

Journal information

Hôpital Louis-H. Lafontaine



journahlhl@videotron.ca

Sommaire

- 2 • Conseil d'administration du 20 septembre 2005
- 3 • Soutenance publique de thèse
 - Participants demandés
 - Séminaires de recherche :
 - L'anthropologie de la santé et de la guérison: quelle pertinence clinique et quels liens avec la psychiatrie sociale?
 - Vers une meilleure compréhension du rétablissement de personnes vivant avec la schizophrénie
- 4 • Vérifions nos avertisseurs de fumée
 - RAPPEL — Retour de l'examen pour le Cours d'initiation à l'approche des bénéficiaires psychiatriques
 - Fondation de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine — Ventes du mois d'octobre à l'entrée du pavillon Bourget
- 5 • Nomination — Madame Julie Morin, chef du service développement et formation des ressources humaines
 - Une sexologue à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine — Madame Janick Hudon
 - Le catalogue de la bibliothèque et du service de l'audiovisuel dans intranet
- 6 • Le podomètre
 - Condoléances
 - Marché aux puces
 - Courez-vous un risque cardiovasculaire?

Le rapport annuel 2004-2005 : bientôt disponible

Encore une fois cette année, dans le cadre de la séance publique d'information qui se tiendra le 18 octobre prochain, notre établissement présentera son rapport annuel.

par Jean Lepage

conseiller aux communications et aux relations avec la communauté

Ce rapport présente sommairement nos réalisations 2004-2005 aux plans des services, de l'enseignement, de la recherche et de l'évaluation des technologies et des modes d'intervention. Il donne également un aperçu du traitement des plaintes de même que des activités de gestion de la qualité et des risques. Ce document regroupe aussi certaines statistiques sur nos services et un aperçu de notre rapport financier. Enfin, le rapport annuel présente les rapports d'activités du Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens, du Conseil des infirmières et infirmiers, du Conseil multidisciplinaire et du Comité des usagers.

Comme à chaque année, nous procéderons bientôt à une diffusion de ce rapport tant à l'interne qu'auprès de nos partenaires. Les personnes qui le souhaitent pourront donc consulter ce rapport via nos sites web ou intranet ou encore en demandant une copie à la direction générale. ◀

De l'impro... à l'horizon!

Plusieurs souhaitent le retour des matchs d'impro... Vous serez donc heureux d'apprendre qu'un premier match de la saison 2005-2006 se tiendra le 1^{er} décembre prochain, en soirée.

Les personnes désireuses de faire partie d'une équipe sont donc conviées à une première rencontre d'information et de repêchage, le 20 octobre prochain, à 12h, à la salle Filteau (apportez votre lunch).

Renseignements: Michel Lahaie, poste 2632, Gilles Boileau, poste 2392, Sylvain Ratel, poste 2686, Raymonde Desjardins, poste 2662, Nicole Martineau, poste 2338. ◀

Jean Lepage

conseiller aux communications et aux relations avec la communauté

Collecte de sang d'Héma-Québec.
Objectif atteint!

Merci!

Un grand merci
aux 27 personnes qui
ont pris le temps de faire
un don de sang, le
7 octobre dernier.

Conseil d'administration du 20 septembre 2005

Le 20 septembre dernier, le conseil d'administration tenait une séance régulière publique. Voici un bref compte rendu des sujets qui y ont été abordés.

Rapport du directeur général

Bilan d'occupation aux unités de traitement intensif

La mise en place de deux ressources temporaires d'hébergement facilite l'accessibilité aux lits dans les unités de traitement intensif. Le 12 septembre, l'occupation était de 16, sur une capacité de 18, pour les personnes en attente d'une place en CHSLD. Pour les personnes en attente d'une ressource d'hébergement à la Relance, il y avait 18 personnes sur une capacité de 18 places. À la ressource dépannage-évaluation-intervention (la maison Sainte-Claire), l'occupation était de quatre personnes (sur une capacité de neuf).

Service de la psychiatrie tertiaire

Il y a actuellement 171 usagers au service de la psychiatrie tertiaire. Il fut décidé de procéder à une évaluation de ces usagers, ce qui permettra de revoir l'offre de services selon leur évolution. Les usagers actuels requerraient sans doute des soins et des services de réadaptation plus intensifs à même des approches plus diversifiées. Une évaluation rigoureuse facilitera la révision de la programmation. À cet égard, M^{me} Sylvie Carrière, directrice-adjointe à la Direction des soins infirmiers, coordonnera le comité de travail. Ce comité inclut des représentants de la recherche, des gestionnaires et des cliniciens. Les résultats devraient être connus au printemps 2006.

Projet de rénovation du pavillon Guillaume-Lahaise

Le 1^{er} septembre dernier, nous avons obtenu la confirmation que le Conseil du trésor avait accordé une enveloppe de 24 478 000 \$ pour la rénovation du Pavillon Guillaume-Lahaise. Lorsque les travaux auront été complétés, les usagers du CHSLD Jeanne-Leber y seront accueillis. Le pavillon Lahaise offre davantage de possibilités, au plan architectural, pour en faire un milieu de vie de qualité pour les personnes âgées. Les phases à compléter avant le début des travaux sont : l'acceptation des plans définitifs, en février 2006, puis l'approbation finale du projet en mars. Une fois ces deux dernières phases complétées, l'appel d'offres sera lancé en avril et les travaux devraient débuter en mai. Un bail emphytéotique sera convenu avec la Corporation d'hébergement du Québec. Cette procédure permettra de soustraire la location aux dispositions habituelles d'application de la taxe sur les produits et services (TPS) et de la taxe de vente du Québec (TVQ).

Plan de réalisation des négociations locales

M^{me} Sylvie Desmarais, directrice des ressources humaines, a présenté le plan de réalisation des négociations locales. Ce plan découle des dispositions de la Loi 30 qui a été adoptée et sanctionnée en décembre 2003. Cette loi apporte principalement deux modifications aux régimes des négociations des conventions collectives. La première modification consiste en la création de quatre unités d'accréditation. La deuxième modification d'importance porte sur l'instauration de 26 matières de négociations locales qui, auparavant, étaient négociées provincielement.

Le plan de réalisation décrit la structure qui a été mise en place pour assurer les négociations auprès de nos quatre unités d'accréditation. Un comité avisé du conseil d'administration est prévu pour s'assurer de la cohérence et de la cohésion des mandats qui seront confiés aux tables de négociation tout en considérant les projets de l'organisation. La direction des ressources humaines, qui porte ce dossier, pourra également compter sur une instance de consultation sur laquelle siègeront des représentants de chacune des directions.

À l'heure actuelle, les comités sont formés et des rencontres sont prévues pour commencer à considérer les divers enjeux de la négociation. Les syndicats ont d'ailleurs été invités à partager avec nous ce plan de travail pour connaître leur philosophie et les moyens qu'ils vont prendre pour entreprendre les négociations. À l'échelle provinciale, la FTQ a déjà signé une entente avec le ministère pour les libérations syndicales. La FIIQ devrait faire de même incessamment. Pour ce qui est de la CSN, aucune entente n'a été convenue à ce propos.

Comité des usagers

Un nouvel exécutif

M^{me} Vaudry a informé le conseil d'administration des résultats des élections à l'exécutif du comité des usagers. L'exécutif sera dorénavant composé de Diane Champagne, présidente, Chantal Bergeron, vice-présidente, Suzanne Perron, secrétaire-trésorière et de Jacques Gauthier, Alain Métivier, André Tremblay, Jonathan Bouliane, Stéphane Amyot, Isabelle Fortin, tous conseillers. M^{me} Vaudry précise que ces personnes proviennent tant de la clientèle hospitalisée que suivie en externe.

Rapport annuel du comité des usagers 2004-2005

Au cours de la dernière année, le Comité des usagers a été particulièrement actif dans les grands dossiers de l'établissement, notamment le dossier du statut d'Institut universitaire, la visite du Conseil canadien d'Accréditation, la révision des services de réadaptation et l'organisation des soins et services cliniques. Plusieurs dizaines d'usagers ont participé à différents comités et groupes de travail et ont enrichi de leurs réflexions, commentaires et suggestions l'ensemble des travaux.

Le Comité des usagers s'est assuré également que les usagers qui le peuvent et qui le souhaitent puissent voter aux élections fédérales de juin 2004. Nous avons connu une forte participation, cette dernière atteignant 50 % dans certaines unités de soins. D'autre part, le comité des usagers a révisé ses règles de fonctionnement en assouplissant les mécanismes portant sur la tenue des assemblées et les élections au Comité. Le comité des usagers a été saisi de 81 plaintes. Toutefois, seulement 17 plaintes ont été acheminées au commissaire local à la qualité des services, puisqu'il y a eu un important travail de médiation. Les membres du conseil d'administration ont tenu à souligner le travail remarquable du comité des usagers.

Sondage sur la satisfaction des usagers

M. Louis Rocheleau, conseiller à la gestion de la qualité et des risques a présenté les faits saillants d'un sondage sur la satisfaction de la clientèle hospitalisée face aux services dispensés par le personnel des unités de soins.

La collecte des données a été réalisée en deux phases, l'une à la fin du mois de mai 2004 et l'autre au début du mois de novembre 2004. À l'issue de ces opérations, 252 entrevues avaient été réalisées auprès des usagers hospitalisés au cours de ces périodes. Une version adaptée du questionnaire a également été administrée aux membres du personnel présents dans les unités la semaine suivant la collecte auprès des usagers. Dans ce cas, ce sont 303 employés qui ont répondu.

L'analyse des résultats a permis d'identifier les aspects appréciés par les usagers ainsi que leurs préoccupations et d'établir dans quelle mesure les membres du personnel ont la même perception. Ce sont les items relatifs à l'empathie, la sollicitude des intervenants envers les usagers, le respect des personnes et la diligence des réponses aux demandes quotidiennes qui sont à la fois les plus satisfaisants et les plus importants pour les usagers. Cependant, certains aspects tout aussi importants du point de vue des usagers, pourraient être améliorés puisqu'ils obtiennent un niveau de satisfaction moins élevé. Il s'agit des items relatifs à l'appropriation du pouvoir et la liberté de prendre des décisions, de la continuité de la communication entre les intervenants, de l'information sur les médicaments ainsi que des activités offertes et des sorties. L'analyse des réponses des membres du personnel a révélé une forte convergence avec l'opinion des usagers en ce qui a trait aux préoccupations de ceux-ci. Cependant, il semble que les réponses des employés aient tendance à minimiser l'importance que les usagers accordent aux aspects appréciés.

Les membres du conseil d'administration ont beaucoup apprécié cette présentation et ont félicité la rigueur utilisée dans la réalisation de la démarche.

Le Plan d'action sur l'implantation des soins et services cliniques par programmes spécifiques

Le conseil d'administration a procédé à l'adoption du plan d'action sur l'implantation des soins et services cliniques par programmes spécifiques (voir à ce propos, le bulletin spécial Programmes-Action).

Rapport d'activités 2002-2004 du Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine

Le Dr Pierre Landry a présenté sommairement le rapport d'activités du centre de recherche. Ce document fut très apprécié par les membres du conseil d'administration, ces derniers notant qu'il constitue un excellent document d'information et de promotion.

Nomination au comité de révision

Le D^r Olivier Lipp a été nommé membre du comité de révision, en remplacement du D^r Claude Vanier.

Date de la prochaine réunion

La prochaine assemblée du conseil d'administration se tiendra le mardi 18 octobre 2005. ◀

Jean Lepage

conseiller aux communications
et aux relations avec la communauté

PARTICIPANTS DEMANDÉS

Participants demandés pour une étude sur les relations parents-enfants. Recherchons parents ayant enfant âgé entre 5 et 7 ans disponibles pour une rencontre au Centre de recherche Fernand-Seguin. Compensation de 30\$.

Renseignements :

Chantale Kirouac, 251-4015 poste 3595.

Soutenance publique de thèse

Le vendredi 21 octobre 2005
de 13h30 à 15h30

.....
Candidate:

Catherine Briand

Grade postulé:

Ph.D. Sciences biomédicales

Département de psychiatrie
Faculté de médecine,
Université de Montréal

« **Implantation dans plusieurs sites
d'un programme de réadaptation
cognitive pour les personnes
atteintes de schizophrénie.**
Aspects cliniques et organisationnels »

.....
Alain Lesage, directeur de recherche
Pierre Lalonde, codirecteur de recherche
Roger Godbout, président-rapporteur
Nicole Leduc, membre du jury
Marianne Farkas, examinatrice externe

Salle 1, Module d'enseignement
du pavillon Lahaise

Hôpital Louis-H. Lafontaine

7401 rue Hochelaga
Montréal (Québec)
H1N 3M5

Téléphone:

(514) 251-4015

Plan du campus:

www.hlhl.qc.ca/contact.html

Programme mensuel - octobre 2005

Hôpital
Louis-H. Lafontaine Université
de Montréal

DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT

Veillez consulter l'intranet régulièrement — section *Enseignement*, rubrique *Conférences* — afin de vous assurer d'être au fait des plus récents ajouts et modifications aux événements du mois courant. Les professionnels des autres établissements devraient quant à eux consulter notre site Web au www.hlhl.qc.ca.

Séminaires de recherche

Unité de psychiatrie sociale du Centre de recherche Fernand-Seguin
de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine

L'anthropologie de la santé et de la guérison : quelle pertinence clinique et quels liens avec la psychiatrie sociale?*

Daniel Côté, Ph.D. cand. Anthropologie,
Université de Montréal

Le mercredi 19 octobre 2005, de 10h à 11h
à la salle Vivaldi, Unité 218,
Pavillon Bédard, Hôpital Louis-H. Lafontaine

.....

Vers une meilleure compréhension du rétablissement de personnes vivant avec la schizophrénie*

Sylvie Noisieux, Ph.D. chercheure associée,
Centre de recherche Fernand-Seguin

Le mercredi 19 octobre 2005, de 11h à 12h
à la salle Vivaldi, Unité 218,
Pavillon Bédard, Hôpital Louis-H. Lafontaine

.....

*Les résumés de ces séminaires sont disponibles sur le site Web de l'Hôpital (www.hlhl.qc.ca/activite.html) de même que dans l'intranet (section *Enseignement*).

Renseignements:

Hébert Lacombe 251.4015 (2520)

ou

hlacombe.hlhl@ssss.gouv.qc.ca

*La confidentialité, ce n'est pas juste une
question de loi, c'est avant tout le droit au
respect de la vie privée des usagers.*



Hôpital
Louis-H. Lafontaine

UNIVERSITÉ
de Montréal



Bravo pour la sécurité-incendie! Vérifions nos avertisseurs de fumée

par Michèle Quenneville
prévention des incendies, service de sécurité

Test et nettoyage

Pour vous assurer du bon fonctionnement du détecteur de fumée, effectuez un test tous les mois et nettoyez-le tous les six mois. Faites-le le premier jour du mois, le jour de la paie, ou à n'importe quel autre moment qui vous convient. Notez le jour sur votre calendrier afin de vous en rappeler.

En effectuant le test, rappelez-vous que:

- Vous devez vous assurer de deux choses importantes: que le courant électrique est bien transmis au détecteur et que celui-ci entrera en action au moindre signe de fumée.
- Le test consiste à presser le bouton d'essai.
- Même si votre détecteur est muni d'un voyant de fonctionnement qui indique que le courant passe bien, vous devez effectuer le test.
- Les modèles plus anciens sont munis d'un bouton qui déclenche l'alarme. En plus de vérifier le bon fonctionnement de ce bouton, faites un peu de fumée sous le détecteur afin de vous assurer que le dispositif qui détecte la fumée est aussi en bon état de marche.
- Les détecteurs de fumée à pile produisent un son strident lorsque les piles sont déchargées. En règle générale, les piles doivent être remplacées tous les ans.
- Après une absence de quelques jours, vérifiez votre détecteur pour vous assurer qu'il fonctionne bien.
- Souvenez-vous qu'un détecteur ne vous offre aucune protection si vous avez enlevé les piles ou s'il a été débranché.
- Remplacez immédiatement les détecteurs défectueux par des neufs. Les détecteurs de fumée durent 10 ans en moyenne. Toutefois, certains modèles ne durent qu'aussi peu que 5 ans.
- Pour nettoyer un détecteur, retirez le couvercle et aspirez doucement la poussière accumulée à l'intérieur. Il arrive souvent que l'alarme se déclenche pendant le nettoyage. ◀

RAPPEL

Retour de l'examen pour le Cours d'initiation à l'approche des bénéficiaires psychiatriques

Une entente patronale-syndicale signée en octobre 2003 permet à un groupe de trente personnes de l'accréditation syndicale STTHLHL (CSN) de passer un examen sur l'ensemble du contenu du cours Initiation à l'approche aux bénéficiaires psychiatriques sans assister au cours. Une liste distincte est élaborée pour ceux qui s'inscrivent à l'examen.

Donc...

Ces personnes ont la responsabilité de s'autoformer afin de se préparer à l'examen. De plus, ils peuvent se référer aux personnes ayant déjà suivi le cours pour répondre à leurs interrogations concernant le contenu du programme.

Inscription

Quand: du 3 au 17 octobre 2005 jusqu'à 16h

Qui: Tous les employés de l'unité d'accréditation syndicale STTHLHL (CSN) qui n'ont jamais suivi le cours.

Modalités

Sélection — Les personnes choisies (au nombre maximum de 30) proviennent à 80% des soins infirmiers et

à 20% des autres services, selon les proportions conventionnées et les modalités d'application locales établies avec le syndicat. L'employé retenu recevra une confirmation écrite. Il se procurera un cartable comprenant les notes de cours, cartable qui sera disponible au service Développement et Formation à compter du 1^{er} novembre 2005.

Échec à l'examen

La personne inscrite à l'examen et qui l'échoue, devra s'inscrire ultérieurement pour suivre le cours et passer à nouveau l'examen avant d'avoir droit à la prime le cas échéant.

Date de l'examen

Le mercredi 7 décembre de 14h à 16h au module d'enseignement.

Si vous êtes intéressé à vous inscrire, prenez connaissance du formulaire d'inscription et des modalités d'application présentes dans chaque unité ou service, remplissez adéquatement la fiche d'inscription et retournez le formulaire au service de développement et formation (3^e Bédard, porte 3150) dans les plus bref délais. ◀

Service développement et formation
des ressources humaines



Fondation de
l'Hôpital Louis-H. Lafontaine

Ventes au Bourget

Expo-vente à l'entrée principale
du pavillon Bourget

Horaire du mois d'octobre 2005

Semaine du 10 au 14 octobre 2005

Mercredi 12 octobre — M. Richard Guérin,

bijoux en hématite, montres, bas

Jeudi 13 octobre — M. Gaston Deschamps,
montres

Vendredi 14 octobre — M^{me} Monique
Lavoie, bas, casquettes, tuques, divers

Semaine du 17 au 21 octobre 2005

Mardi 18 octobre — ROGERS sans-fil
cellulaire

Semaine du 24 au 28 octobre 2005

Mercredi 26 octobre — M^{me} Svetlana
Bondarenko, poupées russes

Jeudi 27 octobre — M^{me} Sylvie Desrosiers,
bijoux en argent et bas

Vendredi 28 octobre — M. Réjean Poulin,
chocolat fait à la main pour l'Halloween

Cet horaire peut être modifié sans préavis,
consultez l'intranet dans la section
Fondation, Ventes au Bourget pour tout
changements ou contacter
Josée à la Fondation au poste 4013.



Objectif Famille sans fumée

Les familles du Québec qu'elles soient composées uniquement de non-fumeurs ou qu'elles comptent des fumeurs parmi leurs membres, peuvent choisir d'être des Familles sans fumée.

www.objectifsansfumee.ca

Le catalogue de la bibliothèque et du service de l'audiovisuel dans intranet

Il est maintenant possible de consulter le catalogue de la bibliothèque n'importe où sur le campus de notre établissement. C'est facile et pratique! Utilisez l'intranet.

En effet, vous y avez accès en quelques clics seulement. Voici les indications pour y accéder: sur la page d'accueil à gauche, cliquez sous Enseignement -> Bibliothèque du personnel -> Catalogue de la bibliothèque. Dans ce catalogue vous trouverez la liste de tous les documents de la bibliothèque et de l'audiovisuel.

Si vous avez des questions sur le mode d'utilisation de notre catalogue, n'hésitez pas à nous contacter au poste 2964, il nous fera plaisir de vous aider.
Bonne lecture! ◀

L'équipe de la bibliothèque



Une sexologue à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'embauche de M^{me} Janick Hudon, sexologue, au sein de notre organisation. Elle travaille en collaboration avec la direction des soins infirmiers et la direction des services de réadaptation et d'hébergement dans la communauté depuis le 12 septembre 2005, et ce, pour une durée d'une année.

Madame Hudon détient un baccalauréat en sexologie et elle a déjà réalisé un stage de neuf mois dans notre établissement [voir *Journal information*, vol. 27, no 24, p. 6, 25 novembre 2004]. De plus, elle possède une expérience en gestion. Son mandat est de développer une politique sur l'expression de la sexualité des usagers de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine ainsi que des programmes d'intervention sexologique à des fins éducatives et préventives adaptés à nos clientèles dans différents milieux d'intervention.

Nous sommes heureux de l'accueillir et lui souhaitons bon succès dans la réalisation de ses nouvelles fonctions. ◀

Geneviève Ménard
directrice des soins infirmiers

Jean-Jacques Leclerc
directeur du service de réadaptation et d'hébergement dans la communauté



Nomination

Madame Julie Morin

Chef du service développement et formation des ressources humaines

Il me fait plaisir de vous annoncer la nomination de M^{me} Julie Morin au poste de chef du service développement et formation des ressources humaines.

Depuis ses débuts à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, en 1986, M^{me} Morin a travaillé à titre de thérapeute, de conseillère en développement et formation des ressources humaines et de conseillère en planification de la main-d'œuvre.

Désireuse de parfaire ses connaissances, M^{me} Morin s'est investie, entre autres, au baccalauréat d'enseignement en formation professionnelle, dirigé vers l'apprentissage en milieu de travail, en mars 2000. Présentement, elle poursuit un programme de 2^e cycle en gestion et développement des organisations.

Son dynamisme et sa facilité de communication, ajoutés à son constant désir d'efficacité dans la réalisation des différents projets qu'elle entreprend et des défis qu'elle relève, aideront M^{me} Morin dans la réalisation de ses nouvelles fonctions. ◀

Sylvie Desmarais
directrice des ressources humaines



Un service qui tient compte de la personne avant tout!

SI ÇA VOUS RESSEMBLE...

- Vous travaillez fort!
- Vous n'arrêtez pas et ça va vite!
- C'est la course contre la montre!
- Sensation de stress et de fatigue!

REPRENEZ VOTRE SOUFFLE AVEC LA PAUSE QUI S'IMPOSE

- Massage sur chaise de 15 ou 20 min
- Coût: 1\$ la minute
- Mercredi de la semaine de la paie de 11 h à 16 h au sous-sol du pavillon Lahaise (local 0010-A)
- Reçu pour remboursement
- Certificat-cadeau à offrir à un autre membre du personnel



Pour un rendez-vous avec M^{me} Adélaïde de la Mauvinière, composez le: 514.251.4000 poste 3131

Le podomètre



par Christine L'Abbé, B.Sc. kinésiologie
éducatrice physique

Le podomètre est un appareil électronique permettant de calculer le nombre de pas accomplis. Il peut aussi être utilisé pour établir votre niveau d'activité physique de base. Pour cela, vous devez enregistrer vos pas pendant une semaine complète et en déduire votre moyenne quotidienne. Repérez ensuite votre niveau d'activité physique dans le tableau suivant:

Nombre de pas / jour	Niveau d'activité physique
< 5000	Sédentaire
5000 – 7499	Faiblement actif
7500 - 9999	Modérément actif
10000 - 12499	Actif
≥ 12500	Très actif

Source: Tudor-Locke, C. et Bassett, D.R. (2004).

Votre objectif à plus ou moins long terme devrait être d'atteindre **10000 pas par jour**. Si vous n'atteignez pas cette cible, vous pouvez progresser graduellement en augmentant de 1000 pas par jour à chaque mois.

Les podomètres ont une marge d'erreur d'environ 1%, mais pour vous assurer de la fiabilité de votre podomètre, faites le **test des 20 pas**:

1. Fixez le podomètre à la ceinture, à la hauteur de la hanche et alignez le avec votre genou;
2. Remettez le compteur à zéro;
3. Marchez 20 pas;
4. Vérifiez le nombre de pas enregistrés.

Un podomètre fiable devrait indiquer entre 19 et 21 pas.

Pour vous procurer un podomètre, informez-vous auprès des détaillants d'articles de sport. Le prix varie de 25\$ à 75\$ pour un modèle de base avec compteur de pas. Certains podomètres ont des fonctions additionnelles, mais ces dernières ne sont pas toujours exactes.

Voici quelques modèles recommandés par deux spécialistes de l'Université Laval: *Kenz Lifecorder*, *New Lifestyle NL-2000* et *Yamax Digi-Walker SW-200* ou *SW-500*. ◀

Références:

GAUDET-SAVARD, T. et POIRIER, P. (2004). « Le podomètre: un nouvel outil pour simplifier votre prescription d'exercice. » *MedActual FMC*, 18 février 2004.

TUDOR-LOCKE, C. et BASSETT, D.R. (2004). « How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. » *Sports Medicine* 34(1):1-8.

Marché aux puces

MOTO KAWASAKI ZX6R 2001. Moteur 600 cc, couleur jaune, 7000 km, système alarme, jamais accidentée, plusieurs options. Prix demandé: 6300 \$. Tél.: 514.808.9366

SOUFFLEUSE CRAFTMAN 10HP 28 avec accessoires: 400 \$. Quatre pneus d'hiver Winter Slalom 215-65R16 (comme neuf): 240 \$. Vélo montagne pour homme, 26 po. avec casque et selle en gel: 120 \$. Tél.: 450.654.0497

WEIGHT WATCHERS. Un nouveau groupe a débuté le 14 septembre pour 16 semaines. Vous pouvez encore joindre le groupe. Coûts: 220 \$/session. Rencontres au module d'enseignement de midi à 13 h. Contactez Cécile Brouillette au 2447 ou Johanne Dodier au 3604.



Condoléances



Nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à notre collègue de travail **M^{me} Ginette Comtois**, professionnelle en orientation et réadaptation professionnelles à la Clinique Jeunes Adultes, ainsi qu'à ses proches, suite au décès de sa sœur survenu le 26 septembre.

— Le personnel du Service de psychologie et de la Discipline d'orientation et réadaptation professionnelles



Nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à notre collègue de travail **M^{me} Christine Grou**, neuropsychologue, ainsi qu'à ses proches, suite au décès de son père survenu le 22 septembre 2005.

— Le personnel du Service de psychologie



Départ à la retraite de Roland Tougas

Pour souligner le départ de notre éminent collègue et ami vers de nouveaux horizons où il pourra pédaler à vélo la tête dans les nuages et le cœur léger, nous convions tous ses anciens collègues à venir le saluer une dernière fois avant son départ. Pour éviter le dépaysement des régions éloignées, la DSRHC nous a gracieusement fourni une salle dans leurs locaux (ancienne unité 116) pour que vous puissiez venir le rencontrer le mercredi 19 octobre de 14h à 16h. ◀

L'équipe du Ponceau

Courez-vous un risque cardiovasculaire?

La clinique de l'Institut de recherches cliniques de Montréal vous propose un bilan de santé cardiovasculaire gratuit. Cet examen pourrait vous permettre de participer à une étude non-rémunérée portant sur la diminution des risques de maladies cardiaques.

Cette offre s'adresse aux personnes âgées de 35 à 70 ans qui n'ont jamais eu de maladies cardiovasculaires mais qui présentent certaines des caractéristiques suivantes:

- Tabagisme;
- Taux de cholestérol élevé;
- Hypertension;
- Diabète;
- Histoire familiale de maladie cardiaque.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, veuillez composer le 514.987.5650.



Journal information

Hôpital Louis-H. Lafontaine

COURRIEL

journalhlhl@videotron.ca

Coordination: Jean Lepage
514.251.4000, poste 3188

Correcteur-réviseur: François Desjardins

Direction artistique: Marcel Bélisle
514.251.4000, poste 2275

Impression: Alain Archambault

Dépôt légal: Bibliothèque nationale
du Québec - ISSN 1701-3518

Le Journal information est publié à
1500 copies.

Les opinions exprimées dans ce journal
n'engagent que les auteurs.

© Hôpital Louis-H. Lafontaine

Les date et heure
de tombée
pour le no 22
du 27 octobre
prochain...

