

L'EXPRESS DE

L'INSTITUT

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

Édition du 6 mars 2024

ÉVÉNEMENTS	2
INVITATION À LA CONFÉRENCE EN LIGNE – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET OBÉSITÉ : AVANT, PENDANT ET APRÈS UNE CHIRURGIE BARIATRIQUE.....	2
WEBINAIRE POUR LES INTERVENANTES ET INTERVENANTS : BIEN VIVRE AVEC LE STRESS.....	2
BABILLARD	3
LA PLATEFORME TELUS SANTÉ INTÉGRALE : ALLIÉE DE VOTRE MIEUX-ÊTRE.....	3
MODIFICATION DE RECETTES.....	3
SENSIBILISATION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX : CHARGE DE TRAVAIL.....	4
RECRUTEMENT DE VOLONTAIRES POUR UNE ÉTUDE RÉALISÉE À L'INSTITUT.....	5
BIBLIOTHÈQUE : LIVRES À DONNER.....	6
BIBLIOTHÈQUE MÉDICALE : LISTE DE LECTURE POUR LE MOIS DE LA NUTRITION.....	6
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE : ARRÊT SUR LES SERVEURS DE FICHIERS AZOTE2, AZOTE3 ET AMERICIUM.....	7
L'INSTITUT FIER DE VOUS!.....	7
FONDATION	8
PARTICIPEZ À LA LOTO « BRANCHEZ-VOUS SUR LE CŒUR »!.....	8

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@iucpq.ulaval



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

ÉVÉNEMENTS

Invitation à la conférence en ligne - Activité physique et obésité : avant, pendant et après une chirurgie bariatrique

Pour en apprendre sur ce sujet, participez au webinaire présenté gratuitement par le groupe de soutien en obésité et métabolisme (GSOM). L'activité se déroulera le **mardi 12 mars 2024 de 19 h à 20 h** sur la plateforme Zoom.

La webconférence sera présentée par Thierry Gaudet-Savard, kinésologue à l'Institut, accompagné par Marili Daigle, IPSSA à l'Institut.

Bienvenue à tous et à toutes!

[Pour plus d'informations sur les webconférences du GSOM.](#)

[Je m'inscris!](#)

LE GROUPE DE SOUTIEN EN OBÉSITÉ ET MÉTABOLISME

Webinaire pour les intervenantes et intervenants : Bien vivre avec le stress

Votre rythme de vie est effréné? Vous vous sentez stressés par votre routine quotidienne ou au travail?

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) et l'équipe de soutien psychosocial vous invitent à assister au webinaire Bien vivre avec le stress le **20 mars prochain, de 12 h à 13 h sur Zoom**. Venez en apprendre davantage sur des stratégies pour améliorer votre résistance au stress.

Inscrivez-vous [en cliquant ici](#) et conservez le lien Zoom qui sera envoyé à votre adresse courriel. Les places sont limitées et la priorité sera accordée aux bienveilleurs et bienveilleuses.

Vous n'êtes pas disponibles le 20 mars? Pas de souci! Une version préenregistrée sera accessible à tous, et ce, pendant un an. Suivez nos prochaines publications pour les détails.

N'hésitez pas à consulter votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) au 1 855 612-2998 ou à contacter l'intervenante en soutien psychosocial au poste 8009, option 3.

L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET SPIRITUEL

[Retour Table des matières](#)

BABILLARD

La plateforme Telus Santé Intégrale : alliée de votre mieux-être

Cette plateforme gratuite s'inscrit dans le programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) afin d'améliorer votre bien-être. Dans la section Soutien et ressources, découvrez des articles, des vidéos et des audios pour prendre soin de votre santé physique et psychologique.

Pour s'inscrire, simplement suivre les étapes suivantes :

1. [Cliquez ici](#) ou téléchargez l'application mobile Telus Santé Intégrale
2. Cliquez sur « S'inscrire »
3. Votre code d'invitation est IUCPQ-votre numéro d'employé(e) incluant le ou les zéros devant si nécessaire (exemple : IUCPQ-001234)
4. Créez votre compte avec une adresse courriel et un mot de passe

Pour le personnel de la recherche, écrivez à l'adresse acr@criucpq.ulaval.ca.

Pour les médecins, résidents et résidentes, vous pouvez joindre le PAMQ, au numéro 1 800 387 4166.

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



Modification de recettes

Venez apprendre des trucs et astuces pour améliorer vos recettes en version plus santé. Cuisiner santé est plus facile qu'on le pense!

Réservez votre place le **11 mars** prochain pour participer au cours de nutrition.

Obtenez 50% de rabais pour la deuxième personne inscrite vivant à la même adresse ou 10% de rabais pour les personnes membres du Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC).

Pour information et inscription, contacter Louise Gagnon au 418 656-8711, poste 5416.

L'ÉQUIPE DU PPMC

Sensibilisation aux risques psychosociaux : Charge de travail



La charge de travail fait référence à la quantité et à la complexité du travail à accomplir en fonction des exigences, des contraintes de temps et de la [charge émotionnelle](#).

La charge de travail peut fluctuer dans le temps et selon les contraintes. Le défi est de la réguler. Des actions personnelles, en équipe et organisationnelles, peuvent être déployées pour réguler la charge. Par exemple, nous pouvons clarifier les rôles, valider les attentes, répartir le travail, adapter les ressources disponibles. D'autres facteurs psychosociaux peuvent agir comme antidote ou

comme protection face à la charge de travail.

Découvrez tous les risques psychosociaux dans la page *Employé/Prévention, santé et sécurité au travail/Santé psychologique* de l'intranet.

LE SOUS-COMITÉ RISQUES PSYCHOSOCIAUX DU CPSST

Êtes-vous immunisé contre la rougeole?

Depuis près d'une semaine, les autorités sanitaires recensent une dizaine de cas confirmés de rougeole au Québec dans la région de Montréal. La région de Québec est actuellement sous surveillance par les autorités sanitaires en raison du taux de vaccination qui n'est pas suffisant pour assurer l'immunité collective (située à 95 %).

Comme professionnel de la santé, la protection contre la rougeole est particulièrement importante. **La vaccination est donc le meilleur moyen de se protéger contre cette maladie.** Toutes les personnes qui n'ont jamais reçu le vaccin contre la rougeole ou qui n'ont jamais eu cette maladie devraient se faire vacciner dans les plus brefs délais. Nous vous invitons également à valider le calendrier vaccinal de vos enfants afin de vous assurer qu'ils sont protégés.

À cet effet, le Service de santé, sécurité et mieux-être au travail recommande à tous les intervenantes et intervenants de l'Institut de s'assurer d'avoir le bon nombre de doses du vaccin, et plus particulièrement, toute personne qui donne des soins de santé ou qui entre en contact étroit avec des personnes à risque élevé.

Pour plus d'informations sur les doses à recevoir, consulter notre section sur la vaccination dans l'intranet : *Employé/Prévention, santé et sécurité au travail/Vaccination*.

Pour recevoir un vaccin, nous vous invitons à [prendre un rendez-vous dans les services publics](#).

Pour toute autre information : [Rougeole | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)

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

Déploiement organisationnel du formulaire AH-223 électronique

Le formulaire AH-223 électronique servant à déclarer les événements indésirables liés à la sécurité des usagers et usagères est maintenant implanté dans les secteurs suivants : D2, C6, bloc opératoire et URDM. Tous les autres milieux de service de l'établissement emprunteront ce virage électronique le 1^{er} avril 2024.

Les formations obligatoires disponibles dans l'environnement numérique d'apprentissage (ENA) seront communiquées par vos gestionnaires préalablement à l'implantation.

Rappelons que l'utilisation du formulaire AH-223 électronique permet une économie de temps et facilite une gestion des risques cliniques de proximité au bénéfice de la clientèle.

Pour de plus amples renseignements sur le formulaire AH-223 électronique et son déploiement, consultez la page *Risque/Gestion des risques cliniques* de l'intranet.

LA DIRECTION DE LA QUALITÉ, DE L'ÉVALUATION, DE LA PERFORMANCE, DE L'ÉTHIQUE, DE LA TRANSFORMATION ET DE L'INNOVATION



Recrutement de volontaires pour une étude réalisée à l'Institut

Nous sommes à la recherche de participants pour une étude qui vise à déterminer s'il existe un lien entre l'adiposité viscérale (graisse entourant les organes digestifs) et les préférences alimentaires et étudier si cette relation peut être expliquée par l'activité du nerf vague (nerf reliant les organes digestifs au cerveau).

Critères d'admissibilité : Être âgé de 18 à 45 ans, avoir un IMC entre 18,5 et 35 kg/m², être non-fumeur, ne pas avoir été diagnostiqué d'un diabète de type I ou II, ne pas avoir bénéficié d'une chirurgie bariatrique ou avoir actuellement un traitement médicamenteux de l'obésité, parler et lire couramment le français.

Votre implication : Participer à une rencontre téléphonique de 30 minutes, porter un dispositif de suivi de l'activité cardiaque durant 48 heures, remplir des questionnaires comportementaux, tests sensoriels, tâche informatisée et test de distension gastrique au centre de recherche pour une durée d'environ 4 heures.



Pour informations, [cliquez ici](#), utilisez le code QR ci-contre ou contactez l'équipe de recherche : (418) 656-8711 poste 8015, equipe.iceta@criucpq.ulaval.ca.

Cette étude a été approuvée par le comité d'éthique de la recherche de l'IUCPQ-ULaval (CER : 22392) et est supervisée par le Dr Sylvain Iceta.

LE BUREAU DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

Bibliothèque : Livres à donner

La bibliothèque médicale se départit de plusieurs livres et vous les offre gratuitement. Ces livres couvrent différents sujets comme l'asthme, la cardiologie, la réadaptation, la communication écrite et bien d'autres. Ils seront placés dans un chariot près de la bibliothèque (Y2244), et ce, à partir du **lundi 18 mars 2024**. Ne tardez pas à venir, premier arrivé, premier servi.

LA DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AFFAIRES UNIVERSITAIRES

Bibliothèque médicale : Liste de lecture pour le mois de la nutrition

Dans le cadre du mois de la nutrition, la bibliothèque vous présente quelques titres de livres de sa [collection](#)

Livres électroniques

[Essentials of nutrition in medicine and healthcare](#) (2024)

[Feldman and Pike's Vitamin D](#) (2024)

[ASPEN fluids, electrolytes, and acid-base disorders handbook](#) (2020)

[The ASPEN adult nutrition support core curriculum](#) (2017)

Outil électronique

[Calculateurs cliniques - nutrition](#)

Livres imprimés

[Dietitian handbook](#) (2022)

[La nutrition, 5e éd.](#) (2021)

[Reprenez le contrôle de votre poids](#) (2017)

[Régime méditerranéen : 21 jours de menus](#) (2017)



Documents d'enseignement

[Guide d'alimentation suite à votre chirurgie bariatrique](#) (2023)

[S'alimenter après une ablation par radiofréquence au niveau de l'œsophage](#) (2023)

[Assiette méditerranéenne](#) (2022)

[Conseils alimentaires pour votre maladie rénale polykystique](#)

LA DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AFFAIRES UNIVERSITAIRES

[Retour Table des matières](#)

Avis de maintenance informatique : arrêt sur les serveurs de fichiers Azote2, Azote3 et Americium

Prenez note qu'il y aura un arrêt sur les serveurs de fichiers Azote2, Azote3 et Americium (lecteurs G : H : V:) **le mercredi 13 mars entre 5 h et 6 h 30**. Veuillez fermer et enregistrer vos documents avant l'heure prévue de l'arrêt.

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

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 :

- [Trois de nos chercheurs obtiennent des subventions des Instituts de recherche en santé du Canada pour des projets novateurs](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

[Retour Table des matières](#)

FONDATION

Participez à la loto « Branchez-vous sur le cœur »!

Cette semaine, venez nous rejoindre au **Salon International de l'auto de Québec, du 5 au 10 mars** prochain et découvrez notre magnifique BMW électrique i4 2024 en avant-première, grand prix de la loterie « Branchez-vous sur le cœur »!

En achetant 1 ou plusieurs billets, non seulement vous contribuez à faire une réelle différence dans la vie de milliers de patients mais vous courez la chance de mettre la main sur la magnifique **BMW i4 xDrive électrique** et **sa borne de recharge**.

Vous pouvez aussi acheter votre billet [en ligne](#) dès maintenant!

Seulement 3 750 billets. 125\$ / billet.

[En savoir plus](#) sur la loterie « Branchez-vous sur le cœur »!



[Retour Table des matières](#)