

# L'EXPRESS DE

# L'INSTITUT

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

Édition du 7 décembre 2022

<b>ÉVÉNEMENTS</b> .....	<b>2</b>
INVITATION AU REPAS DES FÊTES DU PERSONNEL - RAPPEL .....	2
<b>BABILLARD</b> .....	<b>3</b>
DES CHAMPIONS AU SEIN DE NOTRE INSTITUT! .....	3
LES INSCRIPTIONS AU PENTATHLON DES NEIGES 2023 SONT MAINTENANT OUVERTES! .....	3
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE : ARRÊT DES SERVEURS DE FICHIERS AZOTE2, AZOTE3 ET AMERICIUM (LECTEURS RÉSEAUX G:, H:, V:).....	4
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE : ARRÊT INTÉRAL .....	4
RAPPORTS ANNUELS 2021-2022.....	4
DÉLAIS DE VALIDATION ET D'AUTORISATION DES FEUILLES DE TEMPS DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES - RAPPEL.....	4
ENSEMBLE, ÉVALUONS NOTRE DÉMARCHÉ ENTREPRISE EN SANTÉ - ÉLITE! - RAPPEL.....	5
LES SEPT PENSÉES BIENVEILLANTES DU MOIS DE DÉCEMBRE .....	5
ENTRAÎNEZ-VOUS DANS LE CONFORT DE VOTRE MAISON, AVEC ÉNERGIE CARDIO!.....	6
ADAPTEZ VOTRE MARCHÉ POUR L'HIVER .....	6
PROTÉINES VÉGÉTALES: COMMENT LES INTÉGRER? .....	7
LE COCON DE MICROSIESTE : OÙ AIMERIEZ-VOUS L'ESSAYER ? .....	7
<b>FONDATION</b> .....	<b>8</b>
SEMAINE DE LA RECONNAISSANCE .....	8
LABORATOIRE RÉGIONAL DES TROUBLES RESPIRATOIRES DU SOMMEIL – NOS PARTENAIRES.....	8
FERMETURE DE L'HÔTELLERIE POUR LE TEMPS DES FÊTES .....	9
IDÉE-CADEAU .....	9

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

## ÉVÉNEMENTS

### Invitation au repas des fêtes du personnel - Rappel



La direction est heureuse de vous convier à un repas afin de souligner de façon toute spéciale le début du temps des fêtes, et ce, en respect des mesures sanitaires en vigueur.

Pour le personnel œuvrant de jour et de soir, des boîtes repas froides seront servies le **jeudi 15 décembre** à la cafétéria pour le dîner et le souper. En ce qui concerne le personnel de nuit, des boîtes repas froides seront également offertes à la cafétéria dans la nuit du **jeudi 15 décembre** au **vendredi 16 décembre**.

Joyeuses fêtes!

*DENIS BOUCHARD*  
*PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL*

[Retour Table des matières](#)

## BABILLARD

### Des champions au sein de notre Institut!

Le 26 novembre dernier a eu lieu le match de la Coupe Vanier Canada Vie 2022, opposant le Rouge et Or de l'Université Laval aux Huskies de la Saskatchewan, au stade Western Alumni de London, en Ontario. Pour une 11<sup>e</sup> fois, le Rouge et Or football est au sommet!

Nous sommes très fiers d'avoir parmi nous deux joueurs de cette équipe victorieuse aux archives médicales : **Ian Leroux**, secondaire, et **Francis Bouchard**, demi-défensif.



Félicitations à vous deux et merci pour votre excellent travail chez nous!

[Pour plus d'informations sur cette victoire](#)

*L'ÉQUIPE DES ARCHIVES MÉDICALES*

### Les inscriptions au Pentathlon des neiges 2023 sont maintenant ouvertes!

Le comité santé et mieux-être paie l'inscription des **dix premières équipes à s'inscrire** à l'événement du **25 février** prochain. Votre équipe devra compléter cinq activités sportives, soit vélo, course, ski de fond, patin à glace et raquette. Dans le cadre du Défi santé et services sociaux, vous aurez le choix des distances du volet initiation ou régulier.

Forme ton équipe de cinq personnes et inscris-toi avec notre code : IUCPQneiges23.

Fais vite, c'est le premier arrivé, premier servi!

Nous vous encourageons fortement à porter les couleurs de l'Institut lors de votre défi.

Bon Pentathlon des neiges!

Information et inscription sur le site du [Pentathlon des neiges](#).

*VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE*

## Avis de maintenance informatique : arrêt des serveurs de fichiers Azote2, Azote3 et Americium (lecteurs réseaux G:, H:, V:)

Prenez note qu'il y aura un arrêt des serveurs de fichiers Azote2, Azote3 et Americium le **mercredi 14 décembre de 5 h à 6 h 30**. Veuillez fermer et sauvegarder vos documents avant l'arrêt.

## Avis de maintenance informatique : arrêt Intéral

L'arrêt vise une mise à jour de l'application **Intéral** nécessitant un arrêt planifié le **mercredi 14 décembre, entre 9 h et 11 h** le matin. L'arrêt va également affecter le portail de requêtes d'Intéral et non seulement l'application lourde.

L'application ne sera pas disponible pendant cette période.

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

## Rapports annuels 2021-2022



L'Institut:  
des équipes  
bienveillantes



Lors de la [séance de l'Assemblée nationale du Québec du 1<sup>er</sup> décembre 2022](#), le ministre Dubé a procédé aux dépôts de documents, notamment le [Rapport annuel de gestion 2021-2022](#) et celui du [Rapport annuel sur l'application de la procédure d'examen des plaintes et l'amélioration de la qualité des services de l'IUCPQ-ULaval](#).

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS ET LA COMMISSAIRE LOCALE AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES

## Délais de validation et d'autorisation des feuilles de temps durant la période des fêtes - Rappel

Durant la période des fêtes, des changements sont apportés concernant les délais de validation et d'autorisation de la feuille de temps. Veuillez consulter le communiqué à ce sujet à la page d'accueil de l'intranet, dans la section : *Communiqués internes*.

LE SERVICE DE LA PAIE RÉGIONALISÉE

[Retour Table des matières](#)

## Ensemble, évaluons notre démarche Entreprise en santé - Élite! - Rappel



Après plus de deux ans et demi de pandémie, il est temps de s'exprimer sur votre santé et votre mieux-être. Toutes les personnes œuvrant au sein de l'Institut, y compris les chercheurs et chercheuses ainsi que leurs équipes, sont ainsi invitées à remplir le sondage sur notre démarche Entreprise en santé - Élite.

**Jusqu'au 9 décembre prochain**, vous avez l'opportunité d'évaluer votre environnement de travail, l'organisation du travail et la pratique de gestion, l'équilibre travail et vie personnelle ainsi que vos habitudes de vie.

Votre participation est essentielle pour l'Institut et le comité santé et mieux-être afin de bonifier le plan d'action sur la santé du personnel à partir des priorités et des

besoins que vous aurez identifiés.

Le sondage est de 30 à 40 minutes.

Pour participer, vous devez entrer un code d'accès qui est votre numéro d'employé ou d'identification à six chiffres. Prenez note que si votre numéro a cinq chiffres ou moins, vous devez ajouter le nombre de zéros qui coïncide avant celui-ci pour arriver à six chiffres, donc OXXXXX, OOXXXX, etc.

**N'oubliez pas** de cliquer sur le lien à la fin du sondage afin de laisser un commentaire.

[Participez en grand nombre!](#)

*VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE*

## Les sept pensées bienveillantes du mois de décembre

Prends un moment pour toi avant la période des fêtes.

Lundi : Choisis d'être toi, simplement toi.

Mardi : Ne cesse jamais de t'émerveiller.

Mercredi : Sois une voix, pas un écho.

Jeudi : La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse.

Vendredi : Les nuits plus sombres produisent les étoiles les plus brillantes.

Samedi : Sois fier(-ère) de la personne que tu es.

Dimanche : Profite des petits bonheurs ordinaires, ils rendent la vie extraordinaire.



Pour en apprendre plus sur la bienveillance, visitez notre site Web. Vous pouvez aussi contacter l'équipe de soutien psychosocial et spirituel au poste 8009, option 3.

*LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS*

## Entraînez-vous dans le confort de votre maison, avec Énergie Cardio!

Les temps froids peuvent être démotivants quand vient le temps de pratiquer une activité physique. C'est pourquoi utiliser la plateforme en ligne d'Énergie Cardio est un atout!

Profitez de plus de 200 cours en ligne différés et plus de 75 cours en ligne en direct. Vous avez accès à différents types d'entraînement et à des cours de méditation, pour aider avec la gestion du stress. De plus, vous pouvez vous entraîner en famille avec la nouvelle section à cet effet.

Pour les modalités de connexion, consultez la section : *Employé / Activités physiques* dans l'intranet.



VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

## Adaptez votre marche pour l'hiver



L'hiver est arrivé, voilà que la première neige de la saison est présente depuis plusieurs semaines. Afin de prévenir les risques de chutes et glissades, faites comme le père Noël et mettez vos crampons!

Quelques trucs et astuces qui vous aideront à prendre les bonnes décisions lors de vos déplacements, comme penser à porter des bottes avec semelles antidérapantes pour avoir une meilleure adhérence au sol et de marcher comme un pingouin en avancement par petits pas.

Soyez vigilant : si un trottoir ou un stationnement ressemble à une patinoire ou est mal déneigé, informez-en l'agent de sécurité ou téléphonez au poste 5632.

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à consulter la section : *Prévention, santé et sécurité au travail / chute et glissade* de l'intranet.

LE SERVICE DE PRÉVENTION EN SANTÉ, SÉCURITÉ ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

[Retour Table des matières](#)

## Protéines végétales: comment les intégrer?

Comment adapter les protéines végétales à notre alimentation?

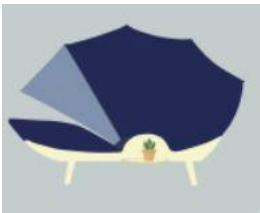
C'est facile, participer à notre cours de nutrition sur le sujet! Apprenez à apprêter les pois chiches, le tofu, le tempeh et bien plus.

Soyez des nôtres le **12 décembre prochain de 19 h à 21 h**.

Pour information et inscription : 418 656-8711, poste 5416

*L'équipe du PPMC*

## Le cocon de microsieste : où aimeriez-vous l'essayer ?



Le cocon de microsieste réside actuellement à la bibliothèque, un endroit qui avait été choisi pour son espace disponible ainsi que sa quiétude plus marquée qu'ailleurs.

Étant au pavillon Y, le cocon peut sembler loin pour l'exercice de la microsieste, qui dure 15 à 20 minutes.

Nous vous permettons donc de proposer de nouveaux emplacements, pour rapprocher le cocon de votre endroit de travail. Le cocon sera déplacé à différents endroits au sein de l'Institut. Cela permettra à tous et à toutes de l'essayer ainsi que d'identifier des endroits clés qui sont idéals pour le cocon.

[Pour soumettre votre proposition.](#)

Prenez note que les propositions seront évaluées par viabilité, ce qui veut dire qu'il doit être possible de mettre le cocon sans que celui-ci ne cause d'encombrement ni d'interruption dans les activités quotidiennes des autres services.

Merci pour votre participation !

*VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE*

[Retour Table des matières](#)

## FONDATION

### Semaine de la reconnaissance

En cette semaine de la reconnaissance, la Fondation tient à saluer l'implication et la collaboration des membres du personnel de l'Institut! Que ce soit lors du Cyclo-Défi IUCPQ, de la soirée « Au cœur de vos passions » ou lors de nos activités de collecte de fonds, nous sommes choyés de vous compter parmi nos précieux collaborateurs. Merci à vous tous pour votre appui!

Tout au long de la semaine, nous vous invitons à nous suivre sur notre [page Facebook](#), puisque nous mettrons en valeur des gens qui se sont impliqués cette année pour soutenir la Fondation.

Encore une fois, merci à vous!



### Laboratoire régional des troubles respiratoires du sommeil – Nos partenaires

En cette semaine de la reconnaissance, nous tenons également à souligner la contribution de Biron Groupe Santé inc., Medigas, Unimédic Soins du sommeil et VitalAire Home Healthcare Canada qui soutiennent la recherche en apnée du sommeil, depuis plusieurs années maintenant au Laboratoire régional des troubles respiratoires du sommeil.

Merci à nos partenaires pour le précieux soutien!





## Fermeture de l'Hôtellerie pour le temps des Fêtes



Veillez prendre note que l'Hôtellerie Pavillon Marguerite-d'Youville sera fermée du **21 décembre 2022 au 3 janvier 2023** inclusivement.

Des réservations téléphoniques pourront être prises les 28 et 29 décembre entre 8 h et 16 h (418 656-8711, poste 2747) pour des réservations débutant dès le 4 janvier et jours suivants.

[Une liste de résidences situées à proximité de l'Institut](#) sera disponible à l'admission de l'Institut (418 656-4895), à l'accueil de l'Hôtellerie situé au 2<sup>e</sup> étage du pavillon Marguerite-d'Youville (listes disponibles dans un boîtier ajouté sur la porte) et sur le [site web de la Fondation](#).

Joyeuses fêtes à tous!



## Idée-cadeau

Saviez-vous que la santé buccodentaire est une partie importante de la santé globale? Si vous êtes à la recherche d'un cadeau de Noël, pourquoi ne pas opter pour une brosse à dents électrique au profit de la Fondation. Plusieurs modèles pour petits et grands sont disponibles!

Une belle façon de prendre soin de sa santé, tout en soutenant la Fondation!

[Découvrez les modèles disponibles.](#)

