

## EN MANCHETTES DANS CE NUMÉRO DU 20 SEPTEMBRE 2017

- **Événements et activités**
- **Nominations et recrutement** (Aucun communiqué sous cette rubrique cette semaine)
- **Info-travaux** (Aucun communiqué sous cette rubrique cette semaine)
- **Babillard**

## ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS

### DES NOUVELLES DU CENTENAIRE DE L'INSTITUT

#### PROGRAMMATION DES FÊTES



C'est avec grand plaisir que le comité organisateur vous présente quelques-unes des activités qui se dérouleront tout au long de l'année qui marquera le centenaire de notre grand institut.

ACTIVITÉ	2018
Présentation des activités des fêtes du centenaire à la cafétéria	Janvier
Banquet de lancement officiel des fêtes du centenaire ainsi que lancement du livre portant sur l'histoire de la médecine	9 février
Dévoilement d'une mosaïque de photos à l'interne	Mars
5 à 7 des employés	Juin
Inauguration du parc espace 100 <sup>e</sup> sur le terrain de l'Institut	Septembre
Défi Laval (Olympiades amicales, Entreprise en santé)	Septembre
Clôture des fêtes du centenaire lors du repas de Noël du personnel avec la chorale	Décembre

Toutefois, de nombreuses autres activités se tiendront en 2018, que ce soit par l'Institut ou par la Fondation, et seront teintées aux couleurs du centenaire.

Surveillez la programmation détaillée qui paraîtra au cours des prochaines semaines!

### BANQUET DU CENTENAIRE

L'Institut est très fier de vous convier au **banquet du centenaire** destiné aux employés, aux retraités, aux bénévoles, aux médecins et aux chercheurs de l'organisation afin de célébrer en grand son 100<sup>e</sup> anniversaire.

**Quand** : Le vendredi 9 février 2018

**Endroit** : Hôtel Palace Royal (775, avenue Honoré-Mercier)

**Coût du billet** : 60 \$ (valeur approximative de 150 \$)  
**payable en argent comptant seulement**

Vous avez la possibilité de réserver une table pour huit personnes. Lors de la réservation, nous aurons besoin du nom des convives, de leur numéro d'employé ou de permis de pratique, du choix du repas et de la mention d'allergies s'il y a lieu.

La soirée se déroulera sous forme d'un cocktail suivi d'un souper de quatre services avec deux choix de menu : steak de saumon en croûte ou *surf'n turf* avec steak Boston AAA.

- Animation de la soirée par l'humoriste **P.A. Méthot**
- Soirée dansante avec le groupe **LBA Band**
- Prélancement du **livre sur l'histoire médicale** de l'Institut (par le D<sup>r</sup> Jean Buissières)
- Chambres disponibles à l'hôtel à tarif réduit
- Tirage de prix de présence et pleins d'autres surprises!



Le porte-parole officiel des fêtes, M. Pierre Jobin du Réseau TVA, sera également des nôtres.



Surveillez la publicité! Les billets seront mis en vente au début du mois d'octobre et la quantité est limitée!

## **RAPPEL – TIRAGE DU MOITIÉ-MOITIÉ LE 21 SEPTEMBRE**

Le prochain tirage *moitié-moitié* se tiendra le **jeudi 21 septembre, vers 18 h, à la cafétéria**. Au dernier tirage, la personne gagnante a reçu la coquette somme de **1 065 \$**. Ne manquez pas votre chance!

Les billets seront en vente la journée même, aux heures et endroits suivants, au **coût unitaire de 2 \$ ou de 5 \$ pour trois billets** :

- 6 h à 8 h 15                   près du vestiaire des employés;
- 6 h 45 à 8 h 15               à l'entrée du tunnel, à proximité du carrefour (quatre chemins);
- 7 h à 8 h 15                   près de l'ascenseur (étage SS) du pavillon Marguerite-d'Youville;
- 11 h 30 à 12 h 30           près de l'ascenseur (étage SS) du pavillon Marguerite-d'Youville;
- 11 h 45 à 13 h 45           au kiosque de la cafétéria et à l'entrée du tunnel (près du carrefour);
- À l'heure du dîner           dehors, près du CPE, par un vendeur mobile;
- 14 h à 16 h                   à l'entrée principale;
- 15 h à 17 h                   au kiosque de la cafétéria et à l'entrée du tunnel (près du carrefour).

**Des « vendeurs mobiles à pochette colorée »** circuleront également dans l'organisation; **surveillez-les!**

Le numéro gagnant sera apposé après le tirage sur les affiches situées au carrefour et au pavillon Y (niveau SS). L'information sera également disponible à compter du lendemain dans l'intranet, section *Babillard*, ainsi que dans la section du centenaire (section [Institut / Historique / Centenaire / Communiqués](#)).

Nous vous remercions à l'avance pour votre participation.

## **CAMION DE CUISINE DE RUE À L'INSTITUT**

### ***VENEZ VIVRE UNE EXPÉRIENCE GOURMANDE LÉGENDAIRE***

Dans le cadre du centenaire de l'Institut, le camion de cuisine de rue de la Sagamité, le **Saga – cuisine nomade**, viendra sur le terrain de l'Institut, près du CPE La Niché, afin de vous donner la chance de goûter à son menu varié.

**Au festin :** poutine forestière, burger de wapiti, burrito de gibier, sandwich au bison et fromage fondant.

Les prix varieront entre 11,50 \$ et 15,50 \$ (taxes incluses). Il sera possible de payer en argent comptant ainsi que par carte de crédit Visa, MasterCard et American Express.

L'activité se déroulera le **jeudi 21 septembre 2017, entre 10 h 30 et 18 h 30.**



Pour chaque repas vendu, un montant sera remis pour les fêtes du centenaire.

Au plaisir de partager ce repas avec vous!

## **VENTE D'OBJETS PROMOTIONNELS À LA CAFÉTÉRIA**

Nous vous invitons à nous rendre visite afin de vous procurer des objets promotionnels au profit du centenaire de l'Institut le **jeudi 28 septembre, de 10 h à 16 h, à la cafétéria**. Les modes de paiement acceptés sont l'argent comptant, la carte de débit ainsi que la carte de crédit.

L'équipe de Coop Zone sera sur place avec des échantillons des produits offerts : bouteille d'eau, tasse 14 oz sans poignée, stylo gris, tasse de céramique 14 oz avec poignée, certains vêtements, tous à l'effigie du centenaire. Vous pourrez essayer et choisir des vêtements adaptés à vos goûts et à votre taille parmi la sélection disponible.

Surveillez la publicité!

Au plaisir de vous y voir!



## AUDIT POUR LE MAINTIEN DE LA CERTIFICATION ENTREPRISE EN SANTÉ

L'Institut a reçu officiellement la certification Entreprise en santé en 2015, laquelle fut décernée par le Bureau de normalisation du Québec (BNQ). Cette certification comprend les quatre sphères de la démarche Entreprise en santé : habitudes de vie, équilibre travail – vie personnelle, environnement de travail et pratiques de gestion.



**Ce vendredi 22 septembre** aura lieu l'audit de maintien annuel du BNQ. Afin d'évaluer la conformité de notre organisation aux normes établies par la certification, les auditeurs rencontreront des employés et des gestionnaires de l'Institut. Durant cette journée, les auditeurs leur poseront des questions sur leurs connaissances et leur compréhension de la norme Entreprise en santé ainsi que sur des activités qui y sont liées.

Pour sélectionner les employés rencontrés, les auditeurs ont utilisé notre liste d'employés travaillant sur le quart de jour du 22 septembre. Ils ont procédé de façon aléatoire en s'assurant d'obtenir la représentativité de tous les secteurs d'activité de l'établissement.

Si votre nom a été retenu par les auditeurs, vous avez reçu une invitation par votre gestionnaire.

Pour toute question, n'hésitez pas à vous référer à votre gestionnaire ou à un membre du comité de santé et mieux-être. Vous pouvez également consulter notre page intranet : <http://intranet/institut/notre-institut-en-sante>.

Nous vous remercions pour votre collaboration dans cette démarche.

*VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE*



## KIOSQUE D'INFORMATION DU COMITÉ SENTINELLE

Dans le cadre de la **Semaine de sensibilisation à la malnutrition**, nous vous invitons à venir rencontrer les membres du comité sentinelle. C'est avec plaisir qu'ils vous informeront sur les activités en cours dans notre établissement afin de contrer la malnutrition.

**Le 29 septembre 2017**  
**De 11 h à 13 h**  
**Au kiosque de la cafétéria**

Des prix de participation seront également offerts.

Semaine canadienne de sensibilisation à la malnutrition  
2017

**DE L'HÔPITAL À LA MAISON**

Lors de cette transition, la prise des médicaments prescrits et une alimentation saine sont de mise, car... les aliments, tout comme les médicaments, font aussi partie du traitement!

Du 25 au 29 septembre | Une initiative du Groupe de travail canadien sur la malnutrition | [nutritioncareincanada.ca](http://nutritioncareincanada.ca)

MÉLISSA LAGACÉ  
Coordonnatrice en nutrition clinique pour l'équipe du comité sentinelle

## CONFÉRENCE PRÉSENTÉE PAR LE PPCM



### « MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE CARDIAQUE »

Mercredi le **4 octobre** 2017

**18 heures** , salle **P-0945** (durée : 2 h 30)

**D<sup>re</sup> Joanne Provencher**

Médecin-conseil en cessation tabagique, urgentologue

**Entrée libre**

**Inscription : poste 5862**



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - RAPPEL

Venez expérimenter!!!



**PILOXING – avec Evelyne, le jeudi 16 h 15**

Entraîneuse Canfitpro FIS et Master Trainer Piloxing, passionnée par l'entraînement, je suis reconnue pour mon dynamisme contagieux, ma passion et ma petite folie. J'offre des entraînements variés et stimulants. Ma mission : vous encouragez à révéler votre potentiel en repoussant vos limites.

**Yoga Hatha ou Yin – avec Audrey, le mercredi 8 h, ou le mercredi 12 h**

Ayant œuvré pendant plus de 13 ans comme spécialiste de l'activité physique au PPMC, je me consacre désormais à l'enseignement du yoga et de la relaxation. Détentrices d'une formation de 200 heures en enseignement du yoga hatha, d'une formation de 30 heures en yin yoga et d'une spécialisation en enseignement du yoga sur chaise, je suis une passionnée... du yoga et de l'apprentissage en général. Ma mission : transmettre les multiples bienfaits d'une pratique millénaire et l'esprit du yoga, rien de moins!



**Sans oublier nos autres cours à l'horaire :**

**Pleine conscience** – avec Mylène, le mercredi 16 h 15

**Spinning** – avec Sébastien et Amédée, le mardi 16 h 15, jeudi 12 h ou 16 h 15

**Entraînement style cross fit** – avec Annie-Pier et Jean-Philippe, le mardi ou vendredi 12 h 10

**Abdos-stretching** – avec Émilie, le jeudi 12 h 10

**Pour tous ces cours, il reste quelques places.**

**Venez nous voir cette semaine!!**

L'ÉQUIPE PPMC



## GAGNANTES DE LA LOTO-VOYAGES

Votre comité de financement des employés et votre fondation sont fiers de vous annoncer **le nom des gagnantes** des deux tirages de la Loto-Voyages du mois de septembre.

Félicitations à **M<sup>me</sup> Sonia Bérubé** qui remporte un voyage à Munich en Allemagne, d'une valeur de 2 600 \$, et à **M<sup>me</sup> Françoise Proust** qui remporte un voyage à Turin en Italie, d'une valeur de 2 900 \$.

Félicitations à nos deux gagnantes et **rendez-vous le 12 octobre pour le tirage de six lots de 1 000 \$.**



## LES FOUS DE LA RAMPE PRÉSENTENT « MORT SUR LE NIL » D'AGATHA CHRISTIE

**Mort sur le NIL**

Texte d'Agatha Christie | Mise en scène Simon Lemoine

**27-28 octobre et  
3-4 novembre 2017 - 20 H**

25 \$ EN PRÉVENTE (30 \$ À LA PORTE)

THÉÂTRE DE LA CITÉ UNIVERSITAIRE

Le comité de financement des employés de l'Institut est fier de vous présenter la 26<sup>e</sup> édition de la troupe de théâtre *Les Fous de la rampe*. Présentée les **27-28 octobre** et les **3-4 novembre** au Théâtre de la Cité universitaire, la pièce *Mort sur le Nil* d'Agatha Christie vous plongera dans une fabuleuse intrigue aux milles rebondissements qui vous tiendra en haleine jusqu'à la toute fin!

Pour plus de renseignements et visionner la bande-annonce : <http://fondation-iucpq.org/activites/les-fous-de-la-rampe-presentent-mort-sur-le-nil-d-agatha-christie-109>

Les billets sont maintenant en vente en ligne : <https://www.jedonneenligne.org/fondation-iucpq/FDR2017/>

De plus, une vente de billets se fera à l'Institut **aux dates suivantes, entre 11 h et 13 h, à la sortie du tunnel** :

- mardi 19 septembre
- mardi 26 septembre
- mardi 3 octobre
- mardi 10 octobre
- mardi 17 octobre
- mardi 24 octobre
- mardi 31 octobre

**Les billets sont au coût de 25 \$.**

*VOTRE FONDATION*



## LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE AU PPMC!

Saviez-vous que nous avons une dentiste à l'Institut? Connaissez-vous les impacts de votre santé bucco-dentaire sur votre santé globale?

Venez rencontrer la **D<sup>re</sup> Michelle Bourassa, chirurgienne-dentiste**, au gymnase du PPMC, **les 25 et 26 septembre prochains** afin d'obtenir **des informations et des conseils sur les soins dentaires, des échantillons de produits et d'en profiter pour commander une brosse à dents électrique à un prix spécial pour les employés de l'Institut!**

Tous les profits de la vente seront remis à la Fondation!

**Courez la chance de gagner une brosse à dents DiamondClean pour adulte et une Sonicare pour enfant!**

**Procurez-vous vos coupons de tirage :**

- 1 billet pour 5 \$ et 3 pour 10 \$ pour la brosse adulte
- 1 billet pour 2 \$ et 3 pour 5 \$ pour la brosse enfant

**Quand ?**

- lundi 25 septembre, de 7 h 30 à 9 h 30
- mardi 26 septembre, de 8 h 30 à 10 h

**Où ?** Gymnase du PPMC

Pour plus de détails : <http://fondation-iucpq.org/activites/sante-bucco-dentaire-au-ppmc-104>

*VOTRE FONDATION*





## BULLETIN L'INSTITUT

Lors du **sondage effectué en mai 2017** sur le Bulletin l'Institut, plusieurs répondants ont proposé, entre autres, de **réduire la longueur des textes** et de **diminuer le nombre de pages**.

À la lumière de cette information, si vous désirez faire paraître un article, nous vous recommandons de soumettre un **texte court et concis (maximum 350 mots)**, accompagné d'une photo. **La photo accrochera l'attention du lecteur** et donnera de la force à l'information donnée.

Faites-nous parvenir votre texte et vos photos en haute résolution à l'adresse qui suit : [IUCPQ@ssss.gouv.qc.ca](mailto:IUCPQ@ssss.gouv.qc.ca)

## DATES À RESPECTER

- **Tombée : 29 septembre 2017**
- Parution : 1<sup>er</sup> novembre 2017

👉 **Notez que le numéro suivant**, c'est-à-dire celui de janvier 2018, **sera entièrement dédié au centenaire**. Toutes personnes intéressées peuvent soumettre un texte.

Pour information plus détaillée, veuillez consulter la procédure déposée dans l'intranet à la page *Soutien administratif* » *Activité en communication*.

Merci!

BUREAU DES COMMUNICATIONS



## LA CABINE PHOTOMATON DU CENTENAIRE MAINTENANT EN FONCTION!



Située à proximité du carrefour, la cabine photomaton est réservée à l'ensemble du personnel. Soyez original et faites-vous photographe!

**Prix à gagner.** Certaines photos, parmi les plus créatives, pourraient être diffusées sur différentes plateformes numériques dont les réseaux sociaux. Voici quelques exemples.



Bonne chance!

LE COMITÉ ORGANISATEUR DES FÊTES DU CENTENAIRE



## EN ROUTE VERS LE CENTENAIRE!



Nous sommes à **quatre mois** du début des activités du centenaire. Si vous désirez vous impliquer à titre d'organisateur dans certaines festivités ou si vous avez un talent particulier, ou simplement si vous avez des suggestions à nous partager, veuillez nous écrire à l'adresse courriel suivante : [IUCPQ.Centenaire@ssss.gouv.qc.ca](mailto:IUCPQ.Centenaire@ssss.gouv.qc.ca)

*JOËL CLÉMENT*

*Président du comité organisateur des fêtes du centenaire*



## PÉRIODE DE MISE EN CANDIDATURE POUR LES PRIX D'EXCELLENCE DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX 2018

La période de mise en candidature pour les **Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux 2018** se poursuit **jusqu'au 10 novembre 2017**. À titre de coordonnateur des Prix d'excellence à l'Institut, j'ai le mandat d'en faire la promotion auprès de tout le personnel, car tous peuvent soumettre une candidature. Pour plus d'information sur les règlements et les catégories, le MSSS a mis en ligne de l'information disponible sur leur site Internet dont voici l'adresse :

<http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/soins-et-services/prix-d-excellence-du-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux/>

Je vous invite à nous faire parvenir vos documents complétés à l'adresse suivante : [IUCPQ@ssss.gouv.qc.ca](mailto:IUCPQ@ssss.gouv.qc.ca)

*JOËL CLÉMENT*

*Coordonnateur des Prix d'excellence à l'IUCPQ-UL*



## FIN DU PROGRAMME D'ÉPARGNE-SALAIRE DES OEC : L'ADRESSE ASSOCIÉE À VOTRE COMPTE EST-ELLE LA BONNE?

Comme vous le savez, le gouvernement du Canada a annoncé qu'il mettrait fin, à compter de novembre 2017, à la vente des Obligations d'épargne du Canada (EOC) par l'intermédiaire du Programme d'épargne-salaire.

### CE QUE CETTE ANNONCE SIGNIFIE POUR VOUS SI VOUS ÊTES INSCRIT AU PROGRAMME

Vos cotisations continueront d'être prélevées sur votre paie et d'être versées dans votre régime d'épargne-salaire jusqu'à la paie se terminant le 14 octobre 2017 (Paie 22).

Les fonds détenus dans votre régime d'épargne-salaire sont protégés et garantis et continueront à rapporter des intérêts jusqu'à leur encaissement ou à leur échéance, selon la première occurrence. Si vous souhaitez encaisser vos fonds avant la date d'échéance, vous pouvez le faire en tout temps par l'intermédiaire des *Services en ligne OEC*, ou à l'aide du *service téléphonique automatisé*.

À mesure qu'une émission d'obligations de votre régime arrivera à échéance, les fonds (le capital et l'intérêt) associés à cette émission vous seront versés par chèque ou par virement automatique, conformément aux renseignements de votre compte.

Rendez-vous aux *Services en ligne OEC* afin de vérifier que l'adresse associée à votre compte est la bonne pour recevoir vos fonds ou adhérez au virement automatique.

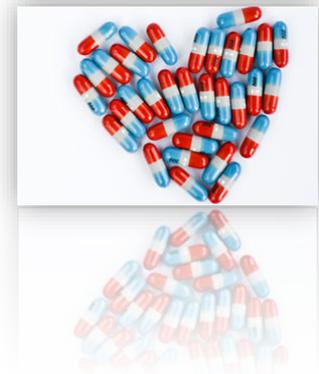
Lorsque toutes les obligations détenues dans votre régime auront été encaissées ou remboursées, votre régime sera fermé.

Pour en savoir plus, visitez le site [oec.gc.ca](http://oec.gc.ca).

HÉLÈNE BERNARD  
Chef du service de la paie  
CIUSSS de la Capitale-Nationale



Le <b>4</b> octobre 2017	Mieux comprendre la maladie cardiaque
Le <b>11</b> octobre 2017	Gestion du stress et de l'anxiété
Le <b>18</b> octobre 2017	L'activité physique
Le <b>25</b> octobre 2017	Être plus en contrôle de son alimentation



**18 heures**, salle **P-0945**  
 Inscription : **poste 5862**  
**Entrée libre**



**PUBLICITÉS DE RECRUTEMENT EN RECHERCHE CLINIQUE**



## Quel est le **minimum d'exercice** requis pour **prévenir** la maladie cardiovasculaire?

- L'exercice prévient la maladie cardiovasculaire.
- Quel est le minimum nécessaire pour la prévenir?
- Nous avons besoin de vous pour le déterminer!

**Contactez-nous!**

418-656-8711 p. 2466  
 MoMA@criucpq.ulaval.ca  
 www.essaiMoMA.com



Projet de recherche, dirigé par le Dr Eric Larose, financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'IUCPQ-UL (CÉR 21145).  
 Version datée du 5 juin 2017.

## EFFET D'UNE DIÈTE SANTÉ COMBINÉE À UN PROGRAMME D'EXERCICE SUR LA SANTÉ DU COEUR

### Description du projet

L'institut sur la Nutrition et les Aliments Fonctionnels (INAF) recrute actuellement des personnes intéressées à faire partie d'un projet de recherche sur le changement des habitudes de vie et la santé cardiovasculaire. Ce projet est dirigé par les chercheurs Jean-Pierre Després et Benoît Lamarche et il a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Institut Universitaire de Cardiologie et Pneumologie de Québec (CÉR 21279)

### Critères d'admissibilité

- Être un homme âgé de plus de 21 ans ou une femme ménopausée
- Avoir un surplus de poids
- Rencontrer un des 3 critères :
  - ✓ être diabétique de type 2
  - ✓ avoir une maladie du cœur (angine, infarctus, accident vasculaire-cérébral, etc.)
  - ✓ avoir un taux de cholestérol sanguin élevé traité ou non par un médicament

### Votre implication

- Trois rencontres de présélection pour déterminer votre éligibilité
- Selon le traitement, plusieurs rencontres sont prévues sur une période de 3 ans avec un suivi nutritionnel personnalisé, une évaluation de votre condition physique, des prélèvements sanguins, des mesures de votre poids, de votre tour de taille et de votre pression artérielle ainsi que des tests d'imagerie médicale
- S'engager dans une démarche de changement d'habitudes de vie (alimentation et exercice)

### Vous recevrez

- Un suivi nutritionnel personnalisé sur plus de 3 ans
- Une évaluation de votre condition physique et des conseils sur l'activité physique
- Un bilan de santé détaillé à la fin de l'étude
- Une compensation financière

### Pour plus de renseignements

Amélie Charest, Dt.P., M.Sc., par téléphone : (418) 656-2131 poste 11467 ou par courriel ([amelie.charest@fsaa.ulaval.ca](mailto:amelie.charest@fsaa.ulaval.ca))





INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ  
LAVAL

Communications et relations publiques,  
En collaboration avec l'ensemble des directions de l'Institut et de la Fondation



Suivez-nous sur Twitter @IUCPQ