inscription à l'assurance maladie du Québec en fonction du statut d'immigration.



Pour plus d'informations, communiquez avec la RAMQ pour connaître les conditions d'admissibilité à l'assurance maladie

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/connaître-conditions-admissibilite

INSCRIPTION À L'ASSURANCE MALADIE

Pour ne pas retarder le moment où vous aurez gratuitement accès aux services, demandez votre carte d'assurance maladie dès que possible. Vous devez téléphoner ou vous présenter dans un bureau de la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Rendez-vous au 340 rue Clément-Lavoie à Baie-Comeau pour faire votre demande. Il n'est pas possible de faire une demande par Internet. Une fois inscrit, vous recevrez une carte d'assurance maladie. Chaque membre de votre famille doit avoir sa propre carte. Ayez-la toujours avec vous et ne la prêtez jamais.

CE QUI EST COUVERT PAR LA RAMQ

La RAMQ couvre en totalité les coûts des services médicalement nécessaires ci-dessous fournis par les hôpitaux, les cliniques médicales, les pharmacies et les CLSC :

- Examens médicaux et consultations ;
- Diagnostics et procédures thérapeutiques ;
- Soins psychiatriques ;
- Chirurgies et anesthésies ;
- Vaccination dans le cadre du Programme québécois d'immunisation ;
- Certains services radiologiques fournis par un praticien ;
- Certains soins dentaires avant l'âge de 10 ans ;
- Certains soins des yeux avant l'âge de 18 ans et à partir de 65 ans.

La liste ci-haut n'est pas exhaustive. Posez toujours des questions sur ce qui est pris en charge par l'assurance maladie ou sur le coût à votre charge lorsqu'un professionnel vous propose des soins de santé, un médicament ou un traitement.

ASSURANCE MALADIE PRIVÉE

Pour les soins et les services de santé non couverts par l'assurance maladie, il est fortement recommandé de prendre une assurance privée supplémentaire. L'assurance privée peut couvrir des dépenses comme les soins dentaires, les soins des yeux, les services de psychologie, les services ambulanciers, etc.

Renseignez-vous, car les employeurs ou certains établissements d'éducation offrent souvent une assurance médicale pour couvrir les dépenses susmentionnées.



Consultez l'Ombudsman des assurances de personnes privées

www.oapcanada.ca/assurance/choisir-une-assurance



BON À SAVOIR

Il n'est pas possible de faire une demande par Internet.



L'ASSURANCE MÉDICAMENTS

TOUTE PERSONNE ÉTABLIE AU QUÉBEC DE FAÇON PERMANENTE DOIT ÊTRE COUVERTE PAR UNE ASSURANCE MÉDICAMENTS. C'EST OBLIGATOIRE.

La RAMQ administre le régime public d'assurance médicaments. En général, vous êtes admissible au régime public d'assurance médicaments si vous n'avez pas accès à un régime privé et si votre statut d'immigration le permet. Des assurances couvrant les médicaments sont aussi offertes par des régimes privés, sous la forme d'assurances collectives et de régimes d'avantages sociaux (offerts par votre employeur ou celui de votre conjoint, par exemple). Si vous êtes admissible à un régime privé, vous devez y adhérer et couvrir votre conjoint et vos enfants. Vous devrez alors en informer la RAMQ pour vous désinscrire du régime public.



Pour plus d'informations

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments



SITUATION D'URGENCE

FAITES LE 911

Si votre état de santé (ou celui de la personne qui nécessite des soins) vous empêche de vous déplacer, vous devez appeler les services médicaux d'urgence en composant le 911 sur votre téléphone (accessible gratuitement 24 heures par jour, sept jours par semaine). On vous aidera à déterminer le service dont vous avez besoin. Ce numéro est sans frais, accessible 24 heures/24, 7 jours/7, n'importe où au Canada et en Amérique du Nord.

En cas d'urgence nécessitant une ambulance, la personne transportée est responsable d'assumer les coûts de son transport. Le régime d'assurance maladie ne couvre pas ce service.

SERVICE D'URGENCE HOSPITALIER

Si vous avez besoin d'une aide médicale d'urgence et que vous pouvez vous déplacer, rendez-vous rapidement au service des urgences de l'hôpital le plus près. L'urgence est une unité de soins immédiats qui est ouverte en permanence.

À votre arrivée à l'urgence :

- Présentez-vous à l'accueil : triage.
- Prenez un numéro à la machine (elle émet des coupons papier avec des numéros) et attendez votre tour.
- Un préposé ouvrira ensuite votre dossier et un membre du personnel infirmier évaluera votre état. Le temps d'attente varie selon le nombre de patients et la gravité des cas.



BON À SAVOIR

Il est « normal » d'attendre plusieurs heures à l'urgence. Il est recommandé de prévoir à boire et manger ainsi que des jouets pour les enfants.



RENSEIGNEMENTS

Hôpital Le Royer
635 boulevard Joliet,
Baie-Comeau (Québec)
418 589-3701

LA CARTE D'HÔPITAL

Pour obtenir des soins à l'hôpital de Baie-Comeau, vous devez avoir une carte d'hôpital. Si vous êtes à votre première visite à l'urgence de l'hôpital et que vous êtes en attente après avoir passé l'étape du triage, vous serez invité à vous rendre au bureau de l'admission pour obtenir votre carte de l'hôpital. Celle-ci est différente de la carte de la RAMQ et elle est gratuite. C'est également à cette étape, au bureau de l'admission, que l'on vérifiera l'assurance maladie que vous possédez.

L'URGENCE...
EN CAS D'URGENCE
SEULEMENT !

Si votre problème de santé n'est pas réellement urgent, il est déconseillé de vous rendre à l'urgence d'un hôpital. Vous éviterez ainsi un déplacement inutile ou un temps d'attente prolongé à l'urgence. Appelez plutôt le 8-1-1.

[Voir les détails à la page 14.](#)



LE MÉDECIN DE FAMILLE

Les médecins de famille représentent le point d'entrée au système de santé pour vous et votre famille. Le médecin de famille est un généraliste qui traite un certain nombre de patients dont il a la charge. Ceux-ci viennent le consulter au besoin, pour une variété de problèmes de santé. Le médecin travaille habituellement dans une clinique médicale.

Il est important que vous entrepreniez rapidement vos démarches pour trouver un médecin de famille. Les médecins de famille peuvent vous aider pour nombre de maladies courantes et vous conseiller en matière de grossesse, planification familiale, nutrition, examen physique, immunisation et problème émotionnel.

Les médecins de famille sont aussi formés pour traiter des problèmes de santé chroniques comme le diabète, l'hypertension, la dépression, la perte de poids et l'asthme. Ces services incluent les examens de routine, les vaccins, les analyses sanguines ou la surveillance d'un état pathologique. Pour avoir recours à un spécialiste, il vous faudra d'abord consulter un médecin de famille qui vous dirigera formellement vers un spécialiste.

COMMENT TROUVER UN MÉDECIN DE FAMILLE ?

1

En ligne

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-medecin-famille

2

Par téléphone

1 844 962-4263

Lorsque vous serez inscrit sur la liste d'attente, votre demande sera évaluée et une priorité lui sera attribuée selon votre état de santé. Il est impossible de savoir avec précision combien de temps vous demeurerez sur la liste d'attente. Le délai peut varier selon la disponibilité des médecins dans la région et le nombre d'inscriptions sur la liste d'attente. Sachez que de nombreuses personnes sont en attente d'un médecin dans la province et que le temps d'attente peut être long. Lorsqu'un médecin de famille de votre région accepte de nouveaux patients ou de nouvelles patientes, vous serez contacté.



Pour plus d'informations

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille

EN ATTENDANT D'AVOIR UN MÉDECIN DE FAMILLE

Les soins de santé sont offerts à plusieurs endroits, selon le degré d'urgence et le type de services dont vous avez besoin :

INFO-SANTÉ

Info-Santé est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Il est offert par le personnel infirmier, 24 heures par jour et 365 jours par année. **Il suffit de composer le « 811 » sur votre téléphone, puis choisir l'option 1.**

Le personnel infirmier d'Info-Santé vous écoutera et vous posera des questions sur votre situation pour bien comprendre vos besoins. Il évaluera ensuite la situation afin de vous conseiller et, au besoin, vous diriger au bon endroit dans le réseau de la santé.

Appeler Info-Santé évite souvent de se rendre à la clinique ou à l'urgence inutilement. Mais en cas de problème grave ou de besoin urgent, n'hésitez pas à composer le 911 ou à vous rendre à l'urgence.



INFO-SOCIAL

Comme Info-Santé, Info-Social est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. **Il suffit de composer le « 811 » sur votre téléphone, puis choisir l'option 2.** Un professionnel en intervention psychosociale vous répondra.

Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Social pour elle-même ou pour un proche.

Exemples de situations où vous pouvez appeler Info-Social

- Vous vivez une période difficile qui vous cause de l'anxiété;
- Vous avez des inquiétudes pour un proche;
- Vous vivez des difficultés dans votre famille ou votre couple;
- Vous vivez un deuil;
- Vous avez des questions concernant d'autres situations ou comportements qui vous inquiètent.

Les professionnels du service Info-Social donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.

GUICHET D'ACCÈS DE PREMIÈRE LIGNE

Lorsque la situation n'est pas urgente, vous pouvez contacter le Guichet d'Accès à la Première ligne (GAP) qui permet de trouver le service de santé qui répond le mieux à votre besoin. Ce service est réservé aux personnes en attente d'un médecin de famille.

La version numérique du GAP offre des recommandations adaptées au besoin de l'utilisateur et indique les options disponibles pour ceux qui rencontrent des difficultés à obtenir un service de santé. Vous pourrez ainsi être orienté vers un pharmacien, découvrir un programme de soutien ou être informé des meilleurs soins à la maison. C'est un service Web disponible pour tous.

 Rendez-vous sur www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-premiere-ligne#c252326

LES PHARMACIES

Les pharmaciens sont les spécialistes des médicaments. Si le médecin vous prescrit un médicament, vous devez apporter la feuille de prescription à la pharmacie. Le pharmacien vous remettra alors le médicament en vous expliquant comment le prendre de façon sécuritaire. Les pharmaciens sont aussi des professionnels de la santé accessibles rapidement, sans rendez-vous et sans liste d'attente. Ils peuvent vous conseiller à propos de plusieurs problèmes de santé : gripes, rhumes, allergies saisonnières, douleurs musculaires, etc.

CENTRES LOCAUX DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Les CLSC offrent des soins de santé, mais aussi des cours prénataux, des soins aux nouveau-nés, la vaccination, le maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées, etc. On y trouve des psychologues, travailleurs sociaux, nutritionnistes, ergothérapeutes, kinésiologues et autres professionnels de la santé. C'est aussi à cet endroit que le formulaire d'inscription pour obtenir la carte d'assurance maladie doit être validé lorsque nécessaire.

CLSC Lionel-Charest

340 rue Clément-Lavoie, Baie-Comeau
418 296-2572

CLSC Marie-Leblanc-Côté

2 rue de l'École, Chute-aux-Outardes
418 567-2274



BON À SAVOIR

Il y a beaucoup de pharmacies au Québec. Il est préférable de toujours acheter vos médicaments prescrits au même endroit, afin que le pharmacien ait un portrait complet de ce que vous prenez. Il pourra ainsi mieux vous conseiller et s'assurer qu'il n'y a pas d'interactions médicamenteuses à éviter.



SERVICES DE SANTÉ PRIVÉS

Des services de santé privés sont disponibles au Québec. Ils peuvent offrir les mêmes services ou être complémentaires à ce qui est offert par le système public.

Il arrive parfois que le système public ne puisse pas vous octroyer un service rapidement, car les délais d'attente sont trop longs. Un professionnel de la santé vous référera alors peut-être au réseau privé ou vous pouvez aussi décider par vous-même d'y recourir.

Contrairement au service de santé publique, c'est le patient qui doit payer le professionnel de soin de santé privé qu'il rencontre. Certaines assurances peuvent rembourser une partie des frais encourus.



Informez-vous auprès de celle-ci, (qu'elle soit privée ou collective) ou auprès de la RAMQ.
www.opq.gouv.qc.ca/ordres-professionnels

OPTOMÉTRISTES ET OPTICIENS

Les optométristes sont les spécialistes de la santé des yeux. Ils font des examens de la vue pour vérifier si vous avez besoin de lunettes ou de soins particuliers. Les opticiens sont ceux qui fabriquent et qui vendent les lunettes et les verres de contact. Certains services sont couverts par le régime d'assurance maladie. Les enfants, les personnes de 65 ans ou plus et celles ayant une déficience visuelle sont parmi les personnes assurées qui peuvent bénéficier de services gratuits.

Le service d'urgence est couvert pour tous. Certaines assurances privées, notamment fournies par les employeurs, remboursent les examens de la vue et les lunettes.



Informez-vous auprès de votre assurance ou de la RAMQ.
www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/lunettes-verres-contact-enfants

LES DENTISTES

Les dentistes s'occupent de la santé des dents. Jusqu'à l'âge de dix ans, les enfants ont droit à plusieurs soins gratuits. Par la suite, il faut payer. Certaines assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les soins dentaires. On recommande en général de faire un examen dentaire par an. Il est recommandé d'ouvrir un dossier dans l'une des cliniques dentaires de la région dès que possible puisque le délai pour un examen dentaire peut dépasser 12 mois.

Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) aide à rendre les soins dentaires plus abordables pour les résidents du Canada admissibles, notamment les personnes âgées de 65 ans et plus et les enfants de moins de 18 ans.



Pour vérifier votre admissibilité
www.canada.ca/fr/services/prestations/regime-soins-dentaires.html

Si vous avez besoin de soins dentaires urgents, et que votre famille a un faible revenu, vous pouvez vous adresser à l'Ordre des dentistes et son programme Bouche B :
www.projetboucheb.ca

AUTRES PROFESSIONNELS

À Baie-Comeau, vous pouvez aussi consulter plusieurs autres professionnels : physiothérapeute, ergothérapeute, kinésiologue, audiologiste, acupuncteur, nutritionniste, massothérapeute, etc.



Pour connaître leurs coordonnées ou rechercher un professionnel, faites une recherche sur Internet ou contactez le CISSS. Le temps d'attente avant d'avoir accès aux professionnels peut toutefois être assez long.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

835 Bd Joliet, Baie-Comeau, QC G5C 1P5

418 589-9845

www.ciass-cotenord.gouv.qc.ca

SANTÉ MENTALE

En situation d'immigration et d'intégration, certains facteurs personnels et sociaux peuvent avoir une influence particulièrement importante sur votre état d'équilibre et votre bien-être émotionnel : trouver un logement, décrocher un emploi, apprendre une nouvelle langue, etc.

Si vous (ou un membre de votre famille) vous sentez anxieux, déprimé, ou submergé par le stress, parlez-en à votre médecin ou à un conseiller d'un organisme d'aide.

TRAVAILLEURS SOCIAUX

Un travailleur social aide les personnes confrontées à des réalités difficiles, il est là pour vous écouter et vous guider dans vos réflexions et actions. Avec la carte d'assurance maladie, rencontrer un travailleur social est gratuit.



Pour obtenir un rendez-vous, il faut appeler à Info-Social (composez le 811, option 2).

Il y a aussi des travailleurs sociaux dans les établissements d'enseignement et dans plusieurs organismes communautaires. Si vous fréquentez ces organisations, vous pouvez demander à rencontrer le travailleur social.

PSYCHOLOGUES

Le psychologue s'occupe de la santé psychologique. Il peut aider à se remettre d'une épreuve, à traverser un deuil, à s'adapter à un nouveau milieu de vie, à gérer le stress, à régler des conflits, etc.

Les services ne sont pas gratuits, mais certaines assurances privées, fournies par les employeurs, les remboursent. Il y a aussi des psychologues à l'école pour aider les enfants qui en ont besoin. Leurs services sont gratuits. Le temps d'attente avant d'avoir accès aux professionnels peut toutefois être assez long.



PRÉVENTION DU SUICIDE

Le Centre de prévention du suicide Côte-Nord offre plusieurs services à ces personnes :

- Les personnes en état de vulnérabilité ou en situation de crise : l'intervention vise à faire diminuer la tension du moment et à identifier des pistes de solution ;
- Les personnes qui ont perdu un être cher par le suicide (endeuillées par suicide) : l'intervention leur offre un soutien ponctuel, afin de favoriser librement l'expression des sentiments et des émotions vécus ;
- Les proches d'une personne en situation de crise : l'intervention leur permet d'être outillés et soutenus dans leurs démarches auprès de la personne dans le besoin, ceci favorisant une plus grande mobilisation de l'entourage.

Centre de prévention du suicide Côte-Nord

24 h sur 24 / 7 jours sur 7

750 Puyjalon, Baie-Comeau

1 866 277-3553

www.preventionsuicidecotenord.ca

TEL-AIDE

Service gratuit et confidentiel d'écoute, en français et en anglais. Accessible à toute personne qui souffre de solitude, de stress au travail, qui est en détresse psychologique ou en colère, ou qui a simplement besoin de se confier à quelqu'un sans jugement. Sujets qui peuvent être abordés : stress au travail, relations tendues, intimidation, dépendances, solitude, etc.

Tél-aide
24 h sur 24 / 7 jours sur 7
514 935-1101

AUTRES RESSOURCES LOCALES

La Traverse
(anciennement La Maison de Transition le Gîte)
Hébergement et accompagnement
858, rue D'Astous, Baie-Comeau
418 589-2211

Le CRÉAM
Groupe de soutien et d'entraide en santé mentale et difficultés émotionnelles
749, rue Bossé, Baie-Comeau
418 295-3499

Association des troubles anxieux de la Côte-Nord
858, rue de Puyjalon,
bureau 302, Baie-Comeau
418 295-1888

L'Ancrage
Soutien et accompagnement en santé mentale
625, boulevard Laflèche,
bureau 1.801, Baie-Comeau
418 295-2090

Droit et recours en santé mentale Côte-Nord
625, boulevard Laflèche, bureau 1.811, Baie-Comeau
418 298-2834

Centre de thérapie Point de rencontre - Hébergement et réinsertion sociale
418 589-7551

Centre de réadaptation en dépendance N.-A.-Labrie
418 589-2425



Pour consulter la liste des organismes communautaires de la Manicouagan :
www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/soins-et-services/organismes-communautaires/manicouagan

LE CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC

Voici des exemples de situations où il est utile d'appeler le Centre antipoison :

- Votre enfant a avalé un produit de nettoyage;
- Vous avez fait une erreur avec un médicament;
- Vous avez reçu un produit chimique sur la peau ou dans les yeux ;
- Vous avez des malaises après avoir respiré un produit chimique.

Si la situation est critique, appelez tout de suite le 9-1-1.

Ligne téléphonique gratuite,
ouverte 24 heures/24,
365 jours par année.

1 800 463-5060



BON À SAVOIR

Pour connaître les ressources familiales, consultez la fiche :
Élever des enfants et accéder à l'éducation.

Pour plus de détails concernant les organismes d'aide pour les victimes de violence, consultez la fiche : **Les valeurs communes et l'intégration.**

SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

Plusieurs options de contraception et de protection sont accessibles aux personnes qui souhaitent éviter une grossesse non planifiée ou éviter de contracter ou de transmettre des infections et maladies transmises sexuellement et par le sang. Médecins, pharmaciens, infirmiers peuvent vous conseiller afin de répondre à vos besoins. Info-Santé peut vous référer vers le professionnel approprié.

Au secondaire, des membres du personnel infirmier du CISSS ont des bureaux itinérants pour des consultations.

www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/soins-et-services/aire-ouverte

Au Cégep, les élèves du programme de Soins infirmiers offrent plusieurs services à la clinique-école L'Avant-garde sous la supervision du personnel enseignant et en collaboration avec un membre du personnel infirmier clinicien du CISSS de la Côte-Nord. La clinique-école est ouverte à la population.



Pour plus d'informations
www.cegepbc.ca/population/clinique-ecole-lavant-garde

AVOIR UN ENFANT

AVANT LA NAISSANCE DU BÉBÉ

Si votre statut vous donne accès à la RAMQ, il est possible que le délai de carence soit raccourci si vous êtes enceinte. En effet, certaines femmes enceintes peuvent bénéficier de la couverture de la Régie de l'assurance maladie trois semaines après leur arrivée au Québec.

Sachez toutefois que dans certaines situations, par exemple si vous avez un statut temporaire et que la grossesse vous empêche de respecter les termes de votre permis de travail ou d'étude, il est possible que vous deviez assumer les frais hospitaliers pour votre suivi de grossesse et votre accouchement au Canada. Les frais peuvent rapidement atteindre des dizaines de milliers de dollars, il faut donc que cette décision soit mûrement réfléchie. Il est extrêmement important de vous informer adéquatement sur vos possibilités.



Contactez un établissement de santé ou appelez à Info-Santé pour savoir où consulter.

Si vous croyez être enceinte, vous pouvez vous procurer un test de grossesse disponible en vente libre dans toutes les pharmacies. Il est aussi possible d'effectuer gratuitement un test de grossesse dans certains organismes. Si le test est positif, contactez le CISSS ou appelez à Info-Santé pour savoir où consulter pour votre suivie grossesse.

Les futurs parents sont aussi invités à s'inscrire à [Ma Grossesse](#), permettant un accès gratuit à des services attribués par le CISSS ou des organismes communautaires selon les besoins indiqués.



BON À SAVOIR

La région fait face à un enjeu important de pénurie de places en services de garde. Il est conseillé de vous inscrire sur [La place 0-5 ans](#) dès que vous apprenez la grossesse. Pour plus de détails sur les garderies, consultez la fiche [Élever des enfants et accéder à l'éducation](#).

SUIVI DE GROSSESSE

Plusieurs examens sont prévus au cours de la grossesse pour s'assurer que tout va bien. Des rencontres régulières avec des professionnels de la santé procurent des informations à la femme enceinte et sa famille pendant la grossesse. Les professionnels en soins de santé encouragent le deuxième parent à s'impliquer et à participer activement aux préparations à la naissance. Il est donc tout à fait normal de les voir accompagner la future maman lors des différents rendez-vous de suivi médical, à l'échographie, aux cours prénataux et à l'accouchement. La décision revient au couple de décider ce qu'il se sent prêt à faire ou pas. Il convient de respecter les besoins et les limites de chacun, sans chercher à imposer quelque chose qui crée du ressentiment.

L'ACCOUCHEMENT

L'accouchement peut avoir lieu à l'hôpital ou dans une maison de naissance (à l'extérieur de la région seulement). La mère et l'enfant y restent quelque temps, puis, si tout va bien, retournent à la maison. Un membre du personnel infirmier vous rendra visite à la maison quelques jours après l'accouchement.



INFORMATION PRATIQUE

Les cours prénataux sont gratuits et destinés à préparer les parents à bien vivre la période de la grossesse, de la naissance et des premiers jours de leur enfant. Ils ne sont pas obligatoires, mais ils sont fortement recommandés lors d'une première grossesse. En plus de vous aider dans votre préparation, ils vous permettront de rencontrer d'autres futurs parents et d'échanger avec eux.



RENSEIGNEMENTS

CLSC Lionel-Charest
340 rue Clément-Lavoie, Baie-Comeau
418 296-2572

**Maison des familles
et Centre de ressources périnatales**
985 rue Joliet, Baie-Comeau
418 589-2117
perinatalite@mdfbc.org



BON À SAVOIR

L'allaitement est une pratique courante au Canada et c'est un droit pour les mères que d'allaiter leur bébé en public. Posez les questions que vous avez à ce sujet à votre médecin ou contactez la Maison des familles et Centre de ressources périnatales.



CONGÉ DE MATERNITÉ,
DE PATERNITÉ ET PARENTAL

Au Québec, les parents qui travaillent ont droit à un congé pour subvenir aux besoins du bébé dans les premières semaines de vie. Des semaines de congé sont accordées à la personne qui donne naissance ainsi qu'à l'autre parent.

Chaque parent doit faire sa propre demande au Régime québécois d'assurance parentale (RQAP), mais les deux parents doivent choisir le même type de régime, **soit le régime de base ou le régime particulier**. Votre choix détermine le nombre de semaines et le montant hebdomadaire que vous recevrez.

Les parents peuvent recevoir leurs semaines de prestations en même temps ou l'un après l'autre.

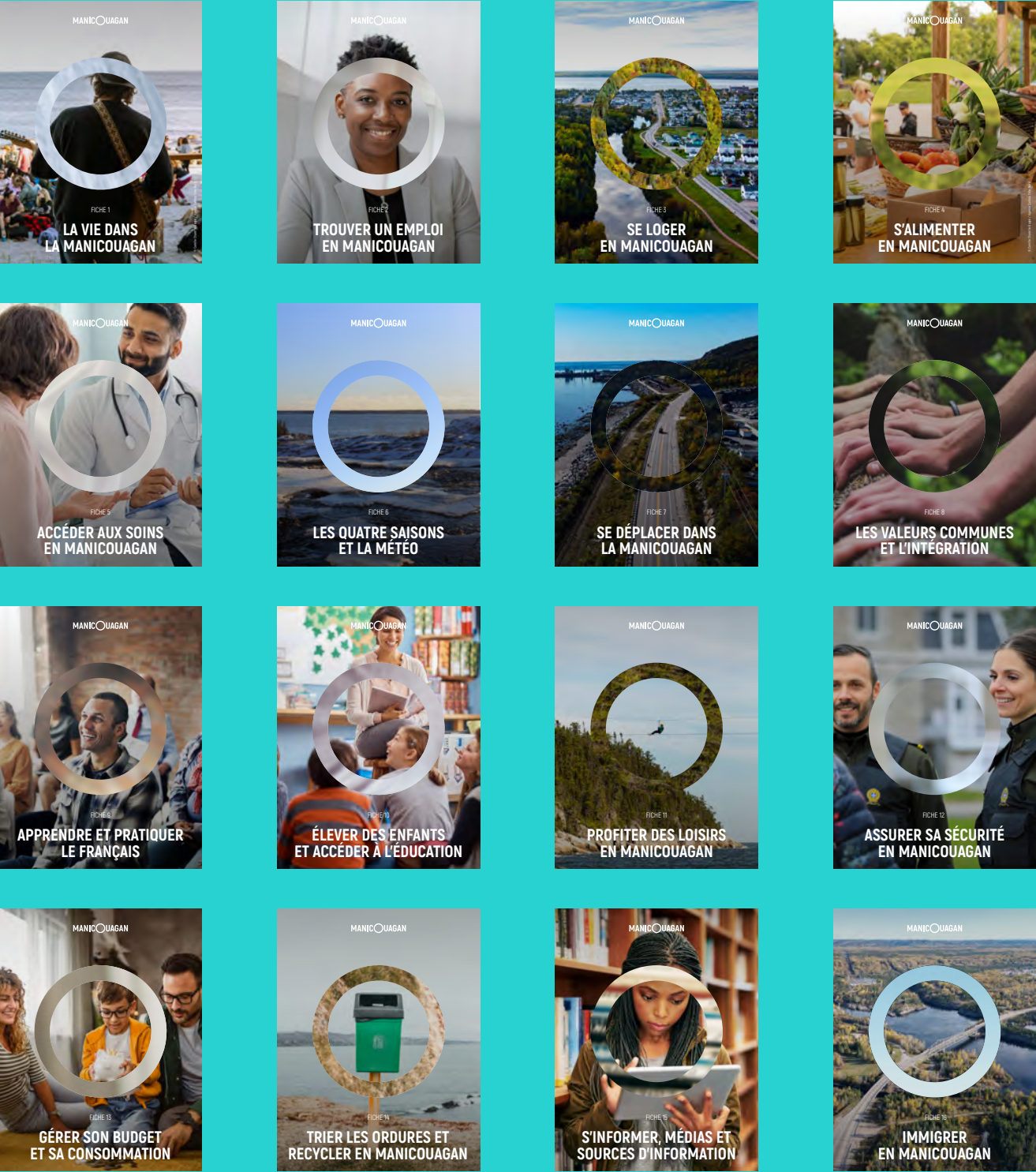


Pour plus d'informations rendez-vous sur le site du RQAP
www.rqap.gouv.qc.ca/fr

- Section services:
www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales.html
- Section prestations:
www.rqap.gouv.qc.ca/fr/a-propos-du-regime/tableaux-des-prestations

TYPE DE PRESTATIONS	RÉGIME DE BASE	RÉGIME PARTICULIER
Maternité exclusives à la personne qui a donné naissance	18 semaines 70 % du revenu*	15 semaines 75 % du revenu*
Paternité exclusives au parent qui n'a pas donné naissance	5 semaines 70 % du revenu*	3 semaines 75 % du revenu*
Parentales partageables entre les parents	32 semaines 70 % du revenu* pour les 7 premières semaines 55 % du revenu* pour les 25 semaines suivantes 4 semaines de prestations additionnelles à 55 % du revenu* dès que 8 semaines de prestations parentales partageables ont été versées à chaque parent.	25 semaines 75 % du revenu* 3 semaines de prestations additionnelles à 75 % du revenu* dès que 6 semaines de prestations parentales partageables ont été versées à chaque parent.

CONSULTEZ LES AUTRES FICHES



MERCI À NOS PARTENAIRES

Le succès de ce projet témoigne de la force de notre collaboration partenariale. La MRC de Manicouagan remercie tous ses partenaires et collaborateurs pour leur confiance et leur apport essentiel à cette réalisation.

COMITÉ DE TRAVAIL

Une initiative de
 Ville de Baie-Comeau

Avec la collaboration de



PARTENAIRES FINANCIERS



Ce projet est réalisé dans le cadre de l'Entente sectorielle visant l'attraction et l'établissement durable en Côte-Nord avec le soutien financier des partenaires suivants : la MRC de Caniapiscau, la MRC du Golfe-du-Saint-Laurent, la MRC de la Haute-Côte-Nord, la MRC de Manicouagan, la MRC de Minganie, la MRC de Sept-Rivières, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et la Société du Plan Nord.

MANICOUAGAN