

# L'EXPRESS DE

# L'INSTITUT

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

Édition du 2 novembre 2022

<b>ÉVÉNEMENTS</b> .....	<b>2</b>
PLACES EN PRÉSENTIEL SUPPLÉMENTAIRES POUR LE GALA RECONNAISSANCE.....	2
<b>BABILLARD</b> .....	<b>3</b>
CONTRIBUEZ À FAIRE GRANDIR NOTRE RÉSEAU DE COVOITURAGE!.....	3
CAMPAGNE CENTRAIDE ET « REPAS SPAGHETTI ».....	3
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE.....	4
AVIS DE MIGRATION DU SYSTÈME DE GESTION DES DEMANDES DE SERVICE DS2 VERS REQUEST.....	4
L'INSTITUT FIER DE VOUS!.....	4
SECTION COVID-19 DE NOTRE SITE WEB : NOUVEAUTÉS.....	5
FORMATION LINGUISTIQUE EN ANGLAIS AVEC MCGILL.....	5
RABAIS DU VENDREDI NOIR AU STRØM SPA!.....	5
EN NOVEMBRE, ON SORT DE LA NOIRCEUR ET ON DEVIENT UNE INTERVENANTE OU UN INTERVENANT BIENVEILLEUR ET BIENVEILLANT!.....	6
LES SEPT PENSÉES BIENVEILLANTES DU MOIS DE NOVEMBRE.....	6
NOUVELLE EXPERTISE BRADCLIFF EN PHYSIOTHÉRAPIE RESPIRATOIRE.....	7
REHAUSSER LES SAVEURS POUR RÉDUIRE VOTRE APPORT EN SEL.....	7
NOUVELLES SECTIONS SUR LA PLATEFORME VIRTUELLE D'ENTRAÎNEMENT ÉNERGIE CARDIO!.....	7
<b>FONDATION</b> .....	<b>8</b>
SIXIÈME ÉDITION DU MOIS DE LA SENSIBILISATION AU CANCER DU POUMON.....	8
FOUS DE LA RAMPE : VOS COLLÈGUES À L'ŒUVRE.....	8
LOTO-VOYAGES 2023 : PLUS QU'UNE SEMAINE!.....	9

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

## ÉVÉNEMENTS

### Places en présentiel supplémentaires pour le Gala reconnaissance



Le **17 novembre prochain**, à 18 h 30, aura lieu la 13<sup>e</sup> édition du Gala reconnaissance. Nous avons 25 places en présentiel supplémentaires à offrir à l'ensemble du personnel œuvrant au sein de l'Institut.

Pour assister au gala en présentiel, nous vous invitons à contacter Renée Dancause par téléphone au poste 4730, option 1 ou par courriel à [jucpq.drh@ssss.gouv.qc.ca](mailto:jucpq.drh@ssss.gouv.qc.ca) en spécifiant votre nom ainsi que votre adresse courriel. Vous avez jusqu'au vendredi 11 novembre à midi pour vous inscrire. Le principe du « premier arrivé, premier servi » sera appliqué.

À titre de rappel, l'événement sera également diffusé en temps réel au moyen de la plateforme ZOOM. Le lien pour assister à l'événement sera partagé dans la semaine du 7 novembre.

*LE COMITÉ DU GALA RECONNAISSANCE 2022*

[Retour Table des matières](#)

## BABILLARD

### Contribuez à faire grandir notre réseau de covoiturage!

Au mois de septembre, l'Institut a annoncé deux nouveautés relatives à la mobilité durable : une procédure de retour garanti à domicile en cas d'urgence ou d'imprévu (PR-DST-612-1) et une nouvelle plateforme de covoiturage offerte à tout le personnel ([Netlift + IUCPQ-ULaval](#)). Cette dernière compte maintenant plus de 115 utilisateurs! Il est encore temps de vous inscrire en téléchargeant l'application Netlift et en sélectionnant IUCPQ-ULaval dans le menu déroulant des organisations. Vous pourrez ainsi bénéficier de :

- jumelages proposés selon votre horaire et vos disponibilités;
- transport porte-à-porte de la maison au travail (passager);
- tarification fixe comparable au transport en commun (passager);
- remboursements selon la distance parcourue et le nombre de passagers à bord de votre véhicule (conducteur);
- accès à un espace de stationnement dans le Parc B de l'Institut au coût de 3,00\$ par jour si vous ne possédez pas de vignette (conducteur).

### Sondage sur votre expérience de covoiturage

Nous vous invitons à remplir un [court sondage](#) pour recueillir vos commentaires à propos de la plateforme de covoiturage. Cela nous aidera grandement à nous assurer que cette plateforme répond à vos besoins.

Merci à l'avance pour votre participation! Si vous avez des questions, écrivez à [isabelle.jobin.iucpq@ssss.gouv.qc.ca](mailto:isabelle.jobin.iucpq@ssss.gouv.qc.ca).

LE COMITÉ DE MOBILITÉ DURABLE

### Campagne Centraide et « repas spaghetti »

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons le **mercredi 9 novembre** prochain à venir déguster à la cafétéria un succulent spaghetti accompagné d'une salade César pour seulement 7,50 \$.

Un don de 1,50 \$ sera remis à Centraide pour chaque repas spaghetti vendu, que ce soit au dîner ou au souper. Venez nous voir en grand nombre!



Nous souhaitons vous rappeler que pour faire une contribution vous pouvez utiliser le lien CLICDON que vous avez reçu dans le courriel Centraide envoyé par la Direction générale ou le code QR ci-dessous.



**Soyez généreux!** Votre don peut faire la différence.  
Merci de contribuer à la campagne Centraide.

ÉRIC PARADIS ET GUY COUTURE, DIRECTEURS DE CAMPAGNE

## Avis de maintenance informatique

Notez que plusieurs interventions sont prévues dans les jours à venir :

- **3 novembre** : arrêt planifié du serveur Cristal-Net – DPE et GDF
- **8 novembre** : arrêt de service réseautique
- **9 novembre** : coupures des serveurs de fichiers Azote2, Azote3 et Americium (Lecteurs réseaux G: H: V:)

Pour connaître les détails, consultez le *Babillard* de l'intranet.

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

## Avis de migration du système de gestion des demandes de service DS2 vers Request

Nous souhaitons vous informer qu'à partir du **lundi 14 novembre** prochain, il y aura un arrêt complet du système de gestion DS2 utilisé pour les demandes de service adressées aux services de génie biomédical et des installations matérielles. Ce système sera remplacé par la plateforme **Request qui sera le guichet unique à utiliser** pour toutes les demandes de service.

Lors d'une connexion à l'outil informatique Request, veuillez noter que les noms des identifiants de connexion seront les mêmes que ceux de DS2. Le mot de passe par défaut restera IUCPQ.

Afin de mieux vous préparer à ce changement, nous vous invitons à consulter dès maintenant le tutoriel déposé dans l'intranet de l'Institut, dans la section : *Clinique / Guides, procédures internes et outils*. Le fichier se nomme Request - Guide de l'utilisateur (sommaire).

Dès le 14 novembre, toute l'information nécessaire quant à l'utilisation de la nouvelle plateforme sera dans les sections *Soutien administratif / Installations matérielles* et *Soutien administratif / Génie biomédical (GBM)*. Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez appeler au poste 5711 ou 5462.

LES SERVICES DES INSTALLATIONS MATÉRIELLES ET DU GÉNIE BIOMÉDICAL

## 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 :

- [Instituts de recherche en santé du Canada - Finaliste pour le Prix en recherche cardiométabolique : Dre Amélie Paquin](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

## Section COVID-19 de notre site Web : nouveautés

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

Dernières nouvelles :

- [Mise à jour de la liste de nos bienveilleurs\(euses\)](#)
- [Protocoles de la PCI / Marches à suivre / Pour l'octroi de rendez-vous](#)
- [Fiche technique - Mesures de PCI à l'Institut pour la COVID-19](#)



LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

## Formation linguistique en anglais avec McGill

Une formation linguistique offerte par l'Université McGill est disponible pour les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux à l'hiver 2023. La formation permettra d'apprendre l'anglais dans le domaine de la santé.

[Pour en apprendre plus sur le programme de formation ainsi que la structure des cours.](#)

Dans ce contexte, l'Institut offre l'opportunité à quelques employés d'accéder gratuitement à cette formation. Veuillez prendre note que cette dernière sera réalisée sur votre temps personnel.

Tous les membres du personnel qui sont intéressés et qui pourraient bénéficier de ce programme dans le cadre de leur travail doivent passer un **test de classement** permettant de déterminer le niveau d'entrée dans le programme. La période des tests de classement se tiendra **du 7 novembre au 2 décembre 2022**. Les personnes qui ne sont pas retenues pour participer au programme à l'hiver 2023 seront contactées ultérieurement.

[Pour accéder au test de classement.](#)

Pour obtenir plus de détails sur la formation, les dates et la façon de s'inscrire, visitez le *Babillard* de l'intranet

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

## Rabais du vendredi noir au Strøm Spa!

Le Strøm vous invite à un magasinage sans stress avec leurs offres du vendredi noir.

Vous pouvez obtenir jusqu'à 35 % de rabais sur vos achats des fêtes.

[Profitez des rabais dès maintenant!](#)

N'oubliez pas de participer au [concours mensuel](#) pour courir la chance de gagner une carte-cadeau de 100\$.

VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

## En novembre, on sort de la noirceur et on devient une intervenante ou un intervenant bienveilleur et bienveillant!

### C'est quoi être un « bienveilleur ou bienveilleuse »?



C'est faire partie de la communauté de soutien par les pairs de l'Institut, qui relie toutes les directions et intègre toutes les intervenantes et intervenants afin de prévenir ensemble le risque de détresse psychologique et de diriger nos collègues vers des ressources appropriées. Ce sont aussi des personnes faisant la promotion de la bienveillance dans leur quotidien. Le soutien par les pairs, c'est un facteur de protection essentiel pour notre santé mentale. Pour devenir bienveilleur ou bienveilleuse, [inscrivez-vous!](#)

### Êtes-vous bienveillant ou bienveillante?

Après plus de deux ans de pandémie, nous avons accumulé de la fatigue et des déceptions. Retrouver son équilibre de vie personnelle et professionnelle exige des efforts, de la patience et de la bienveillance envers soi et les autres. Être bienveillant au quotidien, ce sont de petits gestes d'attention, une attitude d'ouverture et d'accueil de l'autre. Il peut être difficile de trouver les bons mots et le bon ton pour s'exprimer, particulièrement dans des situations de tension.

### Êtes-vous outillé(e)?

Des outils pour faciliter vos communications et faire face à des situations difficiles sont disponibles dans l'intranet, dans la section *Employé / Respect et civilité / Gestion des conflits* ainsi que sur notre site Web, dans la section : [Institut / COVID-19 / Soutien psychosocial et spirituel](#).

Vous avez des difficultés à obtenir des ressources? Contactez l'équipe de soutien psychosocial et spirituel, poste 8009, option 3, ou [Soutienpsychosocial.iucpq@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Soutienpsychosocial.iucpq@ssss.gouv.qc.ca).

## Les sept pensées bienveillantes du mois de novembre

Prenez soin de vous en ce début de mois de novembre! Les actions bienveillantes sont à faire dans l'ordre qui vous convient, l'important est de prendre un moment pour vous.

- Lundi : Lève-toi avec motivation, couche-toi avec satisfaction.
- Mardi : Laisse ta lumière briller.
- Mercredi : Chaque jour est un nouveau départ.
- Jedi : Vis chaque jour comme s'il était le premier.
- Vendredi : N'attends rien, mais apprécie tout.
- Samedi : Vis dans le présent.
- Dimanche : Prends un moment pour toi.



Pour en apprendre plus sur la bienveillance, visitez notre [site Web](#). Vous pouvez aussi contacter l'équipe de soutien psychosocial et spirituel au poste 8009, option 3.

## Nouvelle expertise Bradcliff en physiothérapie respiratoire

En octobre dernier, cinq physiothérapeutes de l'Institut ont obtenu leur certification de niveau 2 en expertise Bradcliff. Beaucoup d'heures de formation et d'études ont été nécessaires pour acquérir ce niveau de formation.

Ce travail acharné permettra d'établir une offre de service plus spécialisée en physiothérapie par une meilleure évaluation et un traitement plus complet des altérations du patron respiratoire, principalement pour les usagers en soins intensifs et en médecine pulmonaire.

Nous vous félicitons et vous remercions sincèrement pour votre importante implication dans le développement de cette pratique avancée en physiothérapie!

Cynthia Bizier, Pierre Germain, Andrée-Anne Devost, Vanessa Audet et Chantal Girard (de gauche à droite)



LA DIRECTION DES SERVICES MULTIDISCIPLINAIRES

## Rehausser les saveurs pour réduire votre apport en sel

Apprendre à rehausser les saveurs est un atout dans votre cuisine!

L'utilisation d'épices différentes vous permet de réduire votre apport en sel tout en conservant le goût et le plaisir de manger.

Venez apprendre des trucs et astuces lors de notre cours de nutrition le **7 novembre**.

Pour information et inscription : 418 656-8711, poste 5416

L'ÉQUIPE DU PPMC

## Nouvelles sections sur la plateforme virtuelle d'entraînement Énergie Cardio!

Profitez des nouvelles sections de la plateforme Énergie Cardio, soit méditation et famille !

La section méditation vous permet de faire des séances de 15 minutes axées sur la gestion du stress et la section famille vous permet de bouger avec vos enfants, tout en vous amusant.

À l'Institut, vous avez accès gratuitement à la plateforme virtuelle pour faire des cours en direct ou en différé pour vous permettre de bouger de la maison avec des instructeurs certifiés. L'avez-vous essayée?

Pour en savoir plus, consultez l'intranet : *Employé / Activités physiques*.

VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

HABITUDES  
DE VIE



## FONDATION

### Sixième édition du Mois de la sensibilisation au cancer du poumon

Novembre marque le retour du Mois de la sensibilisation au cancer du poumon. Pour l'occasion, nous vous invitons à nous suivre sur [notre page Facebook](#) afin de découvrir les avancées dans le domaine, des témoignages de patients et bien plus encore.

La recherche dans le domaine du cancer du cancer du poumon est essentielle, puisque ce cancer est souvent diagnostiqué à un stade avancé. Afin que l'Institut puisse continuer de se démarquer dans la lutte au cancer du poumon, la Fondation lance également la campagne **Inspirez. Expirez. Donnez.** Pour participer, nous vous invitons à **texter Souffle au 2022** afin de faire un don à la Fondation. Il est également possible de [faire un don en ligne](#).

Nous vous remercions à l'avance pour votre générosité!

### Fous de la Rampe : vos collègues à l'œuvre

Vous n'avez pas eu la chance d'assister aux premières représentations de la pièce *SIRRUS* de la troupe les Fous de la Rampe? Pas de problème, puisque la troupe offrira deux autres représentations les 4 et 5 novembre, à 20h, au Théâtre de la Cité universitaire.

Il est encore temps de vous procurer des billets au coût de 25 \$.  
Une belle occasion de voir certains de vos collègues dans un contexte complètement différent!

[Acheter des billets](#)

[Découvrir le synopsis](#)

NOVEMBRE  
Mois de la sensibilisation  
au cancer du poumon

Ravivez  
l'espoir.

## LES PERSONNAGES



Nathalie Bastien  
*La mère*



Emanuelle Belleau  
*Olivia*



Alice Dostie  
*Stasya*



Geneviève Dugas  
*Tigrane*



Jean Guevremont  
*Sirrus*



Stéphane Lebel  
*Samuel*



France Levesque  
*La Docteure*



Frédéric Sériès  
*Philipp*



Jean-Pierre Theil  
*Neil*

## Loto-Voyages 2023 : plus qu'une semaine!



The graphic features a large cruise ship at sea, a polaroid photo of a city street, and a polaroid photo of Big Ben. Text elements include: 'DÉCOUVREZ LE MONDE' in large white letters, 'LOTO-VOYAGES IUCPQ 2023' in a white circle with a small airplane icon, '19 PRIX' in large white letters, 'DONT 26 000 \$ EN CRÉDITS-VOYAGE ET 15 000 \$ EN ARGENT' in smaller white letters, 'VALEUR TOTALE DE 41 000 \$' in large white letters, and '2 GRANDS PRIX DE 5 000 \$' in large white letters on a yellow background. There are also two polaroid-style stamps: one for 'ESPAÑE' and another for 'LONDRES'.

Vous rêvez d'un séjour au soleil ou de découvrir un nouvel endroit? Votre rêve pourrait devenir réalité! Dès le **8 novembre**, les billets de la Loto-Voyages 2023 seront en vente. En achetant un billet au coût de 125 \$, vous courez la chance de gagner l'un des huit crédits-voyages d'une valeur de 5 000 \$ ou de 3 000 \$, ainsi que plusieurs lots en argent de 1 000 \$.

À noter que les employés de l'Institut ont la possibilité de payer en un seul versement ou par déduction sur le salaire, au montant de 2,50\$ par semaine (5\$ par paie), prélevé du 18 décembre 2022 au 2 décembre 2023. Il est possible de se prévaloir de cette option jusqu'au 12 décembre 2022. Le premier tirage aura lieu le 2 février 2023, bonne chance à tous les participants!

[Obtenir plus détails sur la Loto-Voyages 2023](#)

[Retour Table des matières](#)