

L'EXPRESS DE

L'INSTITUT

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

Édition du 12 juillet 2023

BABILLARD	2
L'INSTITUT FIER DE VOUS!	2
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE : SESSION AUTOMNE 2023.....	2
NOUS RÉCOLTONS LES TÉMOIGNAGES DE BIENVEILLANCE!	2
COMMENT RECONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCE CONJUGALE?	3
FONDATION	4
CAMPAGNE IGA.....	4
CYCLO-DÉFI IUCPQ : RECHERCHE DE BÉNÉVOLES.....	4
L'HISTOIRE DE GUILLAUME BOUCHARD	5

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

BABILLARD

L'Institut fier de vous!

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur des intervenants et intervenantes 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 :

- [Femmes enceintes : l'entraînement par intervalles à intensité élevée serait sécuritaire sous certaines conditions](#)
- [Dr Picard Marceau reconnu pour ses services exceptionnels](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

Cours de conditionnement physique et mieux-être : session automne 2023



Dans le cadre d'Entreprise en santé, le PPMC vous reviendra en septembre avec une session de cours qui s'étendra du 11 septembre au 22 décembre 2023. Nous vous invitons à consulter la programmation complète, maintenant disponible sur le *Babillard* de l'intranet.

La période d'inscription pour la session d'automne débutera le **mercredi 2 août à 6 heures**. Chaque inscription doit être faite en ligne en remplissant [le formulaire](#).

Les inscriptions se terminent le vendredi 25 août à 16 heures.

Notez que si vous êtes en vacances pendant la période d'inscription, le lien vers le formulaire est également disponible sur la page Facebook de l'Institut.

Bon été!

L'ÉQUIPE DU PPMC

HABITUDES
DE VIE



Nous récoltons les témoignages de bienveillance!

La bienveillance, ça se cultive dans nos relations, par notre écoute, nos actions et nos paroles.

Nous récoltons vos témoignages d'initiatives bienveillantes qui ont lieu à l'Institut de même que vos collègues « rayons de soleil » qui ensoleillent vos journées.

Pour participer, [remplissez le formulaire](#).

Pour nous contacter, écrivez à soutienpsychosocial.iucpq@ssss.gouv.qc.ca, ou téléphonez au poste 8009, option 3.

L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Comment reconnaître les différents types de violence conjugale?

La violence conjugale n'est pas seulement physique, elle peut être psychologique, verbale, et autres. Mais comment savoir si j'en vis ou si quelqu'un de mon entourage en vit?

Des ressources sont disponibles pour reconnaître les différents types de violence. En cas de doute dans votre propre relation ou pour quelqu'un dans votre entourage, il est possible de faire [un questionnaire d'autoévaluation anonyme](#). Le site Web de SOS violence conjugale contient des outils pour vous aider à naviguer concernant la situation.

Vous avez besoin d'un support plus complet?

Contactez SOS violence conjugale au 1 800 363-9010 ou référez-vous à la liste des ressources d'aide dans l'intranet à la page *Employé/Prévention, santé et sécurité au travail/Violence conjugale* pour prendre connaissance de toutes les ressources d'aide disponibles pouvant vous offrir un soutien confidentiel.

L'ÉQUIPE DE PRÉVENTION EN SANTÉ, SÉCURITÉ ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

[Retour Table des matières](#)

FONDATION

Campagne IGA

Dès demain, et jusqu'au 2 août, c'est le retour de la campagne « Les fonds du cœur » dans les supermarchés IGA afin de sensibiliser la population aux maladies cardiovasculaires et à l'importance de la recherche.

Nous vous invitons donc à effectuer un don de 2 \$ lors de votre passage à la caisse. En échange de votre don, vous recevrez une délicieuse pomme provenant de producteurs du Québec.

La Fondation IUCPQ est heureuse de s'être associée à la Fondation de l'ICM pour cette campagne provinciale. Le montant remis à la Fondation IUCPQ contribuera notamment au financement du [Pavillon de prévention des maladies cardiaques \(PPMC\)](#) de l'Institut.

Merci à l'avance pour votre soutien!

[Pour en savoir plus.](#)



Cyclo-Défi IUCPQ : recherche de bénévoles

Vous aimeriez prendre part au Cyclo-Défi IUCPQ d'une tout autre façon? Nous sommes à la recherche de bénévoles pour la 14^e édition du Cyclo-Défi IUCPQ, présentée par Le Miel d'Émilie, qui aura lieu le **10 septembre** prochain.

Un excellent moyen de prendre part à un événement cycliste d'envergure, de faire de magnifiques rencontres et d'appuyer notre cause.

Intéressé(e)s? Écrivez-nous à l'adresse activites@fondation-iucpq.org.

[En savoir plus sur le Cyclo-Défi.](#)



L'histoire de Guillaume Bouchard

À l'âge de 20 ans, Guillaume Bouchard, un grand sportif, commence à ressentir des symptômes à l'effort. Des tests révèlent qu'il est atteint d'une malformation congénitale de la valve aortique, soit une bicuspidie aortique. En 2019, il subit une chirurgie à cœur ouvert à l'Institut pour réparer sa valve.

Cette année, à l'âge de 32 ans et maintenant papa d'une petite fille de deux ans, il prendra part au Cyclo-Défi IUCPQ le 10 septembre prochain!

[Découvrir l'histoire de Guillaume.](#)



[Retour Table des matières](#)