

L'EXPRESS DE

L'INSTITUT

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

Édition du 2 février 2022

ÉVÉNEMENTS	2
AMUSONS-NOUS AU PENTATHLON!.....	2
SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE – 30 JANVIER AU 5 FÉVRIER 2022	2
BABILLARD	3
CAMPAGNE D'HAMEÇONNAGE EN COURS!.....	3
DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE.....	3
DÉCLARATION DE REVENUS 2021 POUR LES DÉPENSES LIÉES AU TÉLÉTRAVAIL	4
CONNECTEZ-VOUS AU <i>PORTAIL VIRTUO</i> DE LA MAISON EN CINQ ÉTAPES - RAPPEL	4
LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE : COURS DE NUTRITION.....	4
SECTION COVID-19 DE NOTRE SITE INTERNET : NOUVEAUTÉS	5
FONDATION	6
RELEVEZ LE DÉFI MARCHE-TON-DON.....	6
ESCOUADE-CARDIO	6
ASSOCIATION : ÇA MARCHE DOC	7
LOTO-VOYAGES : PREMIERS TIRAGES.....	7

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

ÉVÉNEMENTS

Amusons-nous au Pentathlon!

Le Pentathlon des neiges est une opportunité en or de prendre l'air tout en créant des liens avec ses collègues. Prenez un moment pour avoir du plaisir et sortir du quotidien!

Votre équipe et vous avez le choix entre le volet [initiation](#) ou [régulier](#), selon votre préférence.

Seulement dix équipes auront un accès payé pour participer à l'événement! Forme ton équipe de cinq personnes et inscris-toi avec le code **22IUCPQ_PDN** sur le site du [Pentathlon des neiges](#).

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

Nous vous encourageons fortement à porter les couleurs de l'Institut lors de votre défi. Bon Pentathlon des neiges!

VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE



Semaine nationale de prévention du suicide – 30 janvier au 5 février 2022

« Parler du suicide sauve des vies »

Cette année, le Centre de prévention du suicide met l'accent sur le dialogue afin de sensibiliser chacun sur l'aide disponible et sur les façons d'aborder le sujet avec un proche ou un collègue.

« Que l'on souhaite exprimer sa détresse et trouver du réconfort, que l'on veuille demander à un proche qui ne va pas bien si on peut l'aider et s'il pense au suicide ou que l'on désire sensibiliser sa communauté, il existe des mots pour parler du suicide de manière préventive et sécuritaire. Il existe aussi des façons de développer une écoute attentive. Cette prise de parole, dont les bénéficiaires sont nombreux, permet notamment de renforcer le filet humain. »

Parler du suicide, c'est prévenir individuellement et collectivement.

Pour vous guider vers des ressources d'aide accessibles 24/7 et obtenir des conseils pour soi, un collègue ou membre de notre entourage, consulter suicide.ca : [Aider, informer et prévenir le suicide au Québec](#) | Suicide.ca

Pour de l'assistance dans votre démarche, contactez-nous.

Pour tout besoin d'accompagnement, téléphonez au poste 8009, poste 3

L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET SPIRITUEL

[Retour Table des matières](#)

BABILLARD

Campagne d'hameçonnage en cours!

Ceci est un message important concernant la campagne d'hameçonnage qui a cours en ce moment. La nouvelle trouaille des cyberattaquants vise les personnes vaccinées à qui une récompense de 100 \$ est proposée via SMS/Texto.

Leur façon d'opérer est la suivante : par SMS/Texto vous êtes invités à suivre un lien pour réclamer une récompense de 100 \$ si vous confirmez avoir reçu vos trois doses de vaccin. Le but de cette demande est d'obtenir frauduleusement vos identifiants bancaires pour, supposément, vous verser la récompense.

Ne jamais suivre le lien, ignorer le message ou le supprimer simplement.

Merci pour votre vigilance!

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

Défi J'arrête, j'y gagne

Le défi « J'arrête, j'y gagne » se tiendra **du 7 février au 20 mars**. C'est l'occasion de rappeler que l'usage du tabac augmente de deux à trois fois le risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire (MCV). Par contre, après seulement deux semaines sans fumer, l'activité physique devient déjà plus facile et après un an, le risque de développer une MCV diminue de 50 %!

La période de l'hiver est un excellent moment pour cesser ou diminuer votre consommation tabagique en plus de débiter vos bonnes résolutions pour la nouvelle année. Nous vous rappelons que les règlements concernant le tabagisme et le vapotage sont toujours en vigueur pour assurer un environnement sain et sécuritaire pour tous. Il est donc interdit de fumer ou de vapoter sur l'ensemble des terrains, à l'exception des zones temporaires prévues à cet effet.

En tant qu'intervenant de l'Institut, plusieurs options s'offrent à vous afin d'atteindre vos buts :

- Ligne d'aide d'abandon du tabac 1-866-JARRETE ou site [J'arrête](#)
- Centres d'abandon du tabagisme. Contactez votre [CLSC](#)
- Site Service de messagerie texte pour arrêter le tabac

En vous inscrivant avant le 7 février et en vous engageant à cesser de fumer pendant six semaines, vous courez la chance de gagner 5 000 \$ en argent. L'inscription se fait à [defitabac.qc.ca](#). L'implication et la contribution de tous les intervenants sont importantes dans l'accompagnement de nos usagers fumeurs vers la cessation tabagique.

Pour informations supplémentaires, écrivez à [Renée St-Hilaire](#), APPR traitement du tabagisme.

L'ÉQUIPE DU PPMC

Déclaration de revenus 2021 pour les dépenses liées au télétravail

En raison de la pandémie de la COVID-19, encore un bon nombre d'employés ont effectué du télétravail en 2021. Ainsi, nous souhaitons vous rappeler des méthodes pour effectuer une demande de déduction pour les dépenses en télétravail relatives à l'emploi. Le critère d'admissibilité est d'avoir travaillé plus **de 50 % du temps à votre domicile durant une période d'au moins un mois (quatre semaines sans interruption)** en 2021.

Si vous respecté cette condition, visitez la section : [Institut / COVID-19 / Gestion de la main-d'oeuvre](#), section Télétravail de notre site Internet pour déterminer la méthode de calcul qui vous convient le mieux,

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

Connectez-vous au Portail Virtuo de la maison en cinq étapes - RAPPEL

Pour accéder au *Portail Virtuo* à partir de la maison, vous devez au préalable vous assurer de remplir ces cinq prérequis :

1. Avoir une tablette ou un téléphone intelligent.
2. Avoir un code réseau (au format aaa-bbb01 ou aaa-bbb20) et avec mot de passe actif.
3. Avoir signé l'Engagement relatif à la politique de sécurité de l'information de l'IUCPQ-UL et à la protection des renseignements personnels, disponible dans l'intranet dans la section : *Soutien administratif / Direction des ressources informationnelles (DRI)*, section *Actifs informationnels et confidentialité*.
4. Avoir en main un code QR. Vous pouvez le récupérer lorsque vous êtes connectés au réseau (donc lorsque vous êtes à l'Institut), [en cliquant ici](#).
5. Avoir installé l'application *Microsoft Authenticator* sur votre appareil mobile. Référez-vous à la [procédure](#) pour comprendre les étapes d'installation de l'application et [se connecter au Portail Virtuo](#).

Les étapes trois et quatre doivent obligatoirement se réaliser à l'Institut. Toutes ces informations sont disponibles en ligne à iucpq.qc.ca/virtuo. Mettre votre courriel personnel à jour dans le *Portail Virtuo* ou en envoyant un courriel à l'adresse supportrhvirtuo.iucpq@ssss.gouv.qc.ca

Si vous éprouvez des difficultés en lien avec les étapes susmentionnées, vous pouvez contacter le centre d'assistance de la DRI, au poste 5722.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

La diète méditerranéenne : cours de nutrition

Participez au cours de nutrition du PPMC le **7 février** ou le **14 février** prochain, de 19 h à 21 h, sur la diète méditerranéenne!

Cette diète est l'outil par excellence pour atteindre un équilibre alimentaire. La recette secrète : préserver les proportions entre les protéines et les féculents et doubler vos légumes!

Pour en savoir plus, inscrivez-vous au cours! Pour information et inscription : 418 656-8711, poste 5416

L'ÉQUIPE DU PPMC

Section COVID-19 de notre site Internet : nouveautés

Pour être informés des nouveautés sur le sujet, visitez régulièrement la [section dédiée à la COVID-19 sur notre site Internet](#).

Dernières nouvelles :

- [Dépenses liées au télétravail](#)
- [Accès aux résultats de dépistage](#)
- [Mesures applicables concernant le port de l'appareil de protection respiratoire \(APR\)](#)
- [Ressources d'aide : prendre soin de soi](#)



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

[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).

Relevez le défi Marche-ton-don



DÉFI MARCHE-TON-DON MOIS DE LA SANTÉ DU CŒUR

Redonnez du rythme... à votre rythme!

FÉVRIER

Février, c'est le « Mois de la santé du cœur ». Pour l'occasion, la Fondation et P-A Méthot vous lancent le défi Marche-ton-don, un défi pour redonner du rythme... à votre rythme! Marchez tous les jours de 10 à 25 minutes et encouragez vos proches à participer. Transformez votre défi en don en textant Cœur au #20222. Vous pourrez ainsi, de façon sécuritaire et rapide, soutenir l'Institut!

Escouade-cardio

La Fondation est fière de collaborer avec l'Escouade-cardio, un groupe de spécialistes en cardiologie de l'Institut! Grâce à leur implication, nous en apprenons davantage sur l'excellence des soins en cardiologie et sur les nombreuses spécialités et surspécialités de l'Institut. Rencontrez-les!



[En savoir plus sur les membres](#)



Association : Ça marche doc



Tout le mois de février, l'organisme [Ça marche doc](#) vous propose quatre marches sous la thématique de la santé du cœur à faire chacun de votre côté, à distance. Chaque semaine, relevez un défi hebdomadaire et courez la chance de gagner des prix de participation. Tous les participants de février seront éligibles au grand tirage du mois, soit des billets pour le spectacle de notre ambassadeur P-A Méthot!

Une belle façon de relever le défi Marche-ton-don!

Pour tous les détails, [inscrivez-vous à leur infolettre](#).

Loto-Voyages : premiers tirages



C'est demain qu'auront lieu les premiers tirages de la Loto-Voyages 2022.

Trois prix seront tirés :

- Gros lot en argent de 5 000\$
- Deux crédits voyage Laurier Du Vallon de 3 000\$ pour vous évader où vous le souhaitez!

[Pour consulter la liste des tirages et des prix.](#)

Le tirage sera fait à la **cafétéria à 12 h** et en direct sur [notre page Facebook!](#)

Les gagnants seront annoncés sur le site Internet de la Fondation, sur la page Facebook de la Fondation et la page Facebook du Groupe officiel IUCPQ.

Bonne chance!