

L'EXPRESS DE

L'INSTITUT

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC – UNIVERSITÉ LAVAL

Édition du 11 mai 2022

ÉVÉNEMENTS	2
DÉFI ENTREPRISES 2022 : LES 75 PREMIERS INSCRITS BÉNÉFICIENT D'UN RABAIS DE 25\$! - RAPPEL.....	2
CONFÉRENCE « LE VÉLO UTILITAIRE – TRUCS ET CONSEILS » PAR MOBILI-T.....	2
CONFÉRENCE MULTIDÉPARTEMENTALE DES MÉDECINS.....	3
SEMAINES DE RECONNAISSANCE DES PRÉPOSÉS AUX BÉNÉFICIAIRES, DES INFIRMIÈRES AUXILIAIRES ET INFIRMIÈRES.....	3
VEZ ESSAYER LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE!.....	4
JOURNÉE DES TECHNOLOGUES EN PHYSIOTHÉRAPIE.....	4
NOMINATIONS ET RECRUTEMENT	5
JOINS-TOI À L'ÉQUIPE DE L'UNITÉ DE RETRAITEMENT DES DISPOSITIFS MÉDICAUX : NOUS OFFRONS LA FORMATION!.....	5
BABILLARD	6
TRAVAUX DE MODERNISATION DE L'ASCENSEUR 2 DU PAVILLON CENTRAL : À COMPTER DU 12 MAI - RAPPEL.....	6
DÉLAIS DE VALIDATION ET D'AUTORISATION DES FEUILLES DE TEMPS POUR LA PÉRIODE INCLUANT LA JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES LE 23 MAI 2022.....	6
RETOUR SUR NOTRE KIOSQUE SUR LA SANTÉ MENTALE DU 4 MAI : SOYONS BIENVEILLANTS ET BIENVEILLEURS!.....	7
ÊTRE LÀ LES UNS POUR LES AUTRES, C'EST QUOI?.....	7
LA MISE EN CANDIDATURE POUR LE GALA RECONNAISSANCE DÉBUTE LA SEMAINE PROCHAINE!.....	8
NUTRITION : VEZ APPRENDRE À LIRE VOS ÉTIQUETTES! – RAPPEL.....	8
GESTION DES ÉMOTIONS : QUATRE ÉTAPES POUR RESENTIR, UN OUTIL À LA PORTÉE DE TOUS ET TOUTES.....	9
NOUVELLE SIGNATURE COURRIEL À ADOPTER DÈS MAINTENANT!.....	9
NOS INTERVENANT•ES SONT RECONNU•ES!.....	10
LE CA A CONVENU.....	10
FONDATION	11
CINQUIÈME ÉDITION DU DÉFI CYCLISTE <i>PÉDALONS AVEC LOUIS CONTRE L'OBÉSITÉ</i>	11
PIERRE-LUC CARTIER : AMBASSADEUR JE COURS QC.....	11
LOUISE CIMON ET DIANE RACINE : DÉVOUÉES DE MÈRE EN FILLE.....	12

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

ÉVÉNEMENTS

Défi Entreprises 2022 : les 75 premiers inscrits bénéficient d'un rabais de 25\$! - Rappel

L'Institut participe au Défi Entreprises le **samedi 11 juin**, à compter de 7 h, au Parc de la Pointe-aux-Lièvres. Pour participer, il suffit de se fixer un défi personnel pour lequel vous devrez vous préparer : 5 ou 10 km à la marche ou à la course, ou encore, une séance de 45 minutes de Cardio Fit, Zumba ou Yoga.

[Pour tout savoir sur le Défi Entreprises 2022 et vous inscrire.](#)

Dépêchez-vous! Les inscriptions se terminent le **2 juin** et seules les 75 premières inscriptions bénéficieront d'un rabais de 25 \$! Le rabais s'appliquera directement lors de votre inscription en ligne en entrant le code promotionnel suivant : IUCPQ22

Pour plus de détails, visitez *le Babillard* de l'intranet. Des informations supplémentaires sur l'activité suivront sous peu pour les personnes inscrites. Bon défi!



VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Conférence « Le vélo utilitaire – Trucs et conseils » par Mobili-T



présentée par 

Vous songez à vous rendre au travail en vélo, mais hésitez encore? La conférence « Le vélo utilitaire – Trucs et conseils » de Mobili-T, saura sans doute vous convaincre!

À cette occasion, les avantages du vélo utilitaire, les aménagements cyclables de la ville de Québec, les règles de sécurité et les bonnes pratiques du cyclisme vous seront présentés.

L'événement aura lieu le **19 mai** prochain de 12 h à 13 h à l'auditorium (Y2260). Le nombre de places étant limité en raison des mesures sanitaires en vigueur, vous pourrez également vous y connecter à distance sur [ce lien](#) ou écouter la conférence en différé. Le lien de l'enregistrement sera publié dans l'intranet dans la section : *Employé / Transports / Vélo.*

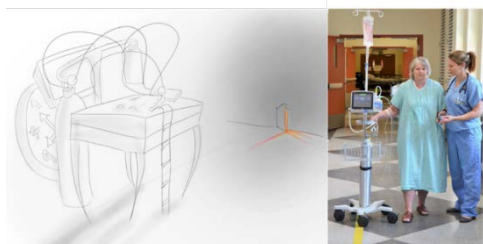
Nous espérons vous voir y participer en grand nombre!

Pour toute question, contactez Isabelle Jobin, chargée de projet : isabelle.jobin.iucpq@ssss.gouv.qc.ca.

LE COMITÉ DE MOBILITÉ DURABLE

Conférence multidépartementale des médecins

L'aventure FreeO2, de clinicien-chercheur à clinicien-chercheur-entrepreneur



Invitation spéciale aux médecins, personnel clinique, résidents et étudiants

La conférence de Dr François Lellouche, intensiviste, aura lieu le **mercredi 25 mai** de 7 h à 8 h par Teams. [Cliquez ici pour participer à la réunion.](#)

Prendre note que cette conférence sera enregistrée.

Pour information, téléphoner au poste 1113.

LA DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AFFAIRES UNIVERSITAIRES

Semaines de reconnaissance des préposés aux bénéficiaires, des infirmières auxiliaires et infirmières

Mai est le mois de la reconnaissance adressée au personnel en soins infirmiers. La Direction des soins Infirmiers aimerait souligner la Journée des infirmières auxiliaires qui a eu lieu le **5 mai**, la Journée des infirmières qui aura lieu demain, le **12 mai** ainsi que la Journée des préposés aux bénéficiaires le **19 mai**.

C'est une période spéciale pour les préposés aux bénéficiaires, les infirmières-auxiliaires, les infirmières, les infirmières praticiennes spécialisées, conseillères en soins infirmiers, conseillères cadre aux activités cliniques, les infirmières chef, les coordonnateurs d'activités et les gestionnaires infirmières, car il est important de mettre en lumière leur travail, souvent pris pour acquis.

Avec vous, les usagers reçoivent des soins de qualité, ils sont en sécurité et ils ont confiance. Votre engagement est indéniable, vos compétences sont solides. Que dire de l'ensemble des connaissances que vous maîtrisez en toute situation. Vous avez montré maintes fois à quel point vous avez à cœur votre travail et je vous en suis infiniment reconnaissant.

À l'Institut, la force des équipes en soins infirmiers est impressionnante! Cette force a permis de passer à travers les aléas de la dernière année et de continuer à exercer votre travail avec bienveillance et joie.

Mille mercis!

LA DIRECTION DES SOINS INFIRMIERS

[Retour Table des matières](#)

Venez essayer le vélo à assistance électrique!



Demain, venez essayer le vélo électrique au kiosque de Vélovolt, situé à l'entrée du pavillon U, face au bureau de gestion des stationnements.

De 11 h 30 à 13 h 30, vous pourrez découvrir si le vélo à assistance électrique (VAE) est fait pour vous. Vous trouverez également des informations à propos des VAE, des pistes cyclables, de la sécurité routière et encore bien plus!

L'activité sera remise au lendemain (13 mai) en cas de pluie ou au 17 mai en cas de mauvais temps deux jours consécutifs.

Nous espérons vous y voir en grand nombre!

LE COMITÉ DE MOBILITÉ DURABLE

Journée des technologues en physiothérapie

Hier, le **10 mai**, était la Journée des technologues en physiothérapie. Ces professionnels de la physiothérapie ont pour principal objectif de permettre à notre clientèle de retrouver leurs capacités physiques, ainsi que leur autonomie, et ce le plus rapidement possible. Ils font partie intégrante de l'équipe de réadaptation de l'Institut.

Nous désirons souligner l'apport de nos quatre technologues en physiothérapie. De gauche à droite sur la photo : Geneviève Boillard, Mireille Fleury, Annick Marquis et Marc-Antoine Bourgoing

Votre travail au sein de l'équipe de réadaptation est grandement apprécié et nous désirons vous en remercier.



LA DIRECTION DES SERVICES MULTIDISCIPLINAIRES

[Retour Table des matières](#)

NOMINATIONS ET RECRUTEMENT

Joins-toi à l'équipe de l'Unité de retraitement des dispositifs médicaux : nous offrons la formation!

En partenariat avec le Cégep Lévis, dès septembre prochain, nous offrirons une formation accélérée d'une durée de 40 heures à toutes les personnes intéressées à devenir préposée ou préposé au retraitement des dispositifs médicaux!

Cette fonction méconnue est pourtant essentielle au bon fonctionnement de nos activités ainsi qu'à la qualité et la sécurité des soins des usagers. Leur rôle est principalement d'effectuer les diverses étapes de retraitement des dispositifs médicaux critiques et semi-critiques contaminés (nettoyage, désinfection et stérilisation des instruments chirurgicaux, des dispositifs respiratoires, des endoscopes, etc.), en vue de leur réutilisation.

L'équipe est prête à t'accueillir dès maintenant. Si tu as un intérêt, applique sur les postes du prochain affichage du **12 au 27 mai**. Plusieurs postes permanents sont à combler!

Si vous avez des questions, vous pouvez contacter Julie Boucher, agente de la gestion du personnel par courriel : julie.boucher.iucpq@ssss.gouv.qc.ca.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

[Retour Table des matières](#)

BABILLARD

Travaux de modernisation de l'ascenseur 2 du pavillon Central : à compter du 12 mai - Rappel

Ce **soir**, les cloisons seront transférées de l'ascenseur 1 vers l'ascenseur 2. De 18 h à 00 h, l'équipe technique sera sur place pour effectuer ces travaux et l'équipe de projet sera présente pour s'assurer du bon déroulement et répondre aux questions. Un agent de sécurité sera également présent pour assurer la fluidité des transports.

Demain, les travaux de modernisation de l'ascenseur 2 débuteront et ce, pour une durée de 12 semaines.

L'ascenseur 1 deviendra l'ascenseur valet réservé pour la brancarderie et les demandes urgentes entre 7 h 30 et 16 h 30. Ce dernier fonctionnera de manière indépendante, ainsi, nous vous demandons d'utiliser exclusivement le bouton d'appel des ascenseurs 3 et 4, si requis.

En tout temps, nous vous demandons de prioriser l'utilisation des escaliers, si vous le pouvez.

LA DIRECTION DES SERVICES TECHNIQUES

Délais de validation et d'autorisation des feuilles de temps pour la période incluant la journée nationale des patriotes le 23 mai 2022

Vous trouverez ci-dessous les dates de tombée des différentes opérations en lien avec le traitement de la paie. Nous vous prions de porter une attention particulière à la date de tombée. Le respect des délais est essentiel afin d'avoir suffisamment de temps pour la production de la paie, et ce, malgré le jour férié du lundi 23 mai 2022.

Opération	Responsable	Période de paie du 8 mai au 21 mai 2022
Validation de la feuille de temps	Les employés	Mardi 24 mai, 9 h
Autorisation des feuilles de temps	Le gestionnaire ou la personne déléguée	Mardi 24 mai, 13 h
Transmission de la paie au fournisseur suite au traitement	Le Service de la paie	Vendredi 27 mai
Dépôt de la paie	Le Service de la paie	Jeudi 2 juin

LE SERVICE DE LA PAIE RÉGIONALISÉE DU CIUSSS DE LA CAPITALE-NATIONALE

Retour sur notre kiosque sur la santé mentale du 4 mai : Soyons bienveillants et bienveilleurs!



Aube Girard, intervenante psychosociale et

Valérie Lefrançois, bienveilleuse, chef de secteur en brancarderie, messagerie et en lingerie, DRFL

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale qui se tenait du **2 au 8 mai**, l'équipe de soutien psychosocial et spirituel a tenu un kiosque d'information au Carrefour (quatre chemins). Le but était de faire connaître les ressources disponibles au personnel et notre nouveau réseau de bienveilleurs et bienveilleuses à l'Institut. Un grand merci à tous ceux et celles qui se sont arrêtés pour s'informer et échanger avec nous!

Dans l'esprit de la thématique de la semaine de la santé mentale, « pour s'épauler, il faut d'abord s'écouter », vous nous avez partagé votre appui à l'importance de créer un réseau de soutien par les pairs à l'Institut. Ainsi, le recrutement se poursuit auprès de toutes les directions. Nous vous ferons connaître sous peu nos premières personnes formées comme bienveilleurs et bienveilleuses.

Vous êtes bienveillants? Soyez bienveilleurs ou bienveilleuses! Pour les employés, nous vous invitons à [vous inscrire dès maintenant](#). Pour les gestionnaires, vous avez accès à la formation par votre OneNote « parcours du leader bienveillant ».

Pour information, communiquez avec l'équipe de soutien psychosocial et spirituel, poste 8009, option 3.

Être là les uns pour les autres, c'est quoi?

En rappel de la thématique de la semaine de la santé mentale qui nous rappelait l'importance d'être là les uns pour les autres, voici quelques éléments de réflexion pour mettre en pratique l'empathie. L'empathie, c'est quoi?

- Lorsque quelqu'un est en difficulté, vous n'avez pas à résoudre ses problèmes. Parfois, la meilleure façon d'épauler quelqu'un est de l'écouter et de le considérer. C'est ça, l'empathie.
- Votre ami ou votre amie vit des difficultés? Vous n'avez pas à résoudre ses problèmes. Comprendre la situation est une solution en soi. C'est ça, l'empathie.
- Nos différences ne font de pas nous des adversaires. Se mettre à la place des autres. C'est ça, l'empathie.
- On peut comprendre sans être d'accord. Comprendre les émotions des autres. C'est ça, l'empathie.

L'empathie peut s'apprendre. C'est une compétence qui s'acquiert et surtout, qui apaise.

[Sources et lectures afin de développer notre capacité d'écoute au quotidien.](#)

Bonne lecture et soyez bienveillants!

Pour information, communiquez avec l'équipe de soutien psychosocial et spirituel, poste 8009, option 3.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

La mise en candidature pour le Gala reconnaissance débute la semaine prochaine!



Il est déjà temps de réfléchir à la mise en candidature d'un collègue, d'une collègue ou d'un groupe de personnes au Gala reconnaissance 2022. C'est le moment parfait pour reconnaître les gens qui vous entourent.

Dès **lundi prochain**, vous pourrez soumettre votre candidature au moyen du formulaire situé dans la section : *Employé / Reconnaissance / Gala reconnaissance* du site intranet.

Restez à l'affût de nos prochaines communications pour en savoir plus!

VOTRE COMITÉ ORGANISATEUR DU GALA RECONNAISSANCE 2022

SSQ Assurance : Nouveauté pour les employés sous l'accréditation APTS

Modification possible du régime détenu

Depuis le 1^{er} avril dernier, vous pouvez bénéficier d'une :

- Augmentation de votre protection en tout temps, en choisissant le régime maladie intermédiaire ou maladie supérieur. Le nouveau régime entre en vigueur le premier jour de la période de paie qui coïncide avec ou suit la date de réception de la demande par l'employeur.
- Diminution de votre protection en tout temps, en choisissant le régime maladie intermédiaire ou maladie de base, à la condition d'avoir participé pendant au moins 24 mois au régime détenu (maladie supérieur ou maladie intermédiaire).

Pour toute question additionnelle, vous pouvez communiquer avec la Direction des ressources humaines et des communications au poste 4730.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

Nutrition : venez apprendre à lire vos étiquettes! – Rappel

Le cours de nutrition du PPMC « D'une étiquette à l'autre... démystifiez votre panier d'épicerie » vous permet de mieux comprendre le contenu de votre panier d'épicerie. Vous apprendrez à comprendre le contenu de vos étiquettes pour faire des choix nutritionnels adaptés à vos besoins.

Participez au cours le **16 mai** prochain, de 19 h à 21 h!

Pour vous inscrire, contactez M^{me} Louise Gagnon au 418-656-8711, poste 5416.

L'ÉQUIPE DU PPMC

Gestion des émotions : quatre étapes pour ressentir, un outil à la portée de tous et toutes

Vous êtes en communication avec quelqu'un et vous ressentez une émotion, une impatience et même une colère monter en vous ... Que se passe-t-il ?

C'est à ce moment que vous pouvez faire appel aux quatre étapes pour ressentir.



1. Observer sans juger ce qui se passe en soi, dans son corps, son cœur sa tête.
2. Accueillir l'émotion en essayant de la nommer.
3. Identifier le ou les besoins non satisfaits liés à l'émotion ressentie pour saisir ce qui se passe et découvrir ce que nous pouvons faire.
4. Choisir de répondre au besoin en écoutant ce qui est important et en prenant conscience qu'il est possible d'agir.



Cet outil, et d'autres, sont disponibles sur notre site Web : iucpq.qc.ca/gestiondeconflits.

Nous vous remercions de contribuer à un climat sain, harmonieux et sécuritaire!

Nouvelle signature courriel à adopter dès maintenant!

Dans le cadre des travaux sur la nouvelle image de marque, une signature courriel standardisée a été développée. Vous pouvez dès à présent mettre à jour votre signature courriel. Le détail se trouve dans l'intranet dans : *Institut / Image de marque*. Voici les grandes lignes :

- La typographie Arial doit être utilisée, puisqu'elle est reconnue de manière universelle, par tous les fureteurs.
- La couleur à utiliser est le noir.
- L'utilisation d'images (logo, gif, etc.) est à proscrire. Ces dernières alourdissent les courriels et peuvent se retrouver en pièce jointe, et ainsi susciter la suspicion.
- L'adresse postale est remplacée par l'adresse du site Web, sur lequel l'adresse postale est bien visible en bas de page.

Voici un exemple :

Arthurine Ladouceur, MBA, CRHA

Directrice des services informationnels

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval

Tél. : 418 656-8711, poste 5485

www.IUCPQ.qc.ca

Le présent courriel peut contenir des renseignements confidentiels. Si ce courriel vous a été adressé par erreur, veuillez le supprimer et nous en aviser aussitôt. Merci.

Nous vous remercions de mettre à jour votre signature,

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

Nos intervenant·es sont reconnu·es!

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur des intervenant·es comme vous!

Vous recevez régulièrement divers prix, reconnaissances ou mentions d'honneur de la part de différents partenaires, ordres ou instances.

Cette rubrique vous présente les dernières nouvelles :

- [Félicitations à Louis-Jacques Ruel qui s'est démarqué lors du 32^e Gala de la vie étudiante de l'Université Laval](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

Le CA a convenu...

Le 3 mai 2022, le conseil d'administration (CA) de l'Institut a tenu une assemblée ordinaire. [Consultez le résumé de cette assemblée sur notre site Internet.](#)

LE BUREAU DU PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL



Le CA a convenu

[Retour Table des matières](#)

FONDATION

Lorsque vous êtes dirigé vers le site web de la Fondation, veuillez noter qu'il n'est pas supporté sur Explorer (fonctionne avec Microsoft Edge ou Google Chrome).

Cinquième édition du défi cycliste *Pédalons avec Louis contre l'obésité*

La cinquième édition du défi cycliste « Pédalons avec Louis contre l'obésité » se déroulera le samedi **13 août** prochain, au départ du Blaxton St-Romuald. Cette année, l'objectif de Louis est de dépasser tous les records de dons des années précédentes et de remettre 10 000 \$ à la Fondation. Les quatre dernières éditions de ce défi ont permis d'amasser près de 25 000 \$ pour la Fondation.

Vous avez envie de relever un défi sportif? Trois options de pelotons sont disponibles :

- [55 km à une vitesse moyenne 23 km/h](#)
- [105 km à une vitesse moyenne de 23km/h](#)
- [105 km à une vitesse moyenne de 30 km/h](#)

Le coût d'inscription est de 100 \$ (plus frais) et vous recevrez par la suite la charte des maillots. N'attendez plus et inscrivez-vous dès maintenant!

[S'inscrire au défi.](#)



Pierre-Luc Cartier : Ambassadeur Je Cours Qc



Pierre-Luc Cartier, patient à l'Institut et ambassadeur de Je Cours Qc, a récemment partagé, dans un touchant article de blogue, ce qui le motive à courir et à relever sans cesse de nouveaux défis.

« Pour moi, la motivation à bouger est venue lorsque j'ai réalisé que je ne pouvais plus le faire. Parce qu'en 2013, une difficile chirurgie à cœur ouvert m'a alité durant plusieurs mois dans une chambre de l'IUCPQ. À 25 ans, je me suis retrouvé incapable de faire le moindre geste sans être à bout de souffle. J'étais collé à mon lit d'hôpital et je rêvais la nuit que je pouvais me mouvoir comme je voulais. » - Pierre-Luc Cartier, ambassadeur et patient de l'Institut.

[Découvrez l'article de blogue de Pierre-Luc](#)

[Inscrivez-vous aux courses organisées par Je Cours Qc](#)

Louise Cimon et Diane Racine : dévouées de mère en fille



« À travers nos parcours distincts, une chose nous unit : l'importance de la philanthropie dans nos vies. »

— LOUISE CIMON

Dimanche dernier, dans le cadre de la fête des Mères, nous avons partagé l'histoire unique de Louise Cimon, maman de notre collègue Diane Racine, qui a œuvré à la Fondation pendant 18 ans à titre de directrice générale. Si les deux femmes n'ont pas travaillé ensemble à la Fondation, leur parcours professionnel s'est tout de même croisé pendant quelques années.

« À travers nos parcours distincts, une chose nous unit : l'importance de la philanthropie dans nos vies. » - Louise Cimon

[Découvrez l'histoire de ces deux femmes de cœur, passionnées par la philanthropie](#)