

EN MANCHETTES DANS CE NUMÉRO DU 23 MAI 2018

- Événements et activités
- Nominations et recrutement (aucun communiqué cette semaine)
- Info-travaux (aucun communiqué cette semaine)
- Babillard

ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS

LES 12 TRAVAUX DU CENTENAIRE



Le 25 avril avait lieu le 4^e défi du centenaire :

« *Affronter les prêtresses de l'Île du plaisir* ».

Plus de 15 participants ont réussi à relever ce défi avec succès !

Bravo à tous !

CINQUIÈME ÉPREUVE MERCREDI LE 30 MAI 2018 12H00

« *Venez soutenir l'insoutenable regard d'Iris* »
à l'extérieur, porte ouest du PPMC, durée 30 minutes



Pour le centenaire, l'équipe du PPMC vous propose de relever un défi physique par mois au cours de l'année 2018. Présentez-vous à l'entrée du PPMC (côté ouest) à tous les derniers mercredis de chaque mois de 12h00 à 12h30. Inspiré des différentes épreuves du célèbre album **Les 12 travaux d'Astérix**, l'entraînement extérieur, d'une durée de 30 minutes, est ouvert à tous et il est adapté à votre condition physique.

Bonne année du centenaire

On vous attend en grand nombre pour le prochain défi !

L'ÉQUIPE DU PPMC



MOINS DE 24 HEURES AVANT NOTRE GALA RECONNAISSANCE

****IMPORTANT**** : NOTEZ BIEN L'ENDROIT OÙ A LIEU LE GALA CETTE ANNÉE



CE JEUDI **24 MAI**,
LE GALA RECONNAISSANCE
A LIEU **AU THÉÂTRE
DE LA CITÉ
UNIVERSITAIRE**
À PARTIR DE 18 H 15

*La Direction des ressources humaines,
des communications et des affaires juridiques*



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AHE F.A. UNIVERSITÉ
L'AVAL





28^E ÉDITION
DES JOURNÉES
SCIENTIFIQUES DE LA
RECHERCHE UNIVERSITAIRE

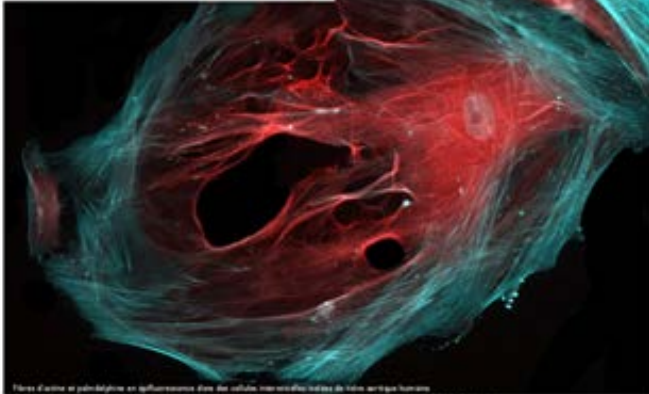


Image d'art et photographie en fluorescence d'un cellule humaine colorée de deux manières différentes.
Crédit photo : Thibaut Fais, ingénieur postdoctoral et Marie-Odile Bouloger, professeure de recherche à l'école de St-François d'Assise

PAVILLON ALPHONSE-DESJARDINS, UNIVERSITÉ LAVAL

30 ET 31 MAI 2018

Pour consulter l'horaire détaillé, [cliquez ici.](#)



MERCREDI LE 30 MAI 2018

12h45 : Accueil et présentations orales, Grand Salon du pavillon Maurice-Pollack

17h15 : Cocktail et présentations d'affiches des groupes A, B, C et D à l'Atrium J.G. Paquet

JEUDI LE 31 MAI 2018

08h00 : Accueil et présentations orales, Grand Salon du pavillon Maurice-Pollack

11h00 : Conférence, Grand Salon du pavillon Maurice-Pollack (à venir)

12h00 : Dîner à l'Espace Jardin (Cafétéria Ouest), pavillon Alphonse-Desjardins

13h00 : Présentations d'affiches des groupes E, F, G et H à l'Atrium J.G. Paquet

14h15 : Présentations orales, Grand Salon du pavillon Maurice-Pollack

15h45 : Délibération du jury

17h30 : Cocktail à la bibliothèque de l'Assemblée nationale et banquet au restaurant Le Parlementaire

JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC : LE TABAC VOUS BRISE LE CŒUR!

À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac sur le thème Le tabac vous brise le coeur, le PPMC fera de la sensibilisation sur les effets du tabac sur la **santé cardiovasculaire**, de la promotion de la nouvelle **politique de lutte contre le tabagisme visant un environnement sans fumée** et de l'**utilisation des outils disponibles** pour le traitement systématique du tabagisme.

Judi 31 mai de 11 h à 13 h 30
Entrée du tunnel
Prix de présence à gagner!

Venez nous rencontrer!



BABILLARD

SOMMET DU G7 – VISITEZ LA PAGE INTRANET

SOMMET G7

8 et 9 juin 2018

Comme vous le savez, l'Institut se prépare au Sommet du G7 qui se tiendra les 8 et 9 juin prochain. Plusieurs milliers de personnes convergeront vers Charlevoix, mais aussi vers la ville de Québec.

Nous vous invitons à consulter régulièrement la page intranet consacrée au G7, située dans l'onglet Risque. Mise à jour fréquemment, c'est un espace où il sera facile de retrouver l'information telle que de la documentation, la procédure pour se porter volontaire ou les points à retenir.

En tout temps, si vous avez une question, vous pouvez l'adresser à votre gestionnaire.

BUREAU DES COMMUNICATIONS



DEUXIÈME ÉDITION DE L'ACTIVITÉ FOOD TRUCK!



À la demande générale, l'activité revient cette année, avec non pas un, mais **DEUX** Food Trucks.

Le 31 mai prochain de **10 h 30 à 18 h 30**, sur le stationnement A en face de La Nichée, venez vivre une expérience gourmande légendaire...

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

LE COMITÉ ORGANISATEUR DES FÊTES DU CENTENAIRE



VERS UN ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE

Les bienfaits d'arrêter de fumer

Arrêter de fumer, ou même réduire sa consommation, est difficile pour les personnes qui fument. Il faudra souvent plusieurs tentatives avant un résultat durable.

Les bienfaits d'arrêter sont nombreux, que ce soit dans les premières heures ou plusieurs années après. Après 48 heures, la nicotine est expulsée de l'organisme en grande partie et le sens du goût et de l'odorat s'améliore. De deux semaines à trois mois, la circulation sanguine s'améliore et la marche devient plus facile. Après un an, le risque de maladies cardiovasculaires diminue de moitié. Après 5 ans, Le risque de développer un cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage diminue de moitié. De 5 à 15 ans après avoir cessé de fumer, le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) devient comparable à celui d'un non-fumeur.

Depuis plusieurs années, les usagers hospitalisés à l'Institut peuvent bénéficier d'un programme de cessation tabagique. Certains décident de témoigner et c'est le cas de Louise Paradis.

La boucane en récession

Ados, on se brûle les poumons pour paraître « cool », on se sent invincible accompagnant cet état d'esprit d'une confiance indestructible dans le « je peux arrêter n'importe quand ».

Ce n'importe quand sera remis à n'importe quand, sauf maintenant!

Le plus grand fantasme de ma vie, et je le dis à qui veut l'entendre, aurait été de ne jamais avoir goûté à une seule cigarette.

Obligation oblige je devrai m'en remettre à un nouveau, soit celui de ne plus jamais goûter à une nouvelle cigarette.

Notre liberté commence là où la cigarette s'éteint.

Louise Paradis,

Hospitalisée au 4e Ouest à la suite d'un infarctus au printemps 2016

Ex-détenue du tabac depuis cet événement, après avoir été sous l'emprise de ces petits bâtons beige et blanc pendant 45 ans.

Aide disponible dans le traitement du tabagisme

Pour obtenir du soutien pour réduire ou cesser votre consommation des produits reliés au tabac

- Ligne d'aide d'abandon du tabac
 - 1-866-jarrete ou www.jarrete.qc.ca
- Centres d'abandon du tabagisme
 - Contactez votre CLSC
- Service de Messagerie texte pour Arrêter le Tabac
 - www.smat.ca

DANIELLE ROY

CHEF DE SERVICE RÉADAPTATION, SERVICE SOCIAL ET PPMC





PRÉSENCE DE L'INSTITUT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Page Facebook officielle de l'Institut :

<https://www.facebook.com/IUCPQ.UL>

Groupe Facebook officiel de l'Institut :

<https://www.facebook.com/groups/12145475431/>

Chaîne YouTube de l'Institut :

<https://www.youtube.com/IUCPQ>

Twitter de l'Institut @IUCPQ

<https://twitter.com/IUCPQ>

Page LinkedIn de l'Institut :

<https://www.linkedin.com/company/iucpq>

Page Facebook de la Fondation IUCPQ :

<https://www.facebook.com/FondationIUCPQ/>



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 la Fondation



Suivez-nous sur Twitter @IUCPQ