

GUIDE SANTÉ

2025



Centre de ressources
pour les familles militaires
Valcartier

Nous savons tous à quel point la santé est un aspect important dans nos vies. Le système de santé québécois peut parfois paraître complexe pour les nouveaux arrivants. En réponse à une demande grandissante d'aide, de support et d'accompagnement dans ce processus, nous avons créé ce guide. Il vous sera utile que vous viviez un déménagement ou encore une libération des Forces armées canadiennes.

L'accès à un médecin de famille peut être assez restreint. C'est pourquoi ce guide vous présente la marche à suivre pour trouver un médecin de famille, ainsi que les autres portes d'entrée vers le système de santé (urgences, CLSC, cliniques sans rendez-vous). Nous vous recommandons de vérifier les informations puisque celles-ci sont

Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier
Édifice 93
C.P. 1000, succursale Forces
Courcellette (Québec) G0A 4Z0
418 844-6060
Sans frais: 1 877 844-6060
Télécopieur: 418 844-3959
info@crfmv.com
www.crfmv.com

© Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier, 2025



Canada

Ce guide a été inspiré par le « Guide accès santé » créé par le CRFM région de Montréal.

RÉGIE D'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC (RAMQ)

La RAMQ est responsable de la délivrance de la **carte d'assurance maladie** qui vous permettra d'accéder aux services de santé publics.

Comment vous procurer un formulaire de demande pour une carte d'assurance maladie

Voici un lien décrivant la marche à suivre pour obtenir une carte d'assurance maladie :

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Rendez-vous dans la section "Inscription à l'assurance maladie", cliquez sur «m'inscrire» ou «me réinscrire» et suivez les étapes.

Par téléphone :

Québec **418 646-4636**

Ailleurs au Québec **1 800 561-9749**

En personne :

Bureau d'accueil de Québec
787, boulevard Lebourgneuf
Québec (Québec) G2J 1C3

Cessation du délai d'attente pour les membres des familles des militaires mutés

Veuillez noter que lorsqu'un militaire est affecté dans une autre province ou territoire canadien, les membres de sa famille (conjoint/e et enfants) qui ont un statut leur permettant de s'établir, deviendront admissibles au régime public de soins de santé dès leur arrivée dans leur province d'accueil puisqu'ils sont désormais exemptés du délai d'attente de 90 jours prévu à la réglementation pour l'ensemble de la population. **Pour démontrer cette situation, la famille devra ajouter le message de mutation dans la section disponible à cet effet lors de la demande en ligne. Par la suite, vous recevrez votre carte par la**

poste. Les délais sont variables.

Entre temps, si vous devez avoir recours à des soins de santé, vous pouvez tout de même bénéficier de soins de santé couverts par la RAMQ en demandant à celle-ci une confirmation d'inscription soit en personne à leur bureau, soit par téléphone. Il suffit de mentionner que vous êtes dans l'attente de votre carte.



ACCÈS À UN MÉDECIN DE FAMILLE

Afin de faciliter l'accès à un médecin de famille, il existe une liste d'attente centralisée : le Guichet d'accès à un médecin de famille. Il suffit de remplir le formulaire directement en ligne ou par téléphone. Par la suite, votre demande sera évaluée et vous serez contacté lorsqu'un médecin de famille vous sera attribué.

À noter que le délai d'attente pour l'attribution d'un médecin de famille peut être considérable. Les médecins de famille ne sont pas attribués selon le principe « Premier arrivé, premier servi », mais plutôt en fonction du niveau de vulnérabilité des patients.

Pour remplir le formulaire en ligne et en connaître davantage sur les différents mécanismes qui existent au Québec pour s'inscrire auprès d'un médecin de famille consultez le :
<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille>

Pour contacter Le Guichet d'accès pour faire votre inscription par téléphone :
1 844 666-2727

TROUVER UNE CLINIQUE PRÈS DE CHEZ VOUS

Voici quelques ressources qui peuvent vous aider à trouver une clinique médicale :

<https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/>

<http://www.indexsante.ca/> (certaines ressources de santé payantes)

<https://www.bonjour-sante.ca/apps/LandingPage/#/landing>

(à noter que ce service peut être payant)

CONSULTER À L'URGENCE

Vous devez vous rendre à l'urgence? Pour vous aider à choisir une urgence moins achalandée, vous pouvez consulter le lien suivant :

<https://www.indexsante.ca/urgences/#Capitale-Nationale>

Le saviez-vous? Le coût du transport en ambulance n'est pas couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Renseignez-vous auprès d'Urgences-Santé pour de plus amples informations. Vérifiez également auprès de votre assureur, les coûts du transport en ambulance pourraient vous être remboursés.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Ressources 24h/7 jours

Info-Santé 8-1-1

Vous pouvez contacter le service Info-Santé en composant le 8-1-1. Une infirmière pourra répondre à vos questions, et au besoin vous indiquer si vous devez consulter un médecin et vous référer au point de service le plus près pour vous.

www.quebec.ca/gap

Info-Social 8-1-1

Consultation téléphonique psychosociale 24/7, accessible pour toute personne ayant un besoin d'information, d'intervention, d'orientation et de référence vers les ressources appropriées, d'avis professionnels ou de conseils en matière de services sociaux.

Service d'information et de référence centralisée 2-1-1

Vous voulez connaître les ressources communautaires disponibles pour vous en lien avec votre état de santé (physique ou psychologique)? Vous pouvez contacter le 2-1-1. Un intervenant pourra vous diriger vers la bonne ressource. Vous pouvez également consulter l'outil de recherche en ligne.

<http://www.211quebecregions.ca/>

Centre de crise

418 688-4240 (Québec)

1 866 411-4240 (Portneuf et Charlevoix)

<http://centredecrise.com/>

Centre de prévention du suicide de Québec

1 866 APPELLE (277-3553)

<http://www.cpsquebec.ca/>

Direction de la protection de la jeunesse – Centre jeunesse de Québec

418 661-3700 ou 1 800 463-4834

(pour faire un signalement)

Centre antipoison

1 800 463-5060

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes / Service d'aide d'Anciens combattants Canada

1 800 268-7708

Ligne d'info pour les familles (pour la communauté militaire)

1 800-866-4546

Télémedecine (Maple)

Consultation gratuite pour les familles de militaire actif. Vous devez avoir un numéro de carte CF ONE.

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/soins-sante/soutien-medical-virtuel-familles-militaires>



SERVICES PROFESSIONNELS

Vous pouvez consulter les répertoires de chacun des ordres professionnels pour obtenir les coordonnées de professionnels qualifiés.

Vous pouvez vérifier auprès de votre assureur. Certains frais de consultation auprès de professionnels de la santé peuvent vous être remboursés!

Ordre des psychologues du Québec
1 800 561-1223

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
1 888 731-9420

Ordre des dentistes du Québec
1 800 361-4887

Association des orthodontistes du Québec
514 282-2756

Ordre des optométristes du Québec
1 888 499-0524

Association des médecins psychiatres du Québec
514 350-5128

Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec
1 888 232-9123

Association des pédiatres du Québec
514 350-5127

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
1 877 913-6601

Ordre des chiropraticiens du Québec
1 888 655-8540

ASSURANCES

Compagnie d'assurance pour le Régime de Soins de Santé de la Fonction publique (incluant les soins dentaires) :

Canada vie

1 855 415-4414

<https://www.bienvenue.canadavie.com/rssfp>

Nous vous recommandons de consulter votre assureur pour connaître les frais admissibles avant de vous engager auprès d'un professionnel de la santé.

**** Le CRFMV n'effectue aucune évaluation professionnelle ****



VOUS ATTENDEZ UN ENFANT? VOUS PRÉVOYEZ AVOIR UN ENFANT?

Hôpitaux spécialisés en obstétrique :

Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL)

2705, boulevard Laurier
Québec (Québec) G1V 4G2
418 525-4444

Hôpital Saint-François d'Assise

10, rue de l'Espinay
Québec (Québec) G1L 3L5
418 525-4444

CLINIQUES QUI OFFRENT LE SUIVI DE GROSSESSE

Nous vous suggérons de vérifier auprès des cliniques de votre secteur, même si vous n'avez pas de médecin de famille. Certains médecins offrent des suivis de grossesse. De plus, vous pouvez vous informer auprès du CHUL pour avoir plus d'informations et avoir accès à un médecin pour le suivi de votre grossesse.

Service Ma grossesse

Le service Ma grossesse permet aux femmes enceintes qui vivent au Québec d'accéder à l'information et aux professionnels dont elles ont besoin durant leur grossesse.

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-et-parentalite/service-ma-grossesse>

Centre d'obstétrique et de gynécologie de la Cité

4250, 1re Avenue, Galeries de Charlesbourg
Québec (Québec) G1H 2S5
418 654-0555

MAclinique Médicale Lebourgneuf

725, Boulevard Lebourgneuf
Québec, QC, G2J 0C4
418 626-1313

Clinique prénatale du Jeffery Hale -

Saint Brigid's*

1250, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1S 2M6
418 684-5333

* pour les parents anglophones

MAISONS DE NAISSANCES

Maison de naissance de la Capitale-Nationale

Centre de santé et services sociaux de la Vieille-Capitale
1280, 1re Avenue
Québec (Québec) G1L 3K9
418 651-7453

Maison de naissance Mimosa

Centre intégré de santé et de services sociaux Chaudière-Appalaches
182, rue Saint-Romuald
Lévis (Québec) G6W 3G9
418 839-0205

Télécharger le guide *Mieux vivre avec votre enfant* :

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/telechargement>

RÉGIME QUÉBÉCOIS D'ASSURANCE PARENTALE (RQAP)

Qu'est-ce que le Régime québécois d'assurance parentale?

Il vise à soutenir financièrement les nouveaux parents, à les encourager dans leur désir d'avoir des enfants et à les soutenir dans leur volonté de consacrer plus de temps à leurs enfants dans les premiers mois de leur vie.

Il remplace les prestations d'assurance-emploi offertes dans le reste du Canada.

1 888 610-7727

<http://www.rqap.gouv.qc.ca/>

VOUS PRÉVOYEZ UNE MUTATION? UNE LIBÉRATION?

Voici quelques trucs pour faciliter cette étape de la vie militaire :

Demandez une copie de votre dossier médical.

Pensez à demander les prescriptions pour votre médication ou pour des références vers des médecins spécialistes dont vous aurez besoin avant de trouver un nouveau médecin de famille.

Vous n'avez pas l'intention de revenir dans la région? N'oubliez pas d'avertir votre médecin de famille pour laisser votre place à quelqu'un qui est en attente.

Discutez de la continuité des soins médicaux avec votre médecin actuel.

Pour les militaires libérés ou en voie de libération, contactez votre gestionnaire de cas d'Anciens combattants Canada pour connaître les services disponibles ou pour faire une demande d'indemnité :

1 866 522-2022

Informez vous auprès de votre CRFM s'il y a un guide explicatif ou un programme pour faciliter l'accès aux soins de santé.

