

CENTRE DE DOCUMENTATION

TABLE DES MATIÈRES

Partie I – Les Ressources	4
Organismes généraux	4
Déficience intellectuelle	5
Trouble envahissant du développement	7
Déficience physique	8
Déficience sensorielle	9
Épilepsie	10
Asthme et allergies	10
Autres	11
Service de gardiennage et intégration en garderie	14
Service de Répit	16
Centre de répit	16
Répit à domicile	20
Camps de vacances spécialisés	21
Loisirs et camps de jour	24
En saison estivale	24
Toute l'année	26
Écoles spécialisées	29
Ordres professionnels	34
Programmes et subventions	35
Santé physique	36
Milieu de vie	37
Services dentaires spécialisés	37
Transports	38
Loisirs	40
Fondations	42
Fournisseurs d'aide technique	44
Matériel de stimulation	46
Vêtements adaptés	47

Partie II - Résumé des quelques syndromes et affections organiques

Paralysie cérébrale.....	49
Épilepsie.....	51
Syndrome de West.....	53
Dystrophie musculaire.....	54
Déficience intellectuelle.....	55
Retard de développement.....	55
Troubles envahissants du développement.....	56
Syndrome Alcoolo-foetal.....	57
Syndrome d'Angelman.....	57
Syndrome Cornelia de Lange.....	58
Syndrome de Wolf-Hirshorn.....	58
Syndrome de Joubert.....	58
Syndrome de Dumping.....	58
Syndrome de Beckwith-Wiedemann.....	59
Dysplasie Broncho-pulmonaire.....	59
Maladies métaboliques.....	60

Partie III - Capsules-Santé

Fièvre.....	62
Infection des voies respiratoires supérieures.....	63
Otite.....	63
Gastro-entérite.....	65
Constipation.....	66
Allergie anaphylactique.....	67
Asthme.....	68
Eczéma.....	70
Psoriasis.....	71
Gastrostomie.....	72
Reflux Gastro-oesophagien.....	73
Troubles du sommeil.....	74

*Nous tenons à vous informer que le Centre de répit Philou ne se tient pas responsable des organismes mentionnés à l'intérieur de ce document et ne peut valider la qualité des services offerts.

Liste des ressources offertes en déficience intellectuelle et physique pour la région de Montréal et des environs

Cette liste a été en partie bâtie en s'inspirant du guide des besoins de soutien aux familles créé par l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) [www.ophq.gouv.qc.ca/guide_besoins/LC_06.htm] ainsi qu'à l'aide du centre d'information sur la santé de l'enfant de l'hôpital Sainte-Justine [www.chu-sainte-justine.org/Famille/page.aspx?id_page=1454&id_menu=668]

Légende


 Téléphone  Site Web  Courriel

Associations et groupes de soutien

1. ORGANISMES GÉNÉRAUX

Association des parents de l'enfance en difficulté de la Rive-Sud de Montréal Ltée (APEDRSM)

Soutien et information aux parents d'enfants en difficulté
360, Cherbourg, Longueuil, Québec, J4J 4Z3


 450-679-9310

 apedrsm@apedrsem.org

Association multi-ethnique pour l'intégration des personnes handicapées du Québec

Services aux immigrants (déficiences physiques ou intellectuelles), services individualisés, accompagnement, café-rencontre
6462, boulevard Saint-Laurent, Montréal, H2S 3C4

Services disponibles en plusieurs langues


 514-272-0680


 www.ameiph.com

 ameiph@ameiph.com

Office des personnes handicapées du Québec


500, Boul. René-Lévesque ouest, bur. 15.700, Montréal, H2Z 1W7

 1-888-873-3905

 www.ophq.gouv.qc.ca

 dicro@ophq.gouv.qc.ca

Le centre de documentation de l'Office des personnes handicapées du Québec est situé à la même adresse, au bureau 15.600

 514-873-3574

Associations et groupes de soutien (Suite)

1. ORGANISMES GÉNÉRAUX (suite)

Société pour les enfants handicapés du Québec

2300, boul. René-Lévesque ouest, Montréal, H3H 2R5

☎ 514-937-6171 ou sans frais au 1-877-937-6171

🌐 www.enfantshandicapes.com

Solidarité de parents de personnes handicapées

5095, 9^e Avenue, bureau 101

Montréal H1Y 2J3

☎ 514-254-6067

🌐 www.spph.net

2. DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Ami du déficient mental Inc. – loisirs et répit

4960, 7^e Avenue, Montréal, H1Y 2M9

☎ 514 527-7671

🌐🌐 ldjadmi@hotmail.com

Association de la Rive-Sud pour la déficience intellectuelle (ARSDI)

82 Ave. Bétournay, St-Lambert, J4R 2L8 ou

240 Ave St-Laurent, St-Lambert, J4R 2S2

☎ 450-672-8020 ou 450-671-5344

🌐🌐 arsdi@videotron.ca

Association de Laval pour la déficience intellectuelle

73, boulevard. Saint-Elzéar Ouest, Laval H7M 1E7

☎ 450 972-1010

🌐🌐 secretariat@aldi1959.com

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

Répit pour enfants et adolescents, activités de plein air

Pour adultes : cours de soir et camps d'été

Pour parents : service de référence, écoute active, accompagnement, gardienne

633, boulevard Crémazie Est, bureau 100, Montréal, H2M 1L9

☎ 514-381-2307

🌐 www.amdi.info

🌐🌐 info@amdi.info

Association de l'Ouest de l'Île pour les personnes handicapées intellectuelles

111, avenue Donegani, Pointe-Claire, H9R 2W3

☎ 514-694-7090

🌐 www.wiaih.qc.ca

Associations et groupes de soutien (Suite)

2. DÉFICIENCE INTELLECTUELLE (suite)

Association du Québec pour l'intégration sociale (AQIS) et L'Institut québécois de la déficience intellectuelle (IQDI)

– Promotion de la défense des droits

3858, rue Dandurand, Montréal, H1X 1P7

☎ AQIS : 514-725-7245

☎ IQDI: 514-725-2387

🌐 www.aqis-iqdi.qc.ca

Comité régional des associations pour la déficience intellectuelle (CRADI) - Regroupement pour la défense des droits

5095, 9^e Avenue, bureau 100, Montréal, H1Y 2J3

☎ 514-255-8111

🌐 cradi@cradi.com

Corporation L'espoir du déficient - Déficience intellectuelle

55, avenue Dupras, bureau 1S28, LaSalle, H8R 4A8

☎ 514-367-3757

🌐 www.corporationespoir.org

🌐 info@corporationespoir.org

CRDI Montérégie-Est

1255, rue Bearegard, Longueuil, J4K 2M3

🌐 www.crdime.qc.ca

Fédération québécoise des centres de développement de réadaptation en déficience intellectuelle et en troubles envahissants du développement (CRDI)

1001, rue Sherbrooke ouest, bur. 430, Montréal, H2L 1L3

☎ 514-525-CRDI

🌐 www.fqcrdi.qc.ca

Groupe d'entraide Le Cachou (Rive-Sud de Montréal) - Santé mentale

Offre des activités de jour

2063 boul. Édouard, St-Hubert, Québec J4T 1Z9

☎ 450-672-8725

🌐 lecachou1990@videotron.ca

La joie des enfants (Montréal) Inc. – Fermé pendant période estivale

Déficience intellectuelle (5 ans et plus)

8520, Saint-Urbain, Montréal, H2P 2P3

☎ 514-270-0338

🌐 <http://pages.videotron.com/ljde/index.htm>

🌐 lajoiedesenfants@videotron.ca

Associations et groupes de soutien (Suite)

2. DÉFICIENCE INTELLECTUELLE (suite)

Regroupement de parents de personnes ayant une déficience intellectuelle

Pour retard global de développement aussi, Programme parents stimulants (0-5 ans), évaluation de l'enfant (jeux, motricité fine), rencontres, services divers
Fermé pour la période estivale

5927, rue Boyer, Montréal, H2S 2H8

☎ 514-255-3064

🌐 www.rppadim.com

📧 marcelfaulkner@rppadim.com

Regroupement pour la Trisomie 21

Soutien aux parents, orientation vers ressources, soirées conférence et formation, (orthophonistes, ergo, sexologue...)

3958, rue Dandurand, Montréal, H1X 1P7

☎ 514-850-0666

🌐 www.trisomie.qc.ca

📧 info@trisomie.qc.ca

3. TROUBLES ENVAHISSANTS DU DÉVELOPPEMENT

Association québécoise du syndrome de Rett

6525, chemin de la Côte Saint-Luc, app. 602, Montréal, H4V 1G5

☎ 514-486-1311

📧 sandrachism@hotmail.com

Autisme et troubles envahissants du développement Montréal

(Accueil, Écoute, Soutien, Camps de jour, Centre Teddy)

4450, rue Saint-Hubert, local 320, Montréal, H2J 2W9

☎ 514-524-6114

🌐 www.autisme-montreal.com

📧 atedm@autisme-montreal.com

Fédération québécoise de l'autisme et des troubles envahissants du développement (Service aux organismes et non aux parents, mais offre de la documentation pour ces derniers)

65, de Castelneau ouest, Montréal, bur. 104, H2R 2W3

☎ 514-270-7386

🌐 www.autisme.qc.ca

📧 secretariatfqa@contact.net

Associations et groupes de soutien (Suite)

3. TROUBLES ENVAHISSANTS DU DÉVELOPPEMENT (suite)

Société de l'autisme des Laurentides

474, rue Laviolette, St-Jérôme, J7Y 2T7

☎ 450-569-1794

🌐 www.autismelaurentides.org

📧 info@autismelaurentides.org

Société de l'autisme et des TED de Laval (Répit de fin de semaine, Camps de jour pendant l'été la semaine de relâche et Noël)

34, boul. Bellerose Est, Laval, Qc., H7K 1S4

☎ 450 663-5551

📧 lechatbotte@videotron.ca

4. DÉFICIENCE PHYSIQUE

Association de paralysie cérébrale du Québec (Écoute, aide, soutien)

600 Woodward C.P. 1781, Sherbrooke, (Québec), J1H 5N8

☎ 819-829-1144 ou sans frais au 1-800-311-3770

🌐 www.paralysiecerebrale.com

📧 info@paralysiecerebrale.com

Associations des établissements de réadaptation en déficience physique du Québec

1001, boul. de Maisonneuve Ouest, bureau 430, Montréal (Québec) H3A 3C8

☎ 514-282-4205

🌐 www.aerdpq.org

📧 info@aerdpq.org

Association québécoise de sport pour les paralytiques cérébraux

Services aux organismes et aux athlètes, ex. Enfants-en-tête : amasse fonds pour activités : Julie Bonneau (514) 382-9998)

4545, Ave Pierre-de-Coubertin, Montréal, H1V 3R2, C.P. 1000, Succ. M

☎ 514-252-3143

🌐 www.sportpc.qc.ca

📧 seadmin@sportpc.qc.ca

Association québécoise des personnes de petite taille

Scolarité, soutien, sensibilisation dans les écoles, aide aux adultes, adaptation au domicile, adaptation vélo, défenses des droits

2177, rue Masson, bureau 205, Montréal, H2H 1B1

☎ 514-521-9671

🌐 www.aqppt.org

📧 info@aqppt.org

Associations et groupes de soutien (Suite)

4. DÉFICIENCE PHYSIQUE (suite)

Centre d'intégration à la vie active (CIVA) – plus pour clientèle adulte, activités culturelles et sportives (Déficiência motrice)

525, rue Dominion, bur.330, Montréal (Québec) H3J 2B4

☎ 514-935-1109

🌐 www.civa.qc.ca

📧 info@civa.qc.ca

Dystrophie musculaire Canada

1425, boulevard René-Lévesque Ouest, bureau 506, Montréal, H3G 1T7

☎ 514-393-3522, poste 231

🌐 www.muscle.ca

📧 infoquebec@muscle.ca

5. DÉFICIENCE SENSORIELLE

Association du Québec pour enfants avec problèmes auditifs

3700, rue Berri, bureau A-436, Montréal, H2L 4G9

☎ 514-842-3926

🌐 www.aqepa.surdite.org

📧 aqepa.montreal@aqepa.surdite.org

Association des personnes vivant avec une surdité de Laval

387, boulevard des Prairies, bureau 211, Laval H7N 2W4

☎ 450 967-8717 ou, par télécscripteur, 450 967-9734

🌐 www.surdite.org/apvsl/

📧 apvsl@videotron.ca

Association des sports pour aveugles de Montréal

16 ans et plus, équipes sportives

Case postale 95, succ. M, Montréal (Québec) H1V 3L6

☎ 514-252-3178

🌐 www.sportsaveugles.qc.ca

Association montréalaise pour les aveugles (MAB)

7000, rue Sherbrooke Ouest, Montréal, H4B 1R3

☎ 514-489-8201

🌐 www.mab.ca (réadaptation en déficiência visuelle)

🌐 www.mabmackay.ca (pour enfants aveugles avec déficiences motrice et du langage)

Associations et groupes de soutien (Suite)

5. DÉFICIENCE SENSORIELLE (suite)

Association québécoise des parents d'enfants handicapés visuels

10, boulevard Churchill, bureau 203, Greenfield Park, J4V 2L3

☎ 450-465-7225 ou sans frais 1 888 849-8729

🌐 www.aqpehv.qc.ca

📧 info@aqpehv.qc.ca

Institut national canadien pour les aveugles (INCA)

1929 Bayview Ave, Toronto, M4G 3E8

☎ 1-800-563-2642

🌐 www.cnib.ca

📧 info@inca.ca

6. ÉPILEPSIE

Association québécoise de l'épilepsie

1015, Côte du Beaver Hall, bureau 111, Montréal, H2Z 1S1

☎ 514-875-5595

🌐 www.cam.org/~aqe/

📧 aqe@cooptel.qc.ca

Épilepsie Canada

1470 Peel, bur. 745, Montréal. QC., H3A 1T1

☎ (514) 845-7855 ou 1-877-734-0873

🌐 www.epilepsy.ca

📧 epilepsy@epilepsy.ca

Épilepsie Montréal Métropolitain

3800, rue Radisson, Bur. 115, Étage 1, Montréal H1M 1X6

☎ 514-252-0859

🌐 (epimtl@cam.org)

7. ASTHME ET ALLERGIES

Association d'information sur l'allergie et l'asthme

172, rue Andover, Beaconsfield, H9W 2Z8

☎ 514 694-0679 ou sans frais 1 866 694-0679

🌐 www.aaia.ca/fr/index.htm

📧 quebec@aaia.ca

Associations et groupes de soutien (Suite)

7. ASTHME ET ALLERGIES (suite)

Association pour l'asthme et l'allergie alimentaire du Québec

1315 Ave Maguire, Québec, G1T 1Z2

☎ 418 627-3141 ou ligne d'écoute sans frais 1 877 627-3141

🌐 www.asthmedia.org

📧 asthmedia@bellnet.ca

Association pulmonaire du Québec

Éducation, services à la population, service en ligne gratuit (téléphone)

855, rue Ste-Catherine est, bur. 222, Montréal, H2L 4N4

☎ 514-287-7400 ou sans frais au 1-800-295-8111

🌐 www.pq.poumon.ca

📧 info@pq.poumon.ca

Association québécoise des allergies alimentaires :

445, boulevard Sainte-Foy, bureau 100, Longueuil, Qc., J4J 1X9

☎ 514-990-2575

🌐 www.aqaa.qc.ca

Médic-Alert

La Fondation canadienne MedicAlert®, 2005 est, Ave. Sheppard, Bur. 800

Toronto, Ont., M2J 5B4

☎ (514) 875-7466 ou 1-800-668-6381

🌐 www.medicalert.ca

📧 medinfo@medicalert.ca

Réseau québécois de l'asthme et de la MPOC - Pour professionnels de la santé, formation

2860, chemin Quatre-Bourgeois, bur.100, Québec, G1V 1Y3

☎ 418-650-9500 ou sans frais au 1-877-441-5072

🌐 www.rqam.ca

📧 info@rqam.ca

8. AUTRES

Aaron's Tracheostomy Page

Site créé par une infirmière, sur les soins quotidiens à domicile pour les enfants ayant subi une trachéotomie

🌐 www.tracheostomy.com

Associations et groupes de soutien (Suite)

8. AUTRES (suite)

Association de spina-bifida et d'hydrocéphalie

542-3333, ch. Queen-Mary, Montréal (Québec) H3V 1A2

☎ 514-340-9019

🌐 www.spina.qc.ca

📧 info@spina.qc.ca

OU

Région de Montréal

14 115 rue Prince-Arthur, bureau 425, Pointe-aux-Trembles, Qc H1A 1A8

☎ 514- 739-5515

🌐 info@asbhrm.qc.ca

Association Dysphasie +

Organise différentes activités (à partir de 3 ans jusqu'à l'âge adulte)

384A, boulevard Curé-Labelle, Laval, H7V 2S3

☎ 450-687-7639

🌐 www.dysphasieplus.com

📧 info@dysphasieplus.com

Association québécoise de la fibrose kystique

425, avenue Viger Ouest, bureau 510, Montréal, QC. H2Z 1X2

☎ 514-877-6161

🌐 www.aqfk.qc.ca

Association québécoise des maladies métaboliques du Réseau

1600, Ave de Lorimier, bur. 342, Montréal, H2K 3W5

☎ 514-524-3612 ou sans frais au 1-888-524-3612

🌐 www.aqmmr.com

📧 info@aqmmr.com

Association québécoise des traumatisés crâniens

Activités, loisirs, suivi individuel, bénévolat, conférences

🌐 www.aqtc.ca

📧 aqtc@aqtc.ca

AQTC-Montréal : 911, rue Jean-Talon Est, bureau 106, Montréal, Qc., H2R 1V5

☎ 514-274-7447

OU

AQTC-Laval : 220, avenue du Parc, Laval H7N 3X4

☎ 450 629-9911

Associations et groupes de soutien (Suite)

8. AUTRES (suite)

Association québécoise des troubles d'apprentissage

284, rue Notre-Dame ouest, suite 300, Montréal, H2Y 1T7

☎ 514-847-1324

🌐 www.aqeta.qc.ca

✉ info@aqeta.ca

Association québécoise du syndrome Gilles de la Tourette

7070, boul. Perras, Montréal, H1E 1A4

☎ 514-328-3910

🌐 www.aqst.com

✉ info@aqst.com

Leucan

5800 St-Denis, bur. 505, Montréal, QC., H2S 3L5

☎ 514-731-3696 ou sans frais au 1-800-361-9643

🌐 www.leucan.qc.ca

✉ info@leucan.qc.ca

Préma-Québec- Services de soutien pour familles ayant un enfant prématuré

150 rue Grant, bureau 104, Longueuil J4H 3H6

☎ 450-651-4909

🌐 www.premaquebec.ca

✉ info@premaquebec.ca

Regroupement des organismes de promotion de personnes handicapées

de Laval - Défense des droits, promotion des intérêts, service de références, soutien à domicile

387, boulevard des Prairies, local 017

Laval H7N 2W4

☎ 450 668-4836

🌐 www.ropphl.org

✉ ropphl@videotron.ca

Réseau Québécois des soins palliatifs du québec

(Association québécoise de soins palliatifs – AQSP)

500, rue Sherbrooke Ouest, bur. 900, Montréal, QC., H3A 3C6

☎ (514) 282-3808

🌐 www.aqsp.org

✉ info@aqsp.org

Service de gardiennage

GARDIENNES À DOMICILE

Contactez votre CLSC qui possède une banque de noms de gardiennes. Pour leur rémunération, il existe un programme de subvention offert par votre CLSC.

Par ailleurs, la Société pour les enfants handicapés du Québec possède une liste de gardiens à domicile pour la période automnale et hivernale.

Linda Gaucher ☎ (514) 937-6171 p.222

SERVICES DE GARDE

Pour l'inscription de votre enfant, adressez-vous directement au centre de la petite enfance (CPE), à la garderie ou au service de garde en milieu familial de votre choix. Plusieurs services de garde acceptent les enfants handicapés.

Pour consulter la liste des services de garde :

Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine :

www.mfacf.gouv.qc.ca

Regroupement des centres de la petite enfance de l'Île de Montréal :

☎ 514-528-1442

🌐 www.rcpeim.com

Des services de garde en milieu scolaire sont également offerts par plusieurs écoles. Pour l'inscription de votre enfant à ces services, vous devez vous adresser à votre école au moment de l'inscription scolaire. Si l'école n'est pas en mesure d'offrir le service, elle peut vous référer à un autre service de garde répondant mieux aux besoins particuliers de votre enfant.

SOUTIEN À L'INTÉGRATION

La plupart des centres de réadaptation offrent des services de soutien pour l'intégration d'un enfant et l'adaptation des activités des services de garde.

Le service « **J'me fais une place en garderie** » offre du support et de l'accompagnement aux parents et aux services de garde pour les enfants de 0-5 ans ayant une déficience motrice avec ou sans déficience intellectuelle :

5095, 9^{ième} avenue, bureau 202, Montréal (Qc) H1Y 2J3

☎ 514-593-5135

🌐 www.inclusion servicede garde.com

📧 inclusion servicede garde@hotmail.com

SOUTIEN À L'INTÉGRATION (suite)

Le projet **Intégration sociale des enfants handicapés en milieu scolaire** offre des services en région pour faciliter l'intégration en service de garde. La demande doit être faite par le service de garde ou l'école, mais vous pouvez aussi, comme parent, obtenir de l'information :

150 rue Grant, local 104, Longueuil, Qc., J4H 3H6

☎ 450-646-2714

🌐 www.isehms.qc.ca

📧 info@isehms.qc.ca

L'organisme **Orchidbleue** offre des services de garde pour les élèves du secondaire ayant une déficience intellectuelle.

Le centre de la Halte de l'Orchidbleue

66 boul. Cartier O., Laval, QC, H7N 2H5

☎ 450 575-3276

🌐 <http://patrick.orchidbleue.com>

📧 lynda@orchidbleue.com

L'Allocation pour l'intégration d'un enfant handicapé peut être obtenue une fois la déficience confirmée. Ce sont les services de garde, avec le consentement des parents, qui demandent ces subventions au ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine.

Service de répit

Ami du déficient mental Inc. – loisirs et répit, Déficience intellectuelle légère ou moyenne (6 ans et plus)

4960, 7^e Avenue, Montréal, H1Y 2M9

☎ 514 527-7671

📧 ldjadmi@hotmail.com

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

633 Boulevard Crémazie Est, Bur. 100, Montréal, H2M 1L9

Fins de semaine de plein air, camps familiaux et voyages

☎ 514-381-2307

📧 www.amdi.info/

📧 info@amdi.info

Base de plein air Perce-Neige - Déficience intellectuelle ou physique, déficiences multiples/ **Site** : 4610, route principale, Wentworth-Nord, J0T 1Y0

Poste : Base de plein air Perce-Neige, C.P. 3000, Brownsburg-Chatham, J8G 2T9

☎ 450-226-3336

📧 www.perceneige.ca

Centres de réadaptation

Les centres de réadaptation en déficience intellectuelle offrent du répit spécialisé par le biais de ressources de type familial (famille d'accueil). Des centres de réadaptation en déficience physique (**Lucie-Bruneau** pour les adultes et **Marie-Enfant** pour les enfants) ont également des services de répit.

Centre Normand-Léveillé - Déficience physique ou intellectuelle

950, chemin Hemming, C.P. 306, Drummondville, Qc., J2B 6W3

☎ 819-478-1201

📧 www.centre-normand-leveille.ca

📧 info@centre-normand-leveille.ca

Centre de répit PHILOU Déficience physique avec ou sans déficience associée (0 à 5 ans) 3165 Jean Brillant, Montréal, H3T 1N7

☎ 514-739-4861

📧 www.centrephilou.org

📧 info@centrephilou.org

Centre Marcelle et Jean Coutu – Déficience intellectuelle incluant l'autisme (tout âge), pour adultes durant la semaine, week-end de répit sans coucher pour tous les âges, loisirs, activités adaptées

425 Place Jean Coutu, Laval, H7H 3C8

☎ 450-624-0980

📧 www.integracion.org

📧 cmjc@integracion.org

Service de répit (suite)

Domaine Prés d'Or – Laurentides

967 rte 309, Saint-Aimé-du-Lac-des-Iles, J0W 1J0

Déficiência intellectuelle légère (adultes)

☎ 819 597-2499

Fondation IntégrAction du Québec - Toutes les déficiences incluant l'autisme

425 Place Jean Coutu, Laval, H7H 3C8

☎ 450 624-9922

🌐 www.integracion.org

📧 directiongenerale@integracion.org

Halte-Soleil - Répit pour déficiences intellectuelle et physique avec service de dépannage

404, rue Filiatrault, Saint-Joseph-de-Sorel (Québec) J3R 3S8

☎ 450-742-4959

🌐 www.soreltracyregion.net/cdc

📧 haltesoleil@bellnet.ca

La joie des enfants (Montréal) Inc.

Déficiência intellectuelle (7 ans et plus)

8520 St-Urbain Montréal (Villeray), H2P 2P3

☎ 514-270-0338

🌐 <http://pages.videotron.com/ljde/>

📧 lajoiedesenfants@videotron.ca

La maison Caracol – Camp d'été, camp d'hiver, centre de jour et répit

301 rue de la Cour, C.P. 1853, Waterloo (Québec), J0E 2N0

☎ 450-577-1452

🌐 maison_caracol@hotmail.com

La Maison Clémentine - Répit gardiennage- déficiences intellectuelle et/ou un déficit sensori-moteur (groupe d'âge 0 - 65)

159, rue Lajoie nord, Joliette (Québec), J6E 5K6

☎ (450) 755-2591

🌐 <http://maisonclementine.iquebec.com>

📧 maisonclementine@hotmail.com

La Maison des parents d'enfants handicapés de Laurentides-Lanaudière

Répit de fin de semaine (2 à 68 ans), été répit 7 jours (combiné au camp de jour) soutien aux parents, café-rencontre, informations

909, rue Guy, Saint-Jérôme, QC., J5L 1T3

☎ (450) 431-7428

🌐 maisondesparents@b2b2c.ca

Service de répit (suite)

La maison du Bois-Joli - Laurentides

Toutes les déficiences incluant les problèmes de santé mentale et le syndrome Gilles de la Tourette

70 ch. Cambria, Mille-Isles, QC, J0R 1A0

☎ 450-431-4772

🌐 www.lamaisonduboisjoli.qc.ca

✉ courriel@lamaisonduboisjoli.qc.ca

La maison Répit-Oasis (région sud-ouest)

Déficience intellectuelle et autisme (4 à 65 ans)

2015 et 2025 Holy Cross, Montréal, QC., H4E 2A4

☎ 514-768-7161

🌐 www.maisonrepitoasis.org

✉ info@maisonrepitoasis.org

La maisonnette

Autisme et autres TED (3 ans et plus)

4450 St-Hubert, local 320, Montréal, QC., H2J 2W8

☎ 514-524-6114

🌐 www.autisme-montreal.com

✉ atedm@autisme-montreal.com

La Maison Second Chez soi - Île Perrôt

Autisme, déficience intellectuelle, trouble de comportements (4 ans et plus)

43 4E Boulevard, Terrasse-Vaudreuil, QC, J7V 5M4

☎ 514-453-5797

La Ressource

Déficience intellectuelle avec ou sans déficience motrice, TED

Répit de jour seulement le samedi et le dimanche

2651 Crémazie Est, Montréal, QC., H1Z 2H6

☎ 514-919-3552

🌐 www.repitlaressource.org

✉ secretaria@repitlaressource.org

Le Manoir Coccinelle - Laurentides

Déficience intellectuelle avec ou sans handicap physique (tout âge)

1726, rue du Mont-Blanc, Ste-Adèle, QC., J8B 2Z8

☎ 514-725-0009

🌐 www.fondationcoccinelle.com

Service de répit (suite)

Les amis de l'Est de Montréal

Déficience intellectuelle ou physique (5-55 ans)

12 229 15^e Ave, Montréal, QC., H1E 2V5

☎ 514-648-0254

📧 lesamisdelest@qc.aira.com

Le Phare, Enfants et Familles

2725 avenue du Mont-Royal Est, Montréal, QC., H1Y 0A1

Service de répit pour enfants malades

☎ (514) 954-4848

📧 www.phare-lighthouse.com

Résidence et Auberge Papillon

Déficience physique et déficiences multiples (3-25 ans)

Garderie, camp de vacance et résidence

2300 boul. René-Lévesque Montréal, QC., H3H 2R5

☎ 514-937-6171 poste 227 ou 214

📧 www.enfantshandicapes.com

📧📧 residence@enfantshandicapes.com

Services de répit Emergo - Montérégie, Lanaudière, Laurentides

Autisme et autres TED

2300, boul. René-Lévesque Ouest, Montréal (Québec) H3H 2R5

☎ 514 931-2882

📧 www.servicesderepitemergo.com

📧📧 repit-emergo@bellnet.ca

Répit à domicile

Aux soins des petits

Infirmières pédiatriques à domicile pour les 0-18 ans qui offrent un service de soins infirmiers à domicile, un service privé à l'hôpital ou d'accompagnement ainsi que du répit.

☎ 514-512-1172

🌐 www.auxsoinsdespetits.com

📧 info@auxsoinsdespetits.com

NOVA Montréal

Service de répit à domicile offert aux familles ayant un enfant atteint d'une maladie chronique ou étant atteint d'un handicap tant physique qu'intellectuel.

310 Victoria, bureau 403, Westmount, QC., H3Z 2M9

☎ 514-866-6801

🌐 www.novamontreal.com

📧 info@novamontreal.com

Le **Regroupement des organismes de promotion de personnes handicapées de Laval** tient une banque de noms de personnes agissant à titre de préposé à domicile.

387 boulevard des Prairies, Bur. 017, Laval, QC H7N 2W4

☎ 450 668-4836

🌐 www.ropphl.org

📧 ropphl@videotron.ca

Société pour les enfants handicapés du Québec – Liste de gardiens à domicile

2300 boul. René-Lévesque Montréal, QC., H3H 2R5

Linda Gaucher

☎ (514) 937-6171 p.222

Solidarité de parents de personnes handicapées

Service de répit pour quelques heures durant la journée, toutes les déficiences

4590 Ave D'Orléans 101, Montréal, QC., H1X 2K4

☎ 514-254-6067

🌐 <http://www.spph.net>

📧 info@spph.net

Répit une heure pour moi

Services de répit pour quelques heures durant la journée

Enfants avec problèmes de santé mentale, syndrome Gilles de la Tourette

(Est de Montréal seulement)

750, 16e avenue, bureau 10, Montréal, QC, H1B 3Z7

☎ 514-640-6030

Les camps de vacances spécialisés

Pour connaître les camps de vacances ou les services des loisirs réguliers qui accueillent des enfants ou adultes handicapés, contactez l'organisme **AlterGo** :

525 rue Dominion Bureau 340, Montréal, QC., H3J 2B4

☎ 514-933-2739

🌐 www.altergo.net

📧 info@altergo.net

Pour connaître les camps de vacances ou les services des loisirs réguliers qui accueillent des enfants ou adultes handicapés, vous pouvez communiquer avec **l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Laval** :

387 Boul. des Prairies, bur. 215-A, Laval, QC., H7N 2W4

☎ 450 668-2354

🌐 www.arlphl.qc.ca

📧 info@arlphl.qc.ca

Association de Laval pour la déficience intellectuelle

Déficience intellectuelle (16 ans et plus)

73, boulevard. Saint-Elzéar Ouest, Laval H7M 1E7

☎ 450 972-1010

📧 secretariat@aldi1959.com

Base de plein air Perce-Neige - Laurentides

Déficience intellectuelle ou physique, déficiences multiples

Site : 4610, route principale, Wentworth-Nord, J0T 1Y0

Adresse postale : C.P. 3000, Brownsburg-Chatham (Québec), J8G 2T9

☎ 450-226-3336

🌐 www.perceneige.ca

Camp d'été de l'Association québécoise du syndrome Gilles de la Tourette – Accès Plein-Air - Lanaudière

Offert aux enfants et adolescents

☎ 514-328-3910

🌐 www.aqst.com

Camp Garagona - Montérégie

Déficience intellectuelle

Association Garagona Inc., 23 chemin Garagona, Frelighsburg, QC., J0J 1C0

☎ 450-298-5159

🌐 www.campgaragona.qc.ca

📧 campgaragona@citenet.net

Les camps de vacances spécialisés (Suite)

Camp Gatineau - Ste-Cécile-de-Masham, Comté Pontiac (Outaouais)

Déficiência intellectuelle et déficiences multiples

Siège social, 7 rue Dumas, Gatineau, QC., J8Y 2M4

☎ 819-777-6164

🌐 www.campgatineau.com

📧 info@campgatineau.com

Camp Massawippi - Estrie

Déficiência physique ou auditive

3161 Round Bay Road, Ayer's Cliff, QC., J0B 1C0

☎ 819-838-4707 ou Sans Frais: 1-866-838-4707

OU

Siège social: 7010, Sherbrooke Ouest, Montréal, QC., H4B 1R3

☎ Téléphone: 514-489-8201, ext. 2028

514-482-0500, poste 259

🌐 www.mackaycenter.org

📧 campmassawippi@hotmail.com

Centre Normand-Léveillé - Centre-du-Québec

Déficiência physique ou intellectuelle

950, chemin Hemming, C.P. 306, Drummondville, QC., J2B 6W3

☎ 819 478-1201

🌐 www.centre-normand-leveille.ca

📧 info@centre-normand-leveille.ca

Centre Notre-Dame-De-Fatima - Montérégie

Déficiência auditive avec ou sans déficiência intellectuelle associée

2464, boul. Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, QC., J7V 8P4

☎ 514-453-7600

🌐 www.centrendfatima.com

📧 info@centrendfatima.com

Camp Papillon - Lanaudière

Déficiência physique et déficiences multiples

210, avenue Papillon, Saint-Alphonse-Rodriguez (Qc) J0K 1W0

☎ 450-883-5642 ou 1-877-937-6172 ou contactez la SEHQ au 514-937-6171

🌐 www.enfantshandicapes.com

📧 camp@enfantshandicapes.com

Centre de plein air Grand village - Chaudière-Appalaches

Déficiência intellectuelle ou physique, déficiences multiples

2434, Chemin Marie-Victorin, Saint-Nicolas, QC. G7A 4H7

☎ 418-831-1677

🌐 www.grand-village.com

📧 info@grand-village.com

Les camps de vacances spécialisés (Suite)

Cité Joie - Lac-Beauport

Déficience intellectuelle ou physique

28, chemin des Cascades, Lac-Beauport, QC., G3B 0C4

☎ 418-849-7183

🌐 www.citejoie.com

📧 cite.joie@citejoie.com

Domaine de l'Amitié, Centre du Lac Pouce - Saguenay

Déficience intellectuelle et autisme

6939, boulevard Talbot, Laterrière, QC., G7N 1W2

☎ 418-678-2455

🌐 www.lacpouce.com

Domaine Prés d'Or - Laurentides

Déficience intellectuelle légère (adultes)

967 rte 309, Saint-Aimé-du-Lac-des-Iles, QC., Canada, J0W 1J0

☎ 819 597-2499

Fondation des aveugles du Québec

Déficience visuelle (6-18 ans)

5112, rue Bellechasse, Montréal, QC., H1T 2A4

☎ 514-259-9470

🌐 www.aveugles.org

📧 info@aveugles.org

La Colonie Les Bosquets - Montérégie

Déficience intellectuelle et déficiences multiples, TED

☎ 450-467-3918 p.221 ou 514.937.6171, poste 212

🌐 namzallag@enfantshandicapes.com

Services de répit Emergo - Montérégie, Lanaudière, Laurentides

Autisme et TED

2300, boul. René-Lévesque Ouest, Montréal, QC., H3H 2R5

☎ 514-931-2882

🌐 www.servicesderepitemergo.com

📧 repit-emergo@bellnet.ca

Les loisirs et les camps de jour

En saison estivale

1. DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Ami du déficient mental Inc. – loisirs et répit

Déficiência intellectuelle légère ou moyenne (6 ans et plus)

4960, 7^e Avenue, Montréal, H1Y 2M9

☎ 514 527-7671

✉ ldjadmi@hotmail.com

Camp de jour de l'A.O.I.H.I. (Association de l'ouest de l'Île pour les handicapés intellectuels) - Déficiência intellectuelle (12 ans et plus)

111 Donegani, Pointe Claire, QC H9R 2W3,

☎ 514-694-6531 ou 514 694-7090

✉ www.aoihi.qc.ca

✉✉ info@wiaih.qc.ca

Campgourou -loisir

Toutes les déficiences (enfants, adolescents)

1395, boulevard de la Concorde Ouest Laval, QC., H7N 5W1

☎ 450 662-4440

Les amis de l'Est - Déficiência intellectuelle, mobilité réduite

12 229, 15e Avenue, Montréal QC., H1E 2V5

☎ 514-648-0254

✉ lesamisdelest@qc.aira.com

L'espoir du déficient- loisirs, camp, gardiennage

Déficiência intellectuelle (4 à 70 ans)

55 Dupras, local 511, Ville LaSalle, QC., H8R 4A8

☎ 514-367-3757

✉ www.corporationespoir.org

✉✉ info@corporationespoir.org

La joie des enfants- loisirs, gardiennage, camp, répit fin de semaine

Déficiência intellectuelle (7 à 30 ans)

8520 rue St-Urbain, Montréal, QC., H2P 2P3

☎ 514-270-0338

✉ www.pages.videotron.com/ljde/

✉✉ lajoiedesenfants@videotron.ca

Manoir coccinelle - Centre Les 5 sens, centre de loisirs et de stimulation

6630, Papineau, suite A, Montréal, QC., H2G 2X2

☎ 514-725-0009

✉ www.fondationcoccinelle.com

Les loisirs et les camps de jour - en saison estivale (Suite)

1. DÉFICIENCE INTELLECTUELLE (suite)

Orchidbleue- loisir Déficience intellectuelle (adolescents, adultes)

66 boul. Cartier O., Laval, QC., H7N 2H5

☎ 450 575-3276

🌐 <http://patrick.orchidbleue.com>

📧 lynda@orchidbleue.com

Regroupement de parents de personnes ayant une déficience intellectuelle

Sorties, ateliers de stimulation précoce, Projet Répidami (Répit un samedi sur deux pour déficience intellectuelle, autisme, retard de développement (3-5ans))

Déficience intellectuelle (tous âges)

☎ 514-255-3064

🌐 www.rppadim.com

📧 marcelfaulkner@rppadim.com

2. TROUBLES ENVAHISSANTS DU DÉVELOPPEMENT

Camp Bergamote

Autisme et autres TED (3 à 14 ans)

ATEDM : 4450 rue Saint-Hubert, local 320, Montréal, QC., H2J 2W9

☎ 514-524-6114

🌐 atedm@autisme-montreal.com

Camp Rock-Camp-Bol

Autisme et autres TED (15 à 24 ans)

ATEDM : 4450 rue Saint-Hubert, local 320, Montréal, QC., H2J 2W9

☎ 514-524-6114

🌐 atedm@autisme-montreal.com

3. DÉFICIENCE PHYSIQUE

Camp Propulsion - Déficience motrice (12 à 17 ans) -Laval

☎ 450 668-4836

Loisirs soleil- Déficience physique (6 à 17 ans)

7378, rue Lajeunesse, Montréal, QC., H2R 2H8

☎ 514-759-6522

🌐 loisir.soleil@videotron.ca

Les loisirs et les camps de jour - en saison estivale (Suite)

4. DÉFICIENCE SENSORIELLE

Association des sports pour aveugles de Montréal

Déficiences visuelle (14 ans et plus)

Case postale 95, succ. M, Montréal, QC., H1V 3L6

☎ 514 252-3178

🌐 www.sportsaveugles.qc.ca

📧 sportsaveugles.qc.ca

Fondation des aveugles du Québec

Déficiences visuelle (6-18 ans)

5112, rue Bellechasse, Montréal, QC., H1T 2A4

☎ 514 259-9470

🌐 www.aveugles.org

📧 info@aveugles.org

Les loisirs et les camps de jour - À l'année longue

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

Les loisirs du samedi- Déficience intellectuelle avec ou sans déficience associée (4 à 12 ans) et (12 à 17 ans)

633, boulevard Crémazie Est, bureau 100, Montréal, QC., H2M 1L9

☎ 514-381-2307

🌐 www.amdi.info

📧 info@amdi.info

Centre d'intégration à la vie active (CIVA) – plus pour clientèle adulte, activités culturelles et sportives (Déficience motrice)

525, rue Dominion, bur.330, Montréal, QC., H3J 2B4

☎ 514-935-1109

🌐 www.civa.qc.ca

📧 info@civa.qc.ca

Fondation des aveugles du Québec- Déficience visuelle (6-18 ans)

Les sorties éducatives de fin de semaine

5112, rue Bellechasse, Montréal, QC., H1T 2A4

☎ 514-259-9470

🌐 www.aveugles.org

📧 info@aveugles.org

Gymn-eau Laval Troubles d'apprentissage

2465 rue Honoré-Mercier, Laval H7L 2S9

☎ 450-625-2674

🌐 info@gymn-eau.org

Les loisirs et les camps de jour - À l'année longue (suite)

Gymn-eau Montréal Troubles d'apprentissage
660 rue Villeray, local 2.109, Montréal (Québec), H2R 1J1
☎ 514-721-3663
📧 gymn_eaumontreal@yahoo.ca

Gymn-eau Repentigny Troubles d'apprentissage
130 rue Valmont, Repentigny (Québec) J5Y 1N9
☎ 450-582-7930
📧 gymnearepentigny@hotmail.com

Juni-Sport – Activités sportives pour jeunes handicapés physiques (18 ans et moins)
14 115, rue Prince-Arthur Est, Bureau 452, Montréal, QC., H1A 1A8
☎ (514) 498-4808
📧 juni-sport@mainbourg.org

L'ami du déficient- Les loisirs du samedi, Déficience intellectuelle (6 à 65 ans)
4960, 7e Avenue, Montréal, QC., H1Y 2M9
☎ 514-527-7671
📧 ldj.admi@hotmail.com

Les ateliers adaptés Stimul'Arts
Déficience intellectuelle, déficience physique, autisme, déficiences multiples (adultes)
145, rue Alexandre, Pont-Viau, Laval, QC., H7G 3L3
☎ 450 668-8226
📧 stimularts@videotron.ca

Loisirs soleil- Déficience physique (6 à 17 ans)
7378, rue Lajeunesse, Montréal, QC., H2R 2H8
☎ 514-759-6522
📧 loisir.soleil@videotron.ca

Solidarité de parents de personnes handicapées
Activités, loisirs, sorties, Toutes les déficiences
4590 Ave D'Orléans 101, Montréal, QC., H1X 2K4
☎ 514-254-6067
📧 <http://www.spph.net>
📧 info@spph.net

Les loisirs et les camps de jour (Suite) - À l'année longue

Regroupement de parents de personnes ayant une déficience intellectuelle

Sorties, ateliers de stimulation précoce, Projet Répidami (Répit un samedi sur deux pour déficience intellectuelle, autisme, retard de développement (3-5ans))
Déficience intellectuelle (tous âges)

☎ 514-255-3064

🌐 www.rppadim.com

📧 marcelfaulkner@rppadim.com

Répit une heure pour moi

Les loisirs du samedi, gardiennage, accompagnement
Santé mentale, syndrome Gilles de la Tourette (18 ans et moins)
750, 16e avenue, bureau 10, Montréal, QC, H1B 3Z7

☎ 514-640-6030

Viomax Centre de pratique sportive pour jeunes et adultes

2275 avenue Laurier Est, Montréal, QC., H2H 2N8

☎ Marie-Claude Lavoie (514) 527-4527 p.2329

🌐 www.viomax.org

📧 informations@viomax.org

Zone Loisirs Montérégie

Organise des activités récréatives pour les personnes handicapées
(enfants, adolescents)

Siège social : 3800, boul. Casavant Ouest, Saint-Hyacinthe, QC., J2S 8E3

☎ 450-771-0707

🌐 www.zlm.qc.ca

📧 nwhitney@zlm.qc.ca

Point de service : 169, rue Champlain, Salaberry-de-Valleyfield, QC., J6T 1X6

☎ 450 373-9441, poste 548

🌐 louise.lacasse@colval.qc.ca

Écoles spécialisées

Écoles spécialisées	Ordre d'enseignement	Type de clientèle
Écoles Préscolaires		
Annexe La Passerelle 2120, rue Favard Montréal H3K 1Z7 Tél. : 514 596-4300	Préscolaire 4-5 ans	Handicapés par une déficience motrice ou organique associée ou non à un autre handicap
École du Mai 3233, rue de la Bastille, Boisbriand Tél. : 450-433-5370	Préscolaire	Trouble envahissant du développement
Écoles Primaires avec ou sans Préscolaire		
Victor-Doré 1350, Crémazie Est Montréal H2E 1A1 Tél. : 514-596-4300	Préscolaire 4-5 ans Primaire	Troubles de motricité grave Handicapés par une déficience motrice ou organique associée ou non à un autre handicap Avec ou sans déficience intellectuelle
De l'Étincelle 6080, rue l'Esplanade Montréal H2T 3A3 Tél. : 514-596-4800	Préscolaire 4-5 ans Primaire	Troubles envahissants du développement avec déficience intellectuelle modérée à sévère
Marc-Laflamme 11960, boulevard Sainte-Colette Montréal-Nord Tél. : 514-328-3575	Préscolaire Primaire (5 À 12 ans)	Autisme et Troubles envahissants du développement Troubles de l'ordre de la psychopathologie Entente avec l'hôpital Rivière-des-Prairies
Gadbois 8305, rue St-André Montréal H2P 1Y7 Tél.: 514-596-4246	Préscolaire 4-5 ans Primaire	Déficience auditive ou cécité avec ou sans handicap associé Troubles envahissants du développement
Saint-Pierre-Apôtre 8550, rue Clark Montréal H2P 2N7 Tél.: 514-596-4318	Préscolaire 4-5 ans Primaire	Déficience intellectuelle modérée à sévère et profonde ou légère s'il y a des troubles associés
Cœur-à-Cœur L'Alternative 799, Montée Lauzon Saint-Eustache Tél. : 450-473-5614	Primaire	Autisme

Écoles Primaires avec ou sans Préscolaire (suite)		
École des Grands-Chemins 250, rue Alexandre-le-Grand, Boisbriand Tél. : 450-433-5514	Primaire	Trouble envahissant du développement
École Esther-Blondin (Surdité) Terrebonne Tél. : 450-492-3775	Préscolaire Primaire 4 � 13 ans	D�ficiency auditive profonde
Bel-Essor 1250, chemin Tremblay, Longueuil J4N 1A2 Tél. : 450-468-0833	Préscolaire 4-5 ans Primaire	D�ficiency intellectuelle modérée � profonde Avec ou sans handicap ou déficit sensoriel associé
�cole Primaires ET Secondaires avec ou sans Préscolaire		
Le Tournesol 15150, rue Sherbrooke Est Monr�al H1A 3P9 Tél. : 514-642-0341	Préscolaire Primaire Secondaire	Autisme et Troubles envahissants du développement D�ficiency intellectuelle moyenne � sévère
Phillip E. Layton 7000, rue Sherbrooke Ouest Monr�al H4B 1R3 Tél. : 514-489-8207	Préscolaire Primaire Secondaire	D�ficiency visuelle Entente avec l'Association monr�alaise pour les aveugles
Centre Mackay 3500, boulevard Décarie Monr�al H4A 3J5 Tél. : 514 482-0500	Préscolaire 4-5 ans Primaire Secondaire	D�ficiency auditive D�ficiency physique
Centre François-Michelle �cole Primaire : 10095, rue Meunier Monr�al H3L 2Z1 Tél. : 514-381-4418 �cole Secondaire : 5210, rue Durocher Outremont H2V 3Y1 Tél. : 514-948-6434	Primaire Secondaire (4 � 21 ans)	D�ficiency intellectuelle légère avec problèmes associés : motricité, langage, comportement, perception

École Primaires ET Secondaires avec ou sans Préscolaire (suite)		
École Giants Steps 11, Ave Hillside Westmount H3Z 1V8 Tél.: 514-935-1911	2 à 21 ans	Trouble envahissant du développement
Peter Hall Côte-Vertu 840, Boul. Côte-Vertu St-Laurent H4L 1Y4 Tél.: 514-747-4075 École Peter Hall Ouimet 1200, rue Ouimet St-Laurent H4L 3P9 Tél.: 514-748-1050 École Peter Hall St-Victor 9445, rue Hochelaga Montréal H1L 2P7 Tél.: 514-353-5937	Préscolaire Primaire Secondaire (4 à 21 ans)	Déficience intellectuelle Trouble envahissant du développement Avec ou sans déficience associée
John-F.- Kennedy 215, rue Elm Beaconsfield H9W 2E2 Tél. : 514 697-1232	Préscolaire Primaire Secondaire	Autisme Déficience intellectuelle moyenne, sévère et profonde avec ou sans déficience associée
École Jean-Piaget 3733, 2 ^e Rue Laval H7V 1H9 Tél. : 450-662-7000	Préscolaire Primaire Secondaire (4 à 21 ans)	Handicap physique léger à sévère Avec ou sans déficience intellectuelle Troubles sensoriels Autisme
École des Érables 1400, Chemin de l'Avenir Deux-Montagnes Tél. : 450-472-2670	Préscolaire Primaire Secondaire (4 à 21 ans)	Déficience intellectuelle modérée à profonde Trouble envahissant du développement
Reach 471, rue Green St-Lambert J4P 1V2 Tél. : 450-671-1649	Préscolaire Primaire Secondaire	Éducation spécialisée
École Jacques- Ouellette 1240, rue Nobert Longueuil J4K 2P4 Tél. : 450-670-2951	Préscolaire Primaire Secondaire	Éficience visuelle : Acuité visuelle inférieure 6/21 Champ visuel inférieur à 60 degrés

École Primaires ET Secondaires avec ou sans Préscolaire (suite)		
René St-Pierre 2255, boulevard Laframboise Ste-Hyacinthe J2S 4X7 Tél. : 450-773-8408	Primaire Secondaire (5 à 21 ans)	Déficience intellectuelle Troubles de comportement
Marie Rivier 511, rue Pierre-Caisse Saint-Jean-sur-le- Richelieu J3A 1N5 Tél. : 450-348-0958	Préscolaire Primaire Secondaire (4 à 21 ans)	Déficience intellectuelle légère à profonde Trouble envahissant du développement Déficience motrice et polyhandicapés Trouble psychopathologique
Écoles secondaires		
Irénée-Lussier 4100, rue Hochelaga Montréal H1V 1B6 Tél. : 514-596-4250	Secondaire 12 à 21 ans	Déficience auditive ou cécité Handicap intellectuel profond ou sévère Troubles envahissants du développement de modérés à sévères
Joseph-Charbonneau 8200, rue Rousselot Montréal H2E 1Z6 Tél. : 514 596-4350	Secondaire 12 à 21 ans	Déficience motrice et/ou sensorielle Handicapés par une déficience motrice ou organique associée ou non à un autre handicap
Le Prélude 4041, rue Monselet Montréal-Nord H1H 2C6 Tél. : 514 328-3577	Secondaire	Autisme et Troubles envahissants du développement Troubles de l'ordre de la psychopathologie Entente avec l'hôpital Rivière-des- Prairies
Certains Centres Hospitaliers offrent également un service scolaire aux enfants qui y sont hospitalisés ou hébergés		
Hôpital Maisonneuve- Rosemont 5415, L'Assomption Montréal H1T 2M4 Tél.: 514 252-3400	Secondaire	Troubles psychopathologiques Handicapés par une déficience motrice ou organique associée ou non à un autre handicap
Centre Réadaptation Marie-Enfant 5200, rue Bélanger Est Montréal H1T 1C9 Tél.: 514-374-1710	Préscolaire Primaire Secondaire	Handicapés par une déficience motrice ou organique associée ou non à un autre handicap L'enfant doit être hospitalisé ou hébergé au centre pour avoir accès aux services

Centres Hospitaliers (suite)		
Children Hospital 2300, rue Tupper Montréal H3H 1P3 Tél. : 514-412-4400	Précolaire Primaire Secondaire	Handicapés par une déficience motrice ou organique associée ou non à un autre handicap L'enfant doit être hospitalisé pour avoir accès aux services
Hôpital Sainte-Justine 3175, chemin de la Côte-Ste-Catherine Montréal H3T 1C5 Tél. : 514 345-4931	Précolaire Primaire Secondaire	Troubles psychopathologiques Handicapés par une déficience motrice ou organique associée ou non à un autre handicap L'enfant doit être hospitalisé pour avoir accès aux services
IRM 6300, Ave Darlington Montréal H3S 2J4 Tél.: 514-340-2085	Secondaire	Troubles de motricité grave Handicapés par une déficience motrice ou organique associée ou non à un autre handicap.

Ordres professionnels

Collège des médecins du Québec

☎ (514) 933-4441

🌐 www.cmq.org

Ordre des ergothérapeutes du Québec

☎ 1-800-265-5778

🌐 www.oeq.org

Ordre des chiropraticiens du Québec

☎ 514-355-0557

🌐 www.chiropratique.com

Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec

☎ (514) 282-9123

🌐 www.ooaq.qc.ca

Ordre des physiothérapeutes du Québec

☎ 1-800-361-2001

🌐 www.oppq.qc.ca

Ordre professionnel des diététistes du Québec

☎ (514) 393-3733

🌐 www.opdq.qc.ca

Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec

☎ (514) 931-2900

🌐 www.opiq.qc.ca

Programmes et subventions

Les déductions fiscales

Vous pouvez avoir droit aux déductions fiscales pour enfant handicapé à charge ou pour personne handicapée au provincial et au fédéral. Demandez les formulaires et les brochures explicatives à :

Revenu Québec

Les personnes handicapées et la fiscalité
(formulaire IN-133)

☎ 514-864-6299

📄 www.revenu.gouv.qc.ca

Revenu Canada

Renseignements concernant les personnes handicapées (formulaire RC4064)

☎ 1-800-959-3376

📄 www.cra-arc.gc.ca/handicape

La prestation pour enfants handicapés (PEH)

Cette prestation non imposable est octroyée par le gouvernement du Canada et est destinée aux familles à revenu faible ou modeste qui subviennent aux besoins d'un enfant de moins de 18 ans ayant une déficience mentale ou physique grave et prolongée.

Ce montant est ajouté aux versements mensuels de la prestation fiscale canadienne pour enfants. Pour plus de renseignements, communiquez avec l'**Agence du revenu Canada** :

☎ 1-800-387-1194

📄 <http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/cctb/menu-fra.html>

Le Programme d'assistance-emploi (« aide sociale »)

Lorsque votre enfant atteint l'âge de 18 ans, vous n'avez plus droit à l'allocation familiale. Toutefois, votre enfant peut avoir droit aux prestations du Programme d'assistance-emploi. Vous devez vous adresser au Centre local d'emploi de votre secteur.

📄 www.mess.gouv.qc.ca

Programme et subvention (suite)

Le soutien aux enfants

Les familles qui ont des enfants à charge de moins de 18 ans peuvent recevoir le paiement de soutien aux enfants dont le montant peut varier selon les revenus et la situation familiale. Adressez-vous à la **Régie des rentes du Québec** :

☎ 514-864-3873

🌐 www.rrq.gouv.qc.ca

Le supplément pour enfant handicapé

Les familles ayant un enfant handicapé peuvent demander le supplément pour enfant handicapé dont le montant est le même pour tous, peu importe le revenu familial.

Vous devez vous adresser à la **Régie des rentes du Québec** :

☎ 514-864-3873

🌐 www.rrq.gouv.qc.ca

Santé physique

Équipements et fournitures

Vous pouvez obtenir une subvention pour des équipements spécialisés et des fournitures médicales. Vous devez faire une demande à votre **CSSS (CLSC)** ou au **Centre local d'emploi** si vous ou votre enfant êtes bénéficiaires du Programme d'assistance-emploi.

Frais de transport

Vous pouvez réclamer des frais de transport, de stationnement et d'hébergement pour vos déplacements dans le cas où votre enfant a besoin, **fréquemment et sur une base régulière**, de traitements médicaux (ex. : dialyse) ou de réadaptation. Faites votre demande à **l'établissement concerné**.

Si vous ou votre enfant êtes bénéficiaires du Programme d'assistance-emploi, vous pouvez également vous faire rembourser une partie des frais de déplacements faits pour des raisons médicales. Vous devez vous adresser à votre **Centre local d'emploi**.

Milieu de vie

Le Programme d'adaptation de domicile

Vous pouvez obtenir une subvention pour faire adapter votre domicile (maison ou logement) afin de le rendre accessible à votre enfant. Vous pouvez avoir besoin d'une rampe d'accès, de faire agrandir les portes ou d'adapter la salle de toilette.

Pour ceux qui habitent les arrondissements de la ville de Montréal, communiquez avec la **Gestion des programmes** :

☎ 514 872-4630

Pour les autres villes de l'Île de Montréal, communiquez avec votre **municipalité**. Vous pouvez également obtenir des informations auprès de la **Société d'habitation du Québec** :

☎ 1-800-463-4315

🌐 www.habitation.gouv.qc.ca

📧 infoshq@shq.gouv.qc.ca

Le Programme de soutien à domicile

Vous pouvez obtenir des services à domicile ou une subvention pour du soutien à domicile si votre enfant a besoin d'aide physique (par exemple, pour le bain d'un enfant devenu trop lourd pour le soulever). Vous devez vous adresser à votre **CSSS (CLSC)**.

Les services dentaires spécialisés

Si votre enfant n'a pas accès à votre dentiste habituel, vous pouvez obtenir pour lui des services dentaires spécialisés accessibles aux personnes handicapées :

Clinique dentaire du Centre de réadaptation Marie-Enfant

5200 Bélanger E., Montréal, QC., H1T 1C9

☎ 514-374-1710, poste 8037

Clinique dentaire CHU Sainte-Justine

3175 Ch. De la Côte Ste-Catherine, B bloc 5, Montréal, QC., H3T 1C5

☎ 514-345-4669 poste 2

Clinique dentaire de l'Hôpital de Montréal pour enfants

1040 Boul. Atwater Pavillon Guilman, Montréal, QC., H3Z 1X3

☎ 514-934-4479

Ordre des dentistes du Québec

☎ 1-800-361-4887

🌐 www.odq.qc.ca

Les services dentaires spécialisés (suite)

SOS dentiste

☎ 514-990-0911 (service à domicile)

☎ 514-721-6006 (service à la clinique)

Deux universités offrent aussi des services dentaires aux personnes handicapées. Pour y obtenir un rendez-vous durant l'été, il faut appeler au printemps :

Université McGill – Hôpital général de Montréal

1650 Ave Cedar A3-132, Montréal, QC., H3G 1A4

☎ 514 934-8441

Université de Montréal

☎ 514 343-6750

Transport

La carte d'accompagnement pour le transport interurbain

La carte d'accompagnement en **transport interurbain par autocar** est offerte à toute personne handicapée de dix-huit ans ou plus devant être accompagnée lors de ses déplacements interurbains. Cette carte permet à la personne accompagnatrice, âgée d'au moins 14 ans, d'être exemptée des frais de transport.

Pour obtenir de l'information ou un formulaire de demande à compléter, vous devez vous adresser à l'**Association des propriétaires d'autobus du Québec** :

☎ 418-522-7131

🌐 www.apaq.qc.ca

Le Programme d'adaptation de véhicule

Une subvention peut vous permettre d'adapter le véhicule familial afin d'en faciliter l'accès à votre enfant et le rendre sécuritaire.

Détaillants adaptant des véhicules

Eureka solutions - Spécialistes de l'adaptation de véhicules pour utilisateur fauteuil roulant.

2829 King Ouest, Sherbrooke, QC., J1L 1C6

☎ 1 866 562-2555

🌐 www.eurekasolution.com

📧 info@eurekasolution.com

Transport (suite)

Le Programme d'adaptation de véhicule (suite)

Van-Action Inc. - la plus importante entreprise canadienne dédiée à l'adaptation de véhicules pour les personnes handicapées.

4870, Courval, St-Laurent, (Qc) Canada, H4T 1L1

☎ (514) 342-5000 - 1-800-668-8705

🌐 www.van-action.com/html/fr_perso/profil.htm

SOS Rehab – équipement adapté (fauteuil, siège d'auto)

605 McCaffrey, St. Laurent, QC., H4T-1N3

☎ 1-800-667-3422

🌐 www.sosrehab.com

🌐📧 info@sosrehab.com

Le service de transport adapté

Si votre enfant ne peut utiliser le transport en commun régulier, il peut avoir accès au service de transport adapté de la **Société de transport de Montréal (STM)**.

Pour information, communiquez avec le service à la clientèle :

Centre de transport adapté de la STM : 3111 Jarry Est, Montréal, QC., H1Z 2C2

☎ 514-280-8211

🌐 www.stm.info

🌐📧 transport.adapte@stm.info

Le service de transport régulier

si votre enfant a une déficience intellectuelle ou visuelle, il peut obtenir une carte d'accompagnement de la STM qui permet à la personne qui l'accompagne dans ses déplacements d'avoir accès gratuitement à l'autobus et au métro.

Vous pouvez obtenir le formulaire de demande à votre **CSSS (CLSC)** ou au **centre de réadaptation** que fréquente votre enfant. Pour plus d'information sur la carte d'accompagnement, communiquez avec le service à la clientèle de la **Société de transport de Montréal** :

☎ 514-280-8211

La vignette de stationnement

Si votre enfant éprouve des difficultés dans ses déplacements, la vignette de stationnement vous permet de garer votre voiture dans les espaces réservés aux personnes handicapées. Pour l'obtenir, vous devez vous adresser à la **Société de l'assurance automobile du Québec** :

Case postale 19600, succ. Terminus, 333 Boul. Jean-Lesage, Québec, QC., G1K 8J6

☎ 514-873-7620

🌐📧 www.saaq.gouv.qc.ca

Loisirs

Le Programme d'accompagnement en loisir

Afin que votre enfant ait accès à des activités de loisir, l'organisme qu'il désire fréquenter peut obtenir une subvention pour défrayer les services d'un accompagnateur. Pour plus de renseignements sur le programme, adressez-vous à l'organisme **AlterGo** :

525 rue Dominion Bureau 340, Montréal, QC., H3J 2B4

☎ 514-933-2739

🌐 www.altergo.net

📧 info@altergo.net

La vignette d'accompagnement touristique et de loisir

Vous pouvez obtenir une vignette qui permet à la personne qui accompagne votre enfant (12 ans et plus) d'avoir accès gratuitement aux sites touristiques et aux activités de loisir. Selon la déficience de votre enfant, adressez-vous à l'un des organismes suivants :

Association de l'Ouest de l'Île pour les personnes handicapées intellectuelles (incluant l'autisme et autres TED)

111, avenue Donegani, Pointe-Claire, H9R 2W3

☎ 514-694-7090

🌐 info@wiah.qc.ca

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

633, boulevard Crémazie Est, bureau 100, Montréal, H2M 1L9

☎ 514-381-2307

🌐 info@amdi.info

Association du Québec pour les enfants avec problèmes auditifs

3700, rue Berri, bureau A-436, Montréal, H2L 4G9

☎ 514-842-3926

🌐 www.aqepa.surdite.org

📧 aqepamtl@cam.org ou aqepamtl@bellnet.ca

Association des sports pour aveugles de Montréal

Case postale 95, succ. M, Montréal, QC., H1V 3L6

☎ 514 252-3178

🌐 www.sportsaveugles.qc.ca

Centre d'intégration à la vie active

Déficience motrice

525, rue Dominion, bur.330, Montréal, QC., H3J 2B4

☎ 514-935-1109

🌐 www.civa.qc.ca

📧 info@civa.qc.ca

Loisirs (suite)

Pour plus de renseignements sur la vignette d'accompagnement touristique et de loisir, vous pouvez visiter le site :

Zone Loisir Montérégie : 3800 Boul. Casavant Ouest, Saint-Hyacinthe, QC., J2S 8E3

☎ (450) 771-0707

🌐 www.vatl-tlcs.org

📧 nwhitney@zlm.qc.ca

Organismes offrant des loisirs adaptés

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées

4545, av. Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succursale M, Montréal, QC., H1V 3R2

☎ (514) 252-3144

🌐 www.aqlph.qc.ca

📧 info@aqlph.qc.ca

Cardio-Poussette

Initialement cette activité physique est conçue pour les nouvelles mamans qui veulent se remettre en forme en compagnie de leur poupon qu'elles poussent dans leur carrosse. Il serait possible pour des mamans d'enfants handicapés de faire le cours en autant que l'enfant soit dans une poussette qui puisse circuler sur des sentiers accidentés ou boueux.

1887, Ch. du Tremblay, Suite 211, Longueuil, Qc, J4N 1A4

☎ 450 646-3699

🌐 www.cardiopleinair.ca

📧 info@cardiopleinair.com

Domaine Infantastique

Accueillir dans des parcs thématiques et récréatifs adaptés, les enfants en phase terminale, malades et handicapés peu importe leur provenance et qui seront référés par un organisme responsable qui en fera la demande.

6330 rue Pageau, Auteuil, Laval, Qc. H7H 2Y9

🌐 www.enfantastique.org

Au pays des merveilles

3795 de la Savane, Sainte-Adèle, QC., J8B 2H4

☎ 450-229-3141

📧 alice@paysmerveilles.com

Le village du Père Noël

987, rue Morin - Val-David, QC., J0T 2N0

☎ 819 322-2146 / 1-800-287-6635

🌐 admin@noel.qc.ca

Fondations

(Qui octroient directement du financement aux familles d'un enfant handicapé)

Fondation d'Aide aux Handicapés du Québec

mission d'assurer le mieux-être des personnes atteintes d'un handicap.
4058, rue Monselet, suite 106, Montréal, QC., H1H 2C5

☎ (514) 328-0063

🌐 www.fahquebec.org

📧 info@fahquebec.org

Fondation le Bouclier

Aide financière de dernier recours aux personnes avec une déficience physique qui n'ont pas accès aux programmes d'aide gouvernementaux.

☎ 450-755-2741 poste 1005

🌐 www.bouclier.qc.ca/index.html?pg=presentation&pg2=fond

Fondation de bienfaisance aux handicapés

N'octroie pas de financement, mais mission d'informer et de sensibiliser la population aux besoins des handicapés, offrir un service conseil (recherche de service, de matériel adapté etc.)

☎ 1-866-975-1221

Fondation pour les enfants le Choix du Président

Aide accordée aux enfants de 0-18 ans aux prises avec une déficience physique ou intellectuelle

☎ 1-866-996-9918

🌐 www.lechoixdupresident.ca

📧 fondationlcp@provigo.ca

Fondation Noël au printemps

Aide aux familles à faible revenu avec un enfant malade
1000 Sherbrooke Ouest, bur. 1250, Montréal, H3A 3G4

☎ 514-288-2252

🌐 www.fnap.ca

📧 info@fnap.ca

Fondation Nous aidons

Subvention accordée aux familles à faible revenu avec un enfant de 2 à 25 ans avec une déficience physique ou intellectuelle
2575 boul. Chomedey, Laval, H7T 2R2

☎ 450-686-1876

🌐 www.nousaidons.org

📧 fcharbonneau@nousaidons.org

Fondation (suite)

La Fondation pour vaincre l'autisme

Leur mission est d'aider les familles dont l'un des enfants est atteint d'autisme ou trouble neurologique qui nuit à la communication, à l'interaction sociale et à la capacité d'apprendre.

📍 www.vaincre.com

Fondation Normand Clark

Mission d'offrir à des cavaliers ayant un handicap des séances d'équitation thérapeutique

227 Rang Lepage, Ste-Anne des plaines, Qc, J0N 1H0

☎ 514-274-2222

📍 www.ranchplus.org

📍📍 nclark@hintercom.com

Fondation Roger Roy

Soutien financier pour diverses activités destinées aux personnes ayant une déficience intellectuelle ou à leurs parents

☎ 514-484-3254

📍 www.fondationrogerroy.org

📍📍 fr.marcoux@fondationrogerroy.org

Fondation du Syndrome Angelman du Québec

La mission De la Fondation du Syndrome d'Angelman est d'amasser des fonds pour un projet à 3 volets : centre de jour, répi, soutien financier Fondation Angelman

A/S Paolo DiVito, 1005 rue Guy, Montréal, QC., H3H 2K4

☎ (514) 249-4900

📍 www.angelman.ca

📍📍 info@angelman.ca

Fournisseurs d'aide technique

La liste ci-dessous n'est pas exhaustive. Vous pouvez également consulter les pages jaunes sous les rubriques *appareils orthopédiques*, *fauteuils roulants*, *hôpitaux-équipements et fournitures* et *physiothérapie-équipement*. Certains fournisseurs offrent des rabais lorsque vous êtes référés par le CLSC et certains équipements sont exempts de taxes sur présentation d'une prescription médicale.

Adaptel- Aide à la mobilité, incontinence, lits, Urgence 7 jours, atelier de réparation, salle de bain, etc...

5164, Charleroi, Montréal-Nord, QC., H1G 3A1

☎ 514-328-1892

🌐 www.adaptel.qc.ca/

Amedco Inc. – vente d'équipements neufs et mis à neuf (lits, marchettes, fauteuils)

2127, Bélanger Est, Montréal, QC., H2G 1C3

☎ 514-722-8220

🌐 www.amedco.ca

L'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (ASSTSAS) – (voir répertoire SST : produits et services / fabricants et fournisseurs)

5100, rue Sherbrooke Est, bureau 950, Montréal, QC., H1V 3R9

☎ (514) 253-6871

🌐 www.asstsas.qc.ca/equipement/

📧 info@asstsas.qc.ca

Brunet Orthopédie- marchettes, chaise roulante, béquilles, etc...

Siège social à Montréal : 12 225, boul Industriel, Montréal, QC., H1B 5M7

☎ 514 355-8350

🌐 www.brunet.ca

Centre Orthomedic Inc.- Orthèses, prothèses, marchettes, chaises roulantes

3842, Jean-Talon Est, Montréal, QC., H2A 1Y4

☎ 514-722-3395

Groupe ERP Produits Professionnels Ltée

Solutions thérapeutiques innovatrices, des accessoires d'exercices uniques, des aides techniques pour la vie quotidienne ainsi qu'une gamme complète de produits de réadaptation (ustensiles adaptés, aides à l'habillage, articles pour la maison, équipement pour le bain et la douche, accessoires de thérapie)

3232, aut. Laval O, Laval, QC., H7T 2H6

☎ (450) 687-0780

🌐 www.erp.ca

📧 info@erp.ca

Fournisseurs d'aide technique (suite)

Maison André-Viger

6700, St-Denis, Montréal, QC., H2S 2S2

☎ 514-274-7560

🌐 www.andreviger.qc.ca

📧 info@andreviger.qc.ca

Médecus- orthèses, prothèses, chaussures orthopédiques

5135, 10^e Avenue, Montréal

☎ 514-525-3757

5050, boul. St-Laurent, Montréal

☎ 514-276-3691

🌐 www.medicus.ca

Les Équipements adaptés Physipro Inc. - conception, fabrication et distribution d'aide techniques à la posture, à la mobilité et à la vie quotidienne

370, 10e avenue Sud, Sherbrooke, QC., J1G 2R7

☎ 1 800 668-2252

🌐 www.physipro.com

📧 physipro@physipro.com

Sammons Preston – Équipement adapté

Commandes via internet, téléphone ou via un représentant

755 Queensway East Unit 27, Mississauga, ON., L4Y 4C5

☎ 1-800-665-9200

🌐 www.sammonspreston.com

SOS Rehab – équipement adapté (fauteuil, siège d'auto)

605 McCaffrey, St. Laurent, QC., H4T-1N3

☎ 1-800-667-3422

🌐 www.sosrehab.com

📧 info@sosrehab.com

Trivel : Tricycle adapté –Québec

1165, rue Valet, L'Ancienne-Lorette, QC., G2E 5T5

☎ 877-687-7676

🌐 www.trivel.com

📧 information@trivel.com

Zoommed Médical Inc. (équipements usagés)

Brossard : 2230, boul. Lapinière, suite 108, Brossard, QC., J4W 1M3

☎ 450-462-4694

Laval : 800, boul. Chomedey, local 175, Laval, QC., H7V 3Y4

☎ 514-731-6226

🌐 www.zoomcite.com

📧 info@zoommed.com

Matériel médical

CALEA – (produits et services de soins à domicile)

☎ 1-800-335-1345

🌐 www.calea.ca

Dufort et Lavigne – (matériel médical)

Siège social : 8581 Place Marien, Montréal, QC., H1B 5W6

☎ 514-527-9381

🌐 www.dufortlavigne.com

Expo-Médic Inc.- maintien à domicile, incontinence

1712, Boul. des Laurentides, Laval, QC., H7M 2P4

☎ 450-975-2299

Loca-Médic Inc.

4590, boul. Henri-Bourrassa Ouest, bur. 12, St-Laurent, QC., H4L 1A8

☎ 514-332-4433

🌐 www.locamedic.com

🌐🌐 locamedic@locamedic.com

Québec médical Lanaudière – (matériel médical)

880, montée L'Épiphanie, route 341, L'Assomption, QC., J5W 2W2

☎ 450 589-2133

🌐 gml.orthesis@bellnet.ca

Matériel de stimulation

Atelier Formes & Couleurs – (équipements spécialisés)

2639, Chemin du Petit Village, Beauport, QC., G1C 1W1

☎ 1-800-525-9763

🌐 www.formesetcouleurs.com

🌐🌐 Info@formesetcouleurs.com

FDMT – (matériel de stimulation adapté)

2211 de la Métropole, longueuil, QC., J4G 1S5

☎ 450-321-5500

🌐 www.fdm.ca

Solution sensée : matériel spécialisé et d'ergothérapie

7612 Centrale, Lasalle, QC., H8P 1K9

☎ 450-427-3894

🌐 www.solutionsensee.com

Matériel de stimulation (suite)

Therapro – matériel adapté

225 Arlington Street, Framingham, MA., 01702-8723

☎ 1-800-257-5376

🌐 www.theraproducts.com

📧 info@theraproducts.com

Vêtements adaptés

Gilet de Sauvetage - Adapté inc.

Pour toute personne ayant une mobilité réduite ou handicap.

C.P. 41, Saint-Sauveur, QC., J0R 1R0

☎ (514) 803-8821

🌐 www.pfd-a.com

📧 julienic@pfd-a.com

My Lil'miracle – couches pour piscine

☎ 1-888-622-6560

🌐 www.mylilmiracle.com

Prince Felix : produits spécialisés pour aider à la vie quotidienne et aux loisirs de personnes vivant avec une incapacité physique

185 rue des Magnolias, Terrebonne, QC., J6Y 1P9

☎ 514.668.6443

🌐 www.princefelix.com

📧 client@princefelix.com

Vêtements Mon petit Hollandais - fabrication et la conception de vêtements adaptés

C.P. 6266, Succ. Rock Forest, Sherbrooke, QC., J1N 3C9

☎ 819-864-1205

🌐 www.monpetithollandais.com

📧 info@monpetithollandais.com

Partie II :

**Résumé de quelques
syndromes et affections
organiques**

La paralysie cérébrale

La paralysie cérébrale se définit par des troubles moteurs reliés à une lésion neurologique. Ces lésions surviennent la plupart du temps au cours de la grossesse ou dans la période néonatale. Les enfants les plus à risque sont les prématurés ainsi que les enfants qui ont présenté un retard de croissance intra-utérine. Plusieurs complications durant la grossesse ou l'accouchement peuvent causer une paralysie cérébrale chez le nourrisson par exemple : les infections telles la rubéole, la toxoplasmose ou l'herpès et le manque d'oxygène dans la période néonatale. Les infections neurologiques telles la méningite ou l'encéphalite acquise en bas âge peuvent également causer des séquelles neurologiques permanentes. Le premier signe d'appel chez un enfant est le retard de développement moteur, avec par exemple l'absence de contrôle de la tête ou une utilisation inappropriée d'un ou des 4 membres. Il y a également l'augmentation du tonus, l'adoption de postures anormales et la présence de réflexes vifs qui peuvent faire penser à ce diagnostic.

La classification des types de paralysie cérébrale est complexe et se fait habituellement selon le type d'atteinte motrice et les membres atteints. Tout d'abord une personne peut avoir les quatre membres atteints (quadriplégie), le bras et la jambe du même côté (hémiplégie), les 2 jambes (diplégie) ou 3 membres atteints (triplégie). Lorsque l'on parle d'un membre atteint, cela signifie qu'il adopte une posture de repos anormale et que le simple fait de bouger ce membre devient très complexe et souvent les mouvements fins sont impossibles. On retrouve également des réflexes ostéo-tendineux plus vifs aux extrémités atteintes.

Pour ce qui est du type d'atteinte motrice, la plus fréquemment rencontrée est la spasticité. La spasticité se décrit par une augmentation du tonus avec de la résistance à l'étirement du muscle. La plupart du temps, les membres inférieurs sont en extension (les jambes en position ciseaux : tendues et croisées l'une devant l'autre) et les membres supérieurs en flexion (les coudes pliés et les poings fermés). Les réflexes sont vifs et la plupart des enfants conserveront leurs réflexes archaïques qui sont des réflexes qui disparaissent normalement avant l'âge de 1 an. Chez les enfants les plus atteints, on peut également retrouver du clonus qui est une contraction musculaire répétitive et parfois inépuisable qui survient après une stimulation du muscle. Comme il a déjà été mentionné plus haut, ces enfants ont rarement la capacité de faire des tâches motrices fines et feront peu de mouvements volontaires. De plus, ils ont de la difficulté à bouger un membre de façon isolée et ont tendance à se fatiguer très rapidement.

Plus rarement, certains enfants peuvent avoir une diminution du tonus musculaire avec une atteinte dite d'atonie. Parmi les autres formes de paralysie cérébrale qui sont plutôt rares, on retrouve les syndromes dyskinétiques, c'est à dire des mouvements anormaux qui incluent la chorée et l'athétose. Cela correspond à des mouvements incoordonnés, brusques et non-contrôlés avec encore une fois de la difficulté à exécuter un mouvement avec précision. Il y a

également l'ataxie qui correspond à l'exécution de mouvements imprécis qui origine la plupart du temps d'une lésion au niveau du cervelet. Finalement la dystonie est un type d'atteinte défini par l'adoption de position incongrues avec un tonus augmenté ou diminué et souvent associé à des atteintes très sévères.

En plus de l'atteinte de la motricité, plusieurs autres troubles sont associés à la paralysie cérébrale. Le retard mental est présent chez environ 65% des personnes atteintes et varie de léger à profond. Le développement du langage est relié de près à la fonction cognitive et l'atteinte donc très variable d'un jeune à l'autre.

L'épilepsie est présente chez un tiers à la moitié des enfants.

Les troubles sensitifs sont également fréquents, notamment les troubles visuels et auditifs.

Les enfants atteints de paralysie cérébrale ont souvent un retard de croissance en partie explicable par de faibles apports alimentaires et la présence fréquente des symptômes gastro-intestinaux tels la constipation et les reflux gastro-oesophagien.

À long terme, il y a un risque de déformation articulaire, de scoliose, de subluxation ou de luxation de la tête fémorale (le fémur n'est plus contenu par l'articulation qui le relie au bassin). C'est donc très important que ces enfants soient dotés d'un équipement approprié dans le but de les maintenir dans une posture adéquate.

De plus, les troubles urinaires et la perte de la minéralisation des os sont des troubles fréquemment associés.

Ceci n'est qu'un très bref résumé de la maladie, donc pour de plus amples informations vous pouvez consulter les sites suivants :

Paralysie cérébrale

Association médicale canadienne

www.cma.ca/public/DiseaseLibrary/patientInfo.asp?diseaseid=146

Qu'est-ce que la paralysie cérébrale ?

Association de paralysie cérébrale du Québec

www.paralysiecerebrale.com/cgi-bin/index.cgi?page=f2_1

Épilepsie

Les crises d'épilepsie sont causées par des décharges électriques répétitives au niveau du cerveau qui interfèrent avec diverses fonctions du système nerveux. Les manifestations sont variables d'une personne à une autre ou d'une crise à l'autre. Une crise peut se manifester par une chute avec perte de conscience, une convulsion, une absence, un arrêt de la respiration, des mouvements répétitifs au niveau des membres ou du visage.

La classification est complexe, mais 2 formes principales sont décrites :

1. L'épilepsie idiopathique ou primaire qui débute à l'âge scolaire sans cause organique identifiable (pas de lésion cérébrale). Les gens atteints ont en général une intelligence et un développement normaux. Ce type d'épilepsie répond bien au traitement dans la majorité des cas.
2. L'épilepsie symptomatique secondaire est associée à une atteinte cérébrale avec une lésion identifiable. La maladie peut débiter à tout âge, mais se présente souvent dès les premiers mois de vie et l'enfant peut présenter un développement retardé.

On peut également classer les crises selon leurs manifestations :

Une crise généralisée atteint l'ensemble du cerveau dès le début de la crise et est accompagnée par définition une altération de l'état de conscience. Les 2 types les plus connus dans cette classe sont les crises convulsives généralisées, dites tonico-cloniques (Grand-Mal) ou non-convulsives comme dans les cas d'absence (Petit-Mal).

Une crise partielle se définit par une décharge électrique ayant un point de départ localisé à une partie du cerveau. La crise partielle peut être simple (sans modification de la conscience) ou complexe (avec modification de la conscience). Les manifestations sont variables, mais en général une crise convulsive n'atteint qu'une partie du corps et selon la région du cerveau atteinte, les enfants peuvent présenter des hallucinations sensorielles.

Après une convulsion (période post-ictale), il est normal que l'enfant présente une période de confusion, de fatigue et de diminution de la réactivité qui dure en moyenne 15 à 30 minutes. Il est également fréquent que l'enfant ait eu une incontinence urinaire ou fécale durant la crise.

Le traitement des crises prolongées (plus de 5 minutes) s'administre habituellement par voie intra-rectale afin d'accélérer l'absorption du médicament. Il n'est pas approprié d'administrer un médicament ou tout autre aliment par la bouche lors d'une crise. Il faut également prévenir l'aspiration, étant donné la présence d'une hypersalivation et l'incapacité à gérer ces sécrétions lors d'une crise.

Le traitement à long terme est principalement à base d'anticonvulsivants. Le choix du médicament est basé sur plusieurs considérations dont le type de crise ainsi que la tolérance et l'efficacité de chaque médicament pour un enfant en particulier. Au début, 1 seul anticonvulsivant est utilisé, puis il est possible que plusieurs médicaments soient requis afin de mieux contrôler les crises. Il est important d'administrer tous les anticonvulsivants aux heures fixes et à la posologie indiquée, sinon l'enfant risque de faire une crise épileptique si le dosage est trop bas ou une intoxication si le dosage est trop haut. Il est possible de doser la quantité de médicament dans le sang afin d'ajuster la posologie. Voici le nom des principaux anticonvulsivants :

Acide Valproïque	(Épival – Depakene)
Carbamazepine	(Tegretol)
Clobazam	
Clonazépam	(Rivotril)
Nitrazépam	(Mogadon)
Lévétiracétam	(Keppra)
Lamotrigine	(Lamictal)
Gabapentine	(Neurontin)
Topiramate	(Topamax)
Phénobarbital	
Phénytoïne	(Dilantin)

Comprendre l'épilepsie

Association pour la recherche, pour l'éducation et pour l'insertion des jeunes épileptiques www.arpeije.org/comprendre/index.html
Site web très complet comprenant de nombreux textes sur tous les aspects de l'épilepsie chez les enfants et les adolescents.

Les enfants et les crises épileptiques: guide pour garder des enfants épileptiques

Association suisse de parents d'enfants épileptiques
www.prevention.ch/lescrisesepileptiques.htm
Précautions à prendre et premiers soins à connaître pour les gardiennes d'enfants épileptiques.

Le Syndrome de West

Ce syndrome est une forme grave d'épilepsie généralisée qui débute entre 4 et 16 mois de vie et qui se caractérise par la présence des crises fréquentes et de courte durée. Il est décrit par la triade suivante : spasmes infantiles, régression du développement et hypsarythmie.

Les spasmes sont de brusques contractions avec une flexion de la tête, une extension du tronc ainsi que la contraction des 4 membres qui se manifestent le plus souvent au réveil. Ce syndrome est associé à une perturbation de l'électroencéphalogramme (l'EEG mesure l'activité électrique dans le cerveau) caractéristique dite l'hypsarythmie.

Chez seulement 5% des enfants atteints il sera impossible d'identifier une lésion responsable de ces spasmes et ces enfants auront pour la plupart un développement normal. Chez le reste des enfants (95%), cette forme d'épilepsie est secondaire à un problème neurologique identifiable comme une encéphalopathie anoxique (atteinte du cerveau relié à un manque d'oxygène prénatal), une infection prénatale, une malformation du cerveau, etc. Plus de 95% de ces enfants avec une maladie organique sous-jacente garderons des séquelles permanentes et auront une atteinte motrice et mentale de sévérité variable selon les cas. En général, les spasmes infantiles disparaissent avec les temps, mais sont remplacés par d'autres formes d'épilepsie.

Dystrophie musculaire

La dystrophie musculaire est une maladie de la cellule musculaire. La maladie cause une faiblesse musculaire progressive. La sévérité de la maladie, l'âge d'apparition de symptômes et les groupes musculaires atteints varient énormément en fonction de chaque type de dystrophie musculaire. Il existe 9 types différents identifiés à ce jour.

Les types de dystrophies les plus fréquents sont celles de Becker et de Duchenne. Ce sont des maladies héréditaires reliées à une mutation du gène de la dystrophine sur le chromosome X et qui par conséquent atteignent surtout les garçons. La sévérité de la maladie dépend de la quantité de dystrophine qui est encore fonctionnelle. La dystrophie de Duchenne est une forme plus sévère qui se manifeste la plupart du temps à l'âge préscolaire, tandis que la dystrophie de Becker se manifeste plus souvent vers l'adolescence. En général, la dystrophie s'installe graduellement et les premiers symptômes sont un retard dans l'acquisition de la marche ou la perte de la capacité de marcher, une marche dandinante sur la pointe des pieds avec des chutes fréquentes. On retrouve également une hyperlordose lombaire (courbure accentuée au niveau du bas du dos) et l'impression de mollets volumineux. La détérioration de la maladie est graduelle et l'on remarque tout d'abord une faiblesse des muscles proximaux (ceux les plus près du tronc), puis plus tard la faiblesse progresse aux membres supérieurs et au dos. En plus des muscles volontaires, les muscles du cœur et de la respiration sont également touchés. Les personnes atteintes développeront éventuellement une insuffisance respiratoire et d'une cardiopathie (dysfonction du cœur), ce qui diminue leur espérance de vie.

Les autres types de dystrophie musculaire sont les suivants :

- Emery-Dreifuss
- Limb-Girdle
- Facio-scapulo-humérale
- Steinert (Myotonique)
- Occulo-pharyngée
- Miyoshi (Distale)
- Congénitale

Pour obtenir plus d'informations sur ces tous les types de dystrophie musculaire ainsi que sur les maladies neuro-musculaires, vous pouvez consulter les sites suivants :

Dystrophie musculaire Canada

www.muscle.ca

Muscular Dystrophy Association

www.mdausa.org/disease/

Déficiência intellectuelle (DI)

La déficiencia intelectual se définit comme une difficulté fondamentale d'apprentissage et de réalisation de certaines tâches quotidiennes. Les personnes atteintes ont un fonctionnement intellectuel inférieur à la moyenne, soit un QI de moins de 70 et présentent également des difficultés d'adaptation dans plusieurs domaines différents. La DI se manifeste toujours avant l'âge de 18 ans et l'on parle de retard global de développement chez le jeune enfant.

DI légère (QI 50 à 70)

DI modérée (QI de 35 à 49)

DI grave (QI 20 à 34)

DI profonde (QI inférieur à 20)

Il est parfois possible de trouver une cause biologique ou environnementale à la DI. Les causes les plus fréquentes sont le syndrome alcoolo-fœtal, le syndrome du X fragile et la trisomie 21.

Retard de développement

Un retard de développement se définit par une performance de moins de 75% sous la moyenne au score du quotient développemental. Ce quotient est le rapport entre l'âge développemental et l'âge chronologique. Il faut comprendre qu'il y a différentes causes qui peuvent expliquer un retard de développement, par exemple : la prématurité, les maladies neurologiques et métaboliques, les syndromes malformatifs, le manque de stimulation, un déficit sensoriel (la vue, l'ouïe), un trouble envahissant du développement, une déficiencia intellectuelle ou toute maladie chronique qui pourrait rendre un enfant moins actif ou malnutri.

Certains enfants ont un retard global et d'autres ne sont en retard que dans certaines sphères spécifiques. Voici une classification des différents retards :

1. Retard global de développement psychomoteur
2. Retard moteur isolé
3. Retard du langage
4. Difficultés d'apprentissage

Troubles envahissants du développement

Autisme

Perturbations dans les 3 sphères du développement :

1. La communication (verbale et non-verbale)
Diminution ou absence de développement du langage, utilisation inappropriée ou répétitive des mots
2. L'interaction sociale
Comportement non-verbal inapproprié pour l'âge (contact visuel, expression faciale, gestuelle), faibles interactions sociales
3. Les comportements, les intérêts et les particularités sensorielles
Adhérence à des routines inflexibles, mouvements répétitifs du corps ou des mains (mouvements stéréotypés)

Apparaît toujours avant l'âge de 3 ans, mais l'âge moyen d'apparition des premiers signes est entre 18 à 24 mois.

Syndrome d'Asperger

Les critères diagnostiques sont similaires à ceux de l'autisme décrit ci-haut, mais se différencient par les points suivants :

- Pas de retard de langage
- Pas de déficience intellectuelle

Syndrome de Rett

Les enfants atteints présentent un développement normal jusqu'à l'âge de 6 mois à 4 ans, puis présentent ensuite une régression de leurs acquis avec la présence des signes suivants : déficience intellectuelle, convulsions, déficience motrice, perte des mouvements appropriés au niveau des mains.

Le trouble désintégratif de l'enfance

Les critères diagnostiques sont similaires à ceux de l'autisme, mais avant de présenter une perturbation de son développement, l'enfant doit avoir eu un développement normal jusqu'à l'âge de 2 ans. Les signes de perte progressive des acquis cognitifs, langagiers et moteurs doivent se manifester avant l'âge de 10 ans.

Qu'est-ce que l'autisme et les TED ?

Autisme et troubles envahissants du développement - Montréal

www.autisme-montreal.com

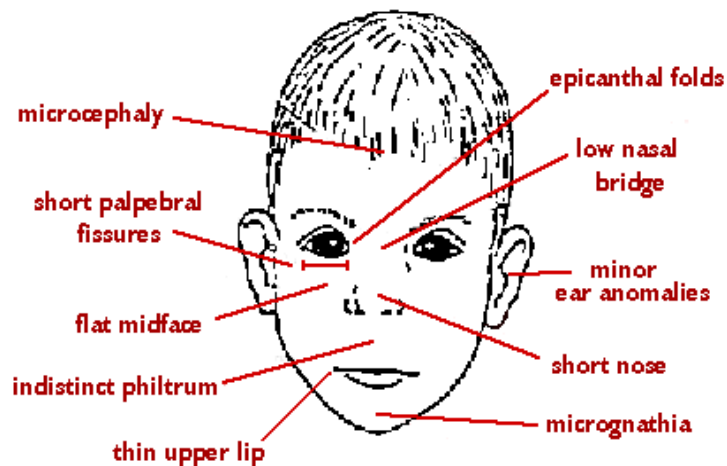
Comprendre l'autisme et les troubles envahissants du développement

Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement

www.autisme.qc.ca/comprendre

Syndrome Alcoolo-Fœtal

Ce syndrome est associé à la prise d'alcool par la mère durant la grossesse. La quantité d'alcool et la période exacte de consommation qui pourraient être délétères pour le fœtus ne sont pas encore déterminées avec précision. Les enfants atteints présentent un retard de croissance intra-utérin, une microcéphalie (petit cerveau) avec un retard mental associé, des troubles de comportement, une ptose palpébrale (paupière supérieure qui a tendance à rester fermée), des malformations cardiaques et une dysmorphie faciale (apparence particulière du visage). Voici les principales caractéristiques du visage des enfants atteints :



Syndrome d'Angelman

Le syndrome d'Angelman est une maladie neurologique génétique qui se caractérise par les signes suivants :

Troubles de la motricité avec de l'ataxie qui se manifeste par des troubles de l'équilibre avec une démarche instable et saccadée. Une déficience intellectuelle sévère avec un retard de développement qui se manifeste entre 6 et 12 mois, sans qu'il n'y ait de régression des acquis. Le langage est absent ou réduit à quelques mots. Ces enfants ont un comportement gai, une hyperactivité motrice et une hyperactivité avec un déficit d'attention et des problèmes de sommeil. L'épilepsie débute souvent vers 3 ans.

Voici quelques sources supplémentaires d'information sur ce syndrome :

[Association francophone du syndrome d'Angelman](http://www.angelman-afsa.org)

www.angelman-afsa.org

[Qu'est-ce que le syndrome d'Angelman ?](http://membres.lycos.fr/angelman/1sa.htm)

membres.lycos.fr/angelman/1sa.htm

[Syndrome d'Angelman](http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Lng=FR&Expert=72)

www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Lng=FR&Expert=72

Syndrome Cornelia de Lange

Retard de croissance d'origine prénatale relié à un syndrome génétique, sans présence d'anomalie chromosomique. On y retrouve une microcéphalie (petit cerveau) avec un retard mental associé. Les traits physiques caractéristiques sont un synophrysme (les sourcils qui se rejoignent sur la ligne médiane), de petites mains et de petits pieds, une pilosité augmentée, de longs cils, un petit nez, des lèvres fines, une petite mâchoire et de petits mamelons.

Syndrome de Wolf-Hirshorn

Ce syndrome est relié à une anomalie chromosomique : une délétion du chromosome 4p. Les enfants atteints présentent une hypotonie ainsi que des crises d'épilepsie fréquentes. Ces enfants présentent également une microcéphalie, un retard global du développement, des difficultés d'alimentation et un faciès caractéristique : hypertélorisme (espace plus grand entre les 2 yeux), front proéminent, nez large, petite mâchoire, coins de la bouche tombants, déformations du pavillon de l'oreille.

Syndrome de Joubert

Désordre neurologique rare associé à une mutation génétique autosomique récessive caractérisé par une hypoplasie de la région du vermis du cervelet, donc une malformation de la région du cerveau responsable de la coordination du mouvement. Les principales manifestations sont de l'ataxie (mouvement saccadé incoordonné des membres), de l'hypotonie (tonus musculaire diminué), des anomalies des mouvements oculaires ainsi qu'un retard global de développement.

Syndrome de Dumping

Ce syndrome est une complication fréquente des chirurgies gastriques en raison de l'accélération de la vitesse de vidange de l'estomac. Puisque le repas ingéré demeure moins longtemps dans l'estomac, il se retrouve rapidement dans le petit intestin et cela provoque une réaction dite osmotique. Il y a alors un appel d'eau dans l'intestin qui se gonfle de liquide environ 15 minute après le repas. Cela produit alors de l'inconfort au niveau abdominal, et cela peut également causer des nausées, vomissements, diarrhées, sueurs et étourdissements. Par la suite (environ 2 à 3 heures après les repas) la relâche massive d'insuline en réponse à la charge de glucose élevée qui a été absorbée rapidement dans l'intestin peut provoquer des hypoglycémies. La solution à ce problème est de fragmenter les apports en plusieurs repas faibles en glucose et en lipides.

Syndrome de Beckwith-Wiedemann

Les anomalies associées à ce syndrome découlent en majorité d'un problème de surcroissance dont la macrosomie (gros enfants avec un poids et une taille supérieurs à la normale) et la macroglossie (grosse langue) qui peut entraîner des troubles de l'alimentation et des difficultés respiratoires, parfois avec des besoins en oxygène. Il peut également y avoir une surcroissance au niveau de leurs organes internes, soit avec un foie, des reins et/ou un pancréas plus gros que la normale. Le muscle cardiaque peut également être plus développé, ce qui engendre des troubles cardiaques avec une basse tension artérielle et une congestion au niveau des poumons. Ces enfants peuvent également présenter des hypoglycémies néonatales causées par une augmentation de la production d'insuline par le pancréas et ils ont un risque augmenté de développer une tumeur au niveau du rein, du foie, du cerveau ou de la glande surrénale. Certains enfants auront aussi une malformation du lobe de l'oreille ou un omphalocèle qui est une anomalie de l'intégrité de la paroi abdominale avec une protusion des organes. Le retard mental n'est généralement pas associé à ce syndrome.

Dysplasie Broncho-pulmonaire

La dysplasie broncho-pulmonaire est une maladie chronique des poumons qui atteint les enfants prématurés qui ont été ventilés dans la période périnatale en raison d'une maladie des membranes hyalines. Cela se présente chez les prématurés qui nécessitent encore de l'oxygène au-delà du 28^e jour de vie pour assurer une ventilation adéquate.

La maladie des membranes hyalines est due à un manque de surfactant au niveau des alvéoles pulmonaires. Le surfactant permet de diminuer la résistance pulmonaire et facilite l'expansion des poumons. Cela survient chez les prématurés particulièrement de moins de 34 semaines et se présente par une détresse respiratoire dans les premières heures de vie.

Les maladies métaboliques

Les maladies métaboliques sont un ensemble de maladies héréditaires très rares qui consistent en une altération du métabolisme, soit une défectuosité du système de transformation des aliments. Elles peuvent se manifester de différentes façons, le plus souvent par une atteinte grave et progressive d'un ou de plusieurs organes, par une hypoglycémie ou par une acidose métabolique. Si elles ne sont pas dépistées à temps, ces maladies peuvent causer une atteinte cérébrale sévère et même la mort. Pour la prise en charge à long terme, il est important de respecter la diète et d'être à l'affût d'une décompensation possible. Les signes de décompensation varient d'un type de maladie à une autre, mais peuvent se manifester par une atteinte de l'état général, de la somnolence, un refus de boire et manger, des vomissements, des convulsions, etc.

Voici quelques types de maladies métaboliques :

- Acidémie isovalérique
- Acidémie méthylmalonique
- Acidémie propionique
- Acidose lactique congénitale
- Acidurie argininosuccinique
- Adrénoleucodystrophie
- Citrullinémie
- Déficit en OCT
- Galactosémie
- Glycogénose
- Homocystinurie
- L. chad
- Leucinose
- Lipidoses
- Mucopolysaccharidoses
- Phénylcétonurie
- Syndrome de Lowe
- Syndrome de Zellweger
- Syndrome triple H
- Tyrosinémie

Il est possible d'obtenir les différents symptômes associés ainsi que la diète qui doit être utilisée pour contrôler la maladie au site suivant :

Association québécoise des maladies métabolique du Réseau

www.aqmmr.com

Partie III : Capsules-santé

La fièvre

La fièvre est un symptôme et non une maladie. C'est un moyen de défense qui indique que l'organisme se défend contre une infection.

La fièvre est qualifiée par une température au dessus de 38.5°C ou 101°F. La prise de la température rectale est la méthode la plus fiable.

Le degré de température n'est pas un reflet de la sévérité de la maladie de votre enfant.

Éviter de trop vêtir votre enfant et garder le dans une pièce aérée (environ à 20°C)

Éviter les bains froids, les frictions d'alcool et les ventilateurs, car ces moyens sont inconfortables pour l'enfant et sont peu efficaces pour réduire la fièvre.

Donner à boire régulièrement, mais ne pas le forcer à manger.

Administrer de l'acétaminophène (tylenol/tempra) aux 4 à 6 heures en suivant la dose recommandée pour le poids de votre enfant.

NE PAS donner d'ASPIRINE aux enfants de moins de 12 ans sans avis médical.

Vous devriez consulter un médecin ou vous présentez à l'urgence si:

- L'état général de votre enfant se détériore ou qu'il est difficilement éveillable

- Votre enfant se plaint de douleur ou de raideur au cou

- Votre enfant présente des rougeurs sur la peau qui ne disparaissent pas à la pression

- S'il respire difficilement

- Si la fièvre persiste plus de 3 jours après votre visite

Infection des voies respiratoires supérieures (Rhume)

Les symptômes les plus souvent rencontrés sont la congestion et l'écoulement nasal, le mal de gorge, la toux, la fièvre et l'appétit diminué. Ces infections sont très fréquentes et durent en moyenne de 5 à 10 jours.

L'origine est virale, donc le but du traitement est de rendre l'enfant confortable, les antibiotiques ne sont pas indiqués.

L'hydratation est primordiale; il faut donc donner à boire régulièrement.

Il ne faut pas forcer l'enfant à manger.

Administrer de l'acétaminophène (tylenol) aux 4 à 6h si l'enfant présente de la fièvre (38,5°C rectal ou 101°F). Donner la dose qui correspond au poids de l'enfant, soit 15 mg par kg par dose, et respecter la dose maximale totale pour 24h.

Si l'enfant est trop jeune pour se moucher, utiliser de l'eau salée en goutte ou en vaporisateur dans chacune des narines, puis aspirer les sécrétions à la poire.

Durant la nuit, soulever la tête de lit de 15 à 30° en mettant un oreiller sous le matelas.

Un antibiotique est requis seulement si l'infection est accompagnée d'une otite, d'une amygdalite, d'une sinusite ou d'une pneumonie.

Vous devriez consulter un médecin ou vous présenter à l'urgence si votre enfant :

Respire avec difficulté

Refuse de boire

Est incapable d'avaler

Se plaint de douleur aux oreilles

Si son état se détériore

Si la fièvre persiste plus de 3 jours après votre visite

Otite

L'otite est un problème de santé très fréquent chez l'enfant.

- Les enfants en garderie font généralement plus d'otites étant plus exposés aux microbes.
- Jusqu'à l'âge de 5 ans les risques que votre enfant fasse une otite demeurent élevés
- L'otite apparaît souvent durant ou après un rhume, donc la majorité des otites surviennent entre septembre et juin.
- L'otite n'est pas toujours douloureuse. Votre enfant peut faire une otite sans avoir «mal aux oreilles».
- Chez l'enfant, le système immunitaire n'est pas complètement développé. Il a donc de la difficulté à lutter contre les infections. Les antibiotiques n'affaiblissent pas le système immunitaire. Ils ne font que lutter contre les bactéries qui causent l'infection

Comment prévenir l'otite?

Il est démontré que les enfants allaités dans les premiers mois de vie sont moins sujets aux otites. Il faut aider la nature en gardant le nez de l'enfant propre et dégagé, par exemple en utilisant une solution saline lors d'un rhume. Il ne faut pas oublier que ce qui se trouve dans le nez se retrouve facilement derrière les tympans à cause de la position de la trompe d'Eustache.

En quoi une otite affecte-elle l'oreille?

Normalement, l'oreille moyenne est remplie d'air. Le tympan et les trois osselets vibrent librement et transmettent ainsi le son au nerf auditif. Si la trompe d'Eustache fonctionne moins bien (congestion, obstruction nasale, augmentation des végétations adénoïdes), l'air parvient difficilement à l'oreille moyenne. L'air est alors remplacé par du liquide. Le tympan et les trois petits osselets vibrent alors moins bien. Cela entraîne une diminution temporaire de l'audition. L'enfant entend comme s'il avait la tête dans l'eau. Les sons sont déformés. Même après la guérison de l'infection, le liquide peut prendre jusqu'à 2 mois avant d'être complètement résolu.

Qu'est-ce qui prédispose à une otite?

Deux facteurs expliquent l'otite :

- 1) La forme de la trompe d'Eustache chez l'enfant (plus courte et plus horizontale), donc les bactéries et les virus du nez et de la gorge ont donc un accès plus facile à l'oreille moyenne.
- 2) La congestion de la trompe d'Eustache. Le rhume, les allergies ou l'augmentation des végétations adénoïdes nuisent au fonctionnement de la trompe d'Eustache et favorisent l'otite.

Comment détecter l'otite?

- douleur augmentée si on touche l'oreille
- écoulements fréquents
- pleurs fréquents et irritabilité
- frottement des oreilles
- baisse possible de l'audition

Que faire?

- Consulter votre médecin
- Avec un traitement approprié, ce type d'infection guérit sans problème.

Gastro-entérite

La gastro-entérite se manifeste par des diarrhées et des vomissements. Elle peut être accompagnée de fièvre. Elle dure en moyenne de 3 à 5 jours.

La principale complication est la déshydratation.

Si votre enfant présente seulement des vomissements, vous devriez :

Encourager l'hydratation en donnant fréquemment du liquide en petite quantité (5 ml aux 5 à 10 minutes).

Les liquides suggérés sont le pédialyte, le gastrolyte et le lait.

Si l'enfant n'aime pas le goût du pédialyte et du gastrolyte, vous pouvez ajouter 15 ml de jus ou de boisson gazeuse à 240 ml de ces préparations.

Vous pouvez également préparer vous-même le mélange suivant :

1 litre d'eau avec ½ c. à thé de sel et 3 c. à thé de sucre

Si l'enfant tolère bien les liquides donnés, vous pouvez augmenter progressivement les quantités, selon la tolérance.

Si l'enfant ne vomit plus et n'a pas de nausée, vous pouvez débiter de la compote, du bouillon, des biscuits soda, des carottes ou des bananes. Progressivement, vous pouvez réintroduire la diète habituelle.

Si vous allaitez votre enfant, vous devez diminuer la durée des boires, mais en augmenter la fréquence. Entre les périodes d'allaitement, vous pouvez donner du pédialyte.

Si votre enfant présente seulement des diarrhées, vous devriez :

Encourager l'hydratation comme lors des vomissements, mais il n'est pas nécessaire de surveiller le volume ingéré s'il ne vomit pas.

Favoriser la prise de gastrolyte, de pédialyte et de lait. Il n'est pas nécessaire de cesser les produits laitiers. Poursuivre la diète habituelle, en évitant les aliments qui pourraient favoriser la diarrhée tels les pruneaux, les fèves, les raisins.

Si l'enfant est allaité, poursuivre l'allaitement. S'il boit du lait maternisé, poursuivre tel qu'à l'habitude à moins que le lait n'augmente la diarrhée.

Vous devriez consulter un médecin ou vous présenter à l'urgence si :

Les vomissements persistent malgré la diète

Votre enfant présente des signes de déshydratation : pas de larme, pas de salive, n'a pas uriné depuis 8 heures

Présence de sang dans les selles ou les vomissements

Votre enfant présente plus d'une selle liquide à l'heure

La diarrhée persiste plus de 7 jours

Si l'état général de votre enfant vous inquiète (somnolent, souffrant)

La constipation

Définition : Émission de selles dures peu fréquentes, parfois douloureuses et difficiles à évacuer. L'élimination des selles est différente d'un enfant à un autre et peut varier normalement entre 3 selles par jour à une selle aux 3 jours. La plupart du temps, la constipation n'est pas inquiétante si l'enfant prend du poids normalement, qu'il n'y a pas de douleurs abdominales associées et que son ventre n'est pas ballonné.

Quoi faire :

Il est important de développer des habitudes régulières pour l'évacuation des selles. Si l'enfant est propre, il est bon de l'amener à la toilette à une heure fixe idéalement après un repas, en s'assurant qu'il est confortable et que ses pieds soient bien appuyés au sol.

Augmenter la quantité d'eau ingérée. En plus de la quantité habituelle bue par l'enfant, ajouter 2 verres d'eau supplémentaires pour un enfant de 1 à 5 ans, 3 verres de 5 à 10 ans et 4 verres chez les 10 ans et plus. Il est également possible de réduire l'ingestion de produits lactés pour diminuer la constipation.

Augmenter l'apport en fibres végétales sous forme de fruits, de légumes, de pain, de blé entier et de son. Sans un apport d'eau adéquat, les fibres peuvent causer de la constipation. Les aliments suivants sont à privilégier :

Légumes : fèves, pois, épinards, céleri, chou, chou fleur, brocoli

Fruits : abricots, pêche, poire, pomme, pruneau, figue, datte, raisin

Céréales : son, blé entier, maïs

Si l'approche diététique a échoué, il est possible d'utiliser certains médicaments en vente libre ou sur prescription.

Un lubrifiant fécal, tel l'huile minérale (ex : lansöyl)

Un émollient fécal, pour ramollir les selles (ex : Docusate sodique)

Agent osmotique qui fait un appel d'eau dans le tube digestif (ex : lactulose)

Les fibres végétales solubles (ex : psyllium, métamucil)

Vous devriez consulter un médecin ou vous présentez à l'urgence si:

Il n'y a pas d'amélioration de la constipation après l'instauration d'un traitement ou s'il présente des douleurs abdominales.

Allergie anaphylactique

L'anaphylaxie est causée par une libération massive de divers médiateurs du système immunitaire habituellement en moins de 2 heures suite à une exposition à l'agent allergique. Les manifestations à surveiller sont les suivantes :

Gonflement des tissus mous surtout au niveau des paupières, des lèvres avec des plaques rouges d'urticaire et de la démangeaison

Diminution du calibre des voies respiratoires avec de la difficulté respiratoire

Gonflement de la langue et de l'épiglotte avec possiblement un bruit inspiratoire et l'incapacité de parler

Une baisse de la pression artérielle avec un teint pâle, de la froideur au niveau des extrémités et une diminution de l'état de conscience

Dans ces cas graves d'allergie, il faut administrer de l'adrénaline (épipen) si l'enfant en possède une. Il faut faire l'injection même si l'adrénaline est périmée (de couleur jaunâtre si elle est périmée). Cela n'est pas dangereux, mais l'efficacité risque d'être moindre. Il faut injecter l'épipen sur la face antéro-externe de la cuisse à travers les pantalons, en suivant les instructions. Il faut de plus appeler une ambulance ou amener l'enfant à l'urgence. Pour les cas d'allergie où l'enfant a seulement une rougeur à la peau qui est apparue dans les jours suivant un nouveau médicament ou d'un aliment (et non en moins de 2 heures), il est possible d'aller consulter, mais l'urgence est moindre.

Voici quelques ressources qui traitent ce sujet :

Je suis allergique

Allergie Net

www.allergienet.com

Les allergies chez les enfants en garderie

Enfant et Famille Canada

collections.ic.gc.ca/child/docs/00000213.htm

Les allergies et l'anaphylaxie: guide pour le personnel enseignant

Calgary Allergy Network

www.calgaryallergy.ca/Articles/French/teachersallergyfrench.html

Les allergies: renseignements à l'intention de la population

Association des Allergologues et Immunologues du Québec

www.allerg.qc.ca/informpopul.htm

Asthme

L'asthme est une maladie pulmonaire chronique obstructive qui touche 5 à 15% des enfants. La maladie se caractérise par des épisodes récidivants d'obstruction au niveau des bronches par un mécanisme d'inflammation bronchique, de bronchospasme (diminution du calibre des bronches) et d'hypersécrétion. Ces crises sont réversibles soit de façon spontanée, soit via des agents anti-inflammatoires ou bronchodilatateurs. Chez les jeunes enfants, les crises sont souvent associées à des infections virales des voies respiratoires, tandis que chez les plus vieux, les agents précipitants sont nombreux : allergie, irritants atmosphériques, tabac, l'exercice, le froid, le stress.

Lors d'une crise, l'enfant est essoufflé, tousse et peut émettre un bruit caractéristique à l'expiration relié à l'obstruction des bronches (wheezing). Le battement des ailes du nez à la respiration et le tirage intercostal (mouvement de la peau entre les côtes suivant l'inspiration) sont des signes de détresse respiratoire. Si l'enfant semble comateux ou cyanosé (peau de coloration bleutée) cela signe une insuffisance respiratoire sévère.

Entre les crises, l'enfant est normal.

Traitement des crises :

Lorsqu'un enfant présente une crise sévère, soit avec de une utilisation des muscles du cou, du tirage, un battement des ailes du nez ou au contraire si l'enfant semble comateux et cyanosé, il faut l'amener à l'urgence pour le faire évaluer. Si un enfant semble présenter des signes de difficulté respiratoire ou s'il tousse, le ventolin (salbutamol = pompe bleue) peut être administré au besoin à raison de 2 puff aux 4 heures. Il ne faut pas hésiter à donner cette pompe fréquemment lors d'un rhume ou dans les jours/semaines suivant une crise aiguë. Il n'est pas nécessaire de réveiller l'enfant la nuit, mais s'il tousse et semble inconfortable, il est possible de lui donner du Ventolin. Les effets secondaires qui se voient surtout si le Ventolin est donné à hautes doses sont : l'excitation, des tremblements et des anomalies des électrolytes et du taux de sucre dans le sang.

Traitement de fond :

La pierre angulaire du traitement d'entretien est la corticothérapie en inhalation (Flovent = pompe orange). Ce médicament réduit l'inflammation au niveau des bronches, diminue les sécrétions, mais n'a pas d'action immédiate. Son action est bénéfique à moyen terme, donc il est important de donner cette pompe sur une base régulière et non pas seulement au besoin. Les stéroïdes sont habituellement donnés une à 2 fois par jour, soit lors des infections respiratoires (sur une base régulière et jusqu'à 1 mois après la résolution de l'infection) ou de façon continue. Après avoir utilisé le Flovent, il est important de rincer la bouche de l'enfant ou de lui brosser les dents immédiatement après, car sinon il risque de développer une infection à champignon dans la bouche (candida = muguet). À dose régulière, ce médicament donne rarement d'autres effets secondaires.

Pour l'utilisation des pompes en général, il est important de bien agiter la pompe, de la donner avec l'aérochambre, puis de calculer au moins 6 respirations pour chaque inhalation avant de retirer le masque. Idéalement, il serait préférable de donner les pompes en position assise. Il faut attendre environ 30 secondes avant de donner une autre inhalation (ne jamais donner 2 puff de suite dans l'aérochambre). Il est préférable d'administrer la pompe bleue avant la pompe orange lorsque les 2 doivent être données en même temps. Pour l'entretien de l'aérochambre, il faut la laisser tremper dans l'eau chaude savonneuse 1 fois par semaine et la laisser sécher à l'air libre sans rincer, afin de diminuer l'adhérence des particules sur les parois de l'aérochambre.

Contrôle de l'environnement :

Même chez les enfants qui ne sont pas allergiques, il faut tout de même limiter leur exposition aux irritants respiratoires. Premièrement, éviter toute exposition au tabac. Il faudrait également éviter l'exposition aux animaux et aux acariens (poussières). Il faut penser que même après s'être débarrassé d'un animal domestique, il est possible de retrouver des pellicules allergènes plusieurs mois après son départ. Pour les acariens, il faut idéalement limiter le nombre de peluches dans la chambre, d'éliminer les tapis et d'utiliser des enveloppes de plastiques pour recouvrir les matelas et les oreillers. Le chauffage au bois, les foyers et les moisissures sont d'autres éléments irritants pour les voies respiratoires.

Voici un site qui fournit plus d'informations à ce sujet :

Guide pour les parents d'enfant allergique: comment éliminer les allergènes de la chambre de l'enfant

Formation continue de la Faculté de médecine de l'Université Laval
www.fmed.ulaval.ca/fmc/asthme/guide.htm

Centre d'enseignement sur l'asthme - Hôpital Sainte-Justine

514-345-4931 poste 2775

L'eczéma

L'eczéma est une maladie cutanée chronique qui se caractérise par une inflammation de la peau, de la démangeaison et de la sécheresse. On l'appelle également la dermatite atopique. L'eczéma peut être déclenché par de multiples facteurs qui peuvent être difficilement identifiables chez l'enfant ou au début de la maladie. Certains aliments, l'exposition au froid ou au soleil, certains savons ou détergents à lessive ainsi qu'un haut niveau de stress peuvent être des éléments déclencheurs.

Le traitement de base est l'hydratation de la peau avec une crème hypoallergène qui doit être appliquée idéalement après le bain. Les crèmes et les onguents sont plus hydratants que les lotions. Il faut surtout éviter toutes les lotions qui contiennent de l'alcool, qui assèchent encore plus la peau. Les autres mesures de prévention contre l'apparition des lésions eczémateuses sont les suivantes :

- Maintenir la température et le taux d'humidité constants dans la maison
- Porter de vêtements qui laissent respirer la peau
- Le bain ou la douche doit durer moins de 5 minutes et éviter d'utiliser une eau qui est très chaude. L'eau tiède est préférable.
- Utiliser un savon doux, hydratant, non parfumé.
- À la sortie du bain, éponger la peau avec une serviette, sans la frotter vigoureusement
- Éviter de gratter les lésions. Au besoin, utiliser des gants de coton la nuit pour éviter le grattage. Les ongles des enfants doivent être gardés très courts.

Si malgré l'application de toutes ces mesures les lésions demeurent actives, un traitement médicamenteux est souvent instauré. Les crèmes et les onguents à base de corticostéroïdes sont utilisés en application locale au site des lésions en couche mince afin de diminuer l'inflammation et la démangeaison. La force de la crème varie selon le site et la gravité de la lésion. Lorsque la lésion est disparue, cela ne sert à rien de maintenir l'application de la crème à ce niveau. Idéalement, les crèmes les plus faibles sont favorisées, surtout au niveau du visage, afin d'éviter de trop amincir la peau. Ces crèmes médicamenteuses ne remplacent en aucun cas l'hydratation quotidienne de la peau. Pour diminuer la démangeaison dans les cas sévères, il est possible de donner un antihistaminique par la bouche, tel le benadryl. D'autres agents sont disponibles pour les cas d'eczéma réfractaires au traitement.

Psoriasis

Le psoriasis est une maladie chronique, inflammatoire de la peau. La forme la plus fréquente se caractérise par des plaques rouges, bien délimitées, recouvertes de pellicules argentées qui se détachent de la peau (squames). Ces plaques se localisent le plus souvent sur les plis du coude, le cuir chevelu, les fesses, les plis des genoux, mais les plaques peuvent également recouvrir le corps de façon généralisée. Ces plaques sont habituellement prurigineuses (démangeaison). Le psoriasis n'est pas contagieux. Il est causé par des facteurs immunologiques (système de défense de l'organisme) et peut être modifié par des facteurs environnementaux, par exemple, les changements saisonniers, le grattage ou le frottement des vêtements sur les lésions. C'est une maladie chronique d'évolution cyclique, c'est-à-dire qui se présente avec des périodes d'exacerbation et de rémission. Les plaques ne laissent en général pas de cicatrices.

Le traitement du psoriasis doit être débuté dès l'apparition des premières lésions, afin de prévenir leur extension. En général, l'exposition au soleil permet de réduire l'ampleur des lésions. L'hydratation adéquate de la peau permet de soulager la douleur et les démangeaisons. Lorsque les plaques sont localisées, l'application locale de crèmes ou d'onguents médicamenteux est bénéfique. La plupart du temps, les crèmes et shampooing utilisés sont à base de goudron. Les crèmes et onguents peuvent également être faits à base de corticostéroïdes, de vitamine D ou de vitamine A. Il existe également des traitements systémiques qui sont utilisés en cas d'échec au traitement local.

Gastrostomie

Chez l'enfant, il est important de remplir ses besoins de base nutritionnels afin de lui permettre de grandir adéquatement. Ces besoins sont généralement augmentés en présence d'une maladie chronique. Dans certains cas, il arrive que l'apport oral soit insuffisant, qu'il comporte des risques (dysphagie et aspiration des aliments au niveau des voies respiratoires) ou même que la déglutition soit impossible. Dans ces situations, la gastrostomie est la méthode de choix pour assurer un support nutritionnel au long cours.

La médication peut être administrée via la gastrostomie sous forme liquide. Les comprimés doivent être broyés et mélangés avec de l'eau.

Pour prévenir les blocages, le tube doit être rincé avec 20 ml d'eau après l'administration d'un gavage ou de la médication.

Lors d'un retrait accidentel du tube de gastrostomie, il faut se présenter à l'urgence dans un délai de 3h.

Il est normal de noter des sécrétions au pourtour de la gastrostomie. Le nettoyage quotidien de cette région est important. L'usage d'une solution physiologique (eau salée) ou l'eau du bain est suffisante pour le nettoyage. Le tissu de coloration rougeâtre qui est parfois présent au pourtour de la stomie se nomme le bourgeon muqueux et est un signe de bonne guérison. La gastrostomie peut parfois s'infecter : cela se manifeste par des sécrétions purulentes, malodorantes et plus abondantes qu'à l'habitude avec de la sensibilité au site d'infection. Il faut consulter à ce moment, car il est possible que l'enfant ait besoin d'un traitement antibiotique. Les autres complications associées sont d'ordre chirurgical et sont beaucoup plus rares : fuite de liquide à partir du tube dans l'abdomen, infection abdominale et même perforation du tube digestif. Chez certains enfants, la présence d'une gastrostomie peut faire augmenter leur symptômes de reflux gastro-oesophagien.

Reflux Gastro-Oesophagien (RGO)

Le reflux du contenu de l'estomac de façon passive au niveau de l'oesophage est présent chez presque tous les nourrissons qui ont fréquemment des régurgitations après les boires. Chez certains enfants et adultes, ces régurgitations persistent et peuvent se manifester de différentes façons : une inflammation de l'oesophage qui peut causer une douleur à la déglutition ou des saignements chroniques, des vomissements ou des régurgitations à répétition, un retard pondéral ainsi que des troubles respiratoires reliés à l'aspiration du liquide gastrique dans les voies respiratoires. Les causes sont nombreuses dont le jeune âge et les anomalies anatomiques. De plus, le RGO est souvent présent chez les enfants avec une atteinte neurologique chronique (paralysie cérébrale, hypotonie) et ceux avec une maladie pulmonaire chronique.

Le traitement du RGO léger se limite à des conseils diététiques et positionnels. L'épaississement du lait peut être recommandé chez les jeunes enfants, mais cela n'entraîne pas souvent une amélioration marquée du reflux. Chez les plus grands, il faut éviter la caféine, le chocolat, les aliments épicés et contrôler le poids des enfants obèses. Il est possible d'élever la tête du lit à 30 degrés pour diminuer le reflux nocturne.

Dans les cas plus sévères ou compliqués par exemple d'une pneumonie d'aspiration ou d'une eosophagite (inflammation de l'oesophage) le traitement pharmacologique est ajouté. Il existe plusieurs classes différentes :

- 1) Les antiacides (ex : Maalox, Tums)
- 2) Les inhibiteurs de la sécrétion acide de l'estomac
2 classes :
Antagonistes H2 (ex : Ranitidine-Zantac)
Les inhibiteurs de la pompe à proton (Oméprazole – Losec, Lansoprazole et Prevacid), administrés 15 à 30 minutes avant le repas
- 3) Les prokinétiques accélèrent le transit intestinal et la vidange de l'estomac (ex : cisapride, metoclopramide - maxeran, dompéridone- motilium)

Le traitement chirurgical est rarement envisagé, mais peut être indiqué dans les cas les plus graves associés à des complications sévères.

Troubles du sommeil

L'insomnie peut être causée par plusieurs facteurs. Un changement de la routine quotidienne est la cause principale, mais cela devrait se résoudre après quelques jours. Certains médicaments peuvent causer de l'insomnie, il est donc important de favoriser la prise des médicaments stimulants le matin, et ceux relaxants vers l'heure du coucher.

Âge	Nombre d'heures moyen de sommeil
Nouveau-né	13 à 17
2 ans	9 à 13
10 ans	10 à 11

Il existe diverses mesures qui favorisent une bonne hygiène du sommeil :

- Se coucher toujours à la même heure et se lever à la même heure le matin y compris la fin de semaine.
- Éviter les siestes prolongées en après-midi.
- Suivre une routine de relaxation et de détente avant le coucher.
- Éviter d'écouter la télévision avant le coucher, car c'est une activité stimulante pour le système nerveux.
- S'assurer que l'environnement est favorable au sommeil : tranquillité, lieu sombre, température adéquate, couche sèche, positionnement.
- Il faut éviter de manger 2 à 3 heures avant l'heure du coucher.
- Éviter de faire de l'exercice au moins quelques heures avant le coucher, mais faire régulièrement de l'activité physique en dehors de cette période favorise le sommeil.

Certains médicaments naturels peuvent favoriser la régularisation du cycle du sommeil, dont la mélatonine. D'autres médicaments sont disponibles sur prescription médicale si l'insomnie est vraiment problématique.