



Le journal des gens avec l'accent... sur la vie!



### **LE FURETEUR**

**visite Natasha Simard**

Nutritionniste en Périnatalité

page 9

**Un second photoroman pages 6 et 7**



### *Des gens de passion*

**Marie-Line Tremblay**

L'art de la savonnerie

page 11

Ne manquez pas les  
page 16



## L'édito

par Camil Dion, directeur général

# Changer, s'adapter... et continuer!

Le 25 septembre dernier, le ministre de la Santé Gaétan Barrette déposait officiellement le projet de loi N° 10 portant sur la réorganisation et la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux notamment par l'abolition des agences régionales.



Ce projet annonce une transformation majeure du réseau qui passera par une révision complète de son mode de gouvernance et de gestion. Cette situation entraîne son lot d'inquiétudes parmi les gestionnaires et les employés, mais sachez que notre vision demeure la même, soit donner à notre population les meilleurs soins et services possibles.

Ainsi, tous les projets en cours doivent se poursuivre. L'équipe de direction et les gestionnaires continueront à travailler de pair avec leurs équipes pour répondre aux besoins de notre population. La MRC Lac-Saint-Jean-Est a la chance de pouvoir compter sur une équipe de soins de santé et de services sociaux engagée dans l'amélioration de son offre de service et cette mobilisation continuera à teinter l'ensemble de vos activités, bien au-delà de toutes les transformations.

Il reste encore plusieurs étapes à franchir avant l'adoption finale du projet de Loi. En attendant d'avoir des orientations plus précises, je m'engage à collaborer avec vous pour assurer la poursuite de nos activités et le déploiement des projets en cours. Pour la suite des choses, je vous invite à agir avec ouverture et de participer aux changements qui auront cours au sein du réseau avec tout le potentiel et les connaissances dont vous faites preuve au quotidien.

Camil Dion, directeur général

(Tiré de la note : DG-14-030)



### Comité du journal

Isabelle Bouchard, Charlie Desharnais, Karine Gagnon, Kim Larouche, Michèle Phaneuf, Marie Potvin, Johanne Simard et Marie-Josée Simard.

### Collaborateurs

Camil Dion, Julie Racine, Mélanie Barrette, Élisabeth Gagnon, Annie-Kim Gingras, Manon Girard, Line Sénéchal, Cindy Lantin, André Drapeau, Josée Simard, Josée Boivin.

Prochaine édition : décembre 2014

Tombée : novembre 2014

[www.santealma.qc.ca](http://www.santealma.qc.ca)

Centre de santé et de services sociaux  
de Lac-Saint-Jean-Est

**Vous désirez soumettre un article? Faites-nous parvenir votre texte d'une longueur maximum d'environ 400 mots. Le comité du journal se réserve un droit de regard sur tous les textes proposés.**



## **Votre csss est maintenant sur Facebook. Un outil de plus pour nos besoins en communication!**

**Il était devenu incontournable pour nous d'être présent sur les réseaux sociaux. En plus d'offrir une plus grande proximité avec la population de notre territoire, Facebook nous permettra de faire la promotion de nos différents services, de diffuser les bonnes nouvelles, d'afficher les offres d'emploi en vigueur ou encore publiciser les différentes campagnes populationnelles. Cette page est gérée par la Direction de la santé physique et des communications.**

**Pour publier quelque chose s'adressant à la population : veuillez envoyer un courriel à [Karine.gagnon.csssl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Karine.gagnon.csssl@ssss.gouv.qc.ca) contenant toutes les informations nécessaires ainsi que des photos pour agrémenter votre publication.**

## Plan d'action 2014-2016

# Se connaître et se reconnaître, une priorité !



Julie Racine

Le 11 septembre 2014, le comité exécutif du Conseil multidisciplinaire adoptait officiellement son plan d'action pour les deux prochaines années. Devant l'étendue des professions membres du Conseil multidisciplinaire, il devenait impératif de trouver de nouveaux moyens afin de vous rejoindre tous et vous transmettre l'information. C'est ainsi que nous avons identifié diverses actions nous permettant de vous diffuser plus facilement et régulièrement de l'information et d'entrer en contact avec nos membres. La principale nouveauté et moyen privilégié sera **la section Conseil multidisciplinaire dans l'Intranet du CSSS**. Grâce à elle, vous aurez des nouvelles fraîches de votre conseil.

De plus, la reconnaissance de nos membres étant au cœur de nos préoccupations, le comité exécutif a choisi de modifier l'activité reconnaissance mise en place depuis deux ans. Dorénavant, le comité se déplacera dans différents lieux de travail afin de faire un **mini-reportage sur le quotidien d'un de ses membres** qui paraîtra dans l'acCSSent. Lors de l'assemblée générale, un prix **Coup de cœur**, voté par l'ensemble des membres, sera remis à une des personnes ayant fait l'objet d'un reportage. Vous pouvez déjà nous envoyer des suggestions de reportage sur un de vos collègues à l'adresse suivante : [julie.racine.lsj@ssss.gouv.qc.ca](mailto:julie.racine.lsj@ssss.gouv.qc.ca).

Enfin, le maintien et l'amélioration de la compétence de nos membres demeurent des incontournables pour le Conseil multi. Considérant les limites des possibilités de formation par l'établissement, nous avons pensé constituer une **banque de**

**formateurs** à l'interne, intéressés à transmettre leurs connaissances à leurs pairs par l'entremise de **midi-formation**. Vous avez reçu une formation intéressante dernièrement et vous souhaiteriez la partager? Envoyez-nous vos coordonnées et le thème de la formation. Nous nous chargeons d'organiser votre midi-formation. Vous pouvez aussi partager votre expérience en nous faisant uniquement parvenir le **résumé d'une formation reçue** que nous mettrons à la disposition de nos membres.

Nous profitons de l'occasion pour vous transmettre le nom des membres du comité exécutif :

**Julie Racine**, *travailleuse sociale*, présidente  
**Marc St-Jean**, *physiothérapeute*, vice-président  
**Noémie Tremblay**, *kinésologue*, secrétaire  
**Mario Ouellet**, *travailleur social*, responsable du plan de diffusion  
**Jimmy Dufour**, *travailleur social*, responsable des comités de pairs  
**Marie-Ève Tessier**, *nutritionniste*, représentante au Comité de gestion des risques du CSSS  
**Sylvie Morin**, *travailleuse sociale*, représentante à la Table régionale des conseils multidisciplinaire

N'hésitez pas à les consulter ou faire appel à eux pour toute question. Et surveillez la sortie de l'Intranet!

## Un été bien rempli pour la clientèle du département de santé mentale adulte!

par **Mélanie Barrette**, *infirmière clinicienne*, **Charlie Desharnais**, *Kinésologue* et **Élisabeth Gagnon**, *travailleuse sociale*

Le programme Action Santé en place depuis 2005 avec son service d'entraînement en salle était bien heureux de pouvoir ajouter cette année deux activités extérieures pour la saison estivale. La première activité proposée fut le club de marche. Une douzaine d'usagers se sont réunis tout l'été à raison de deux fois par semaine pour marcher. Une belle manière de démontrer à la clientèle à quel point il est facile d'enfiler ses espadrilles et de faire de l'activité physique. L'activité la plus marquante de l'été autant pour les intervenants que pour les usagers fut le populaire rendez-vous des mercredis après-midi : La balle molle amicale! Tous s'entendent pour dire que ce fut une réussite et une révélation de constater l'assiduité des 35 participants. L'entraide et la persévérance étaient au rendez-vous, sans oublier les encouragements des nombreux supporteurs.

La première édition du camp Aventure Nature s'est tenue du 8 au 12 septembre au club Kiwanis de St-Gédéon. Initiée par l'équipe d'hébergement et le Programme Action Santé et réalisable grâce à une subvention du programme Équilibre, cette semaine de camp fut une réussite du début à la fin. Les usagers de deux hébergements

chapeautés par notre CSSS furent ciblés pour venir passer 4 jours au camp. Que de plaisirs de les voir participer avec grand intérêt à l'atelier d'histoires racontées en chanson et percussions et de les voir s'émerveiller à l'arrivée de petits chiots à l'après-midi de zoothérapie! Danse, partie d'Omnikin, vélo-smoothie, bricolage et chants autour du feu de camp furent aussi de la partie. Deux mots à retenir pour l'édition 2014 : **participation** et **plaisir** ce qui représente la plus belle des réussites pour les organisateurs.



# Bienvenue dans l'équipe!

par **Danny Côté**, directeur des ressources humaines

## Embauches Mai - Juin 2014



Tamara Dufour, Infirmier(ère)  
eq.volante Alma  
05 mai 2014



Nancy Fortin, prep. bénéficiaires,  
liste de rappel cat2  
05 mai 2014



Marie-Ève Boivin, secrétaire  
médicale, liste de rappel cat3  
08 mai 2014



Vicky Munger, prép.ent.ménager,  
liste de rappel cat2  
09 mai 2014



Émilie Larouche, commis intermé-  
diaire, liste de rappel cat3  
12 mai 2014



Sylvie Dionne, secrétaire médicale,  
liste de rappel cat3  
12 mai 2014



Marie-Pier Belley, commis interm.,  
liste de rappel cat3  
13 mai 2014



Cindy Duchaine, agente adm.  
cl.2-sec, liste de rappel cat3  
13 mai 2014



Lina Harvey, prép.serv.alimentaire  
liste de rappel cat2  
14 mai 2014



Johane Pedneault, prep.  
bénéficiaires, liste de rappel cat2  
15 mai 2014



Michel Bergeron, prep. bénéficiaires,  
liste de rappel cat2  
17 mai 2014



Karyn Rompre, prep. bénéficiaires,  
liste de rappel cat2  
19 mai 2014



Iris Ouellet-Montambault, travail-  
leuse sociale, liste de rappel cat4  
24 mai 2014



Chloé Fortin, c.ex.prof.infirmière,  
eq.volante Alma  
26 mai 2014



Pierre-Olivier Fleury, c.ex.prof.  
infirmier, eq.volante Alma  
26 mai 2014



Josiane Tremblay, c.ex.prof.  
infirmière, eq.vol.trans.Alma  
26 mai 2014



Anne Thériault, c.ex.prof.infirmière,  
eq.vol.trans.Alma  
26 mai 2014



Cynthia-Mélissa Gauthier-Gilbert,  
c.ex.prof.infirmière, eq.vol.trans.  
Alma 26 mai 2014



Stéphanie Cadieux, c.ex.prof.  
infirmière, eq.vol.trans.Alma  
26 mai 2014



Stéphanie Tremblay, c.ex.prof.  
infirmière, eq.vol.trans.Alma  
26 mai 2014



Maxime Dumaresq, prep. bénéfi-  
ciaires, liste de rappel cat2  
02 juin 2014



Christine Villeneuve, travailleuse  
sociale, liste de rappel cat4  
02-juin-14



Émilie Dallaire, travailleuse sociale,  
liste de rappel cat4  
02-juin-14



Marie-Pier Gagné, travailleuse  
sociale, liste de rappel cat4  
02-juin-14



Karel Proulx Giguère, travailleuse  
sociale, liste de rappel cat4  
02-juin-14



Marjorie Simard, prep. bénéfi-  
ciaires, liste de rappel cat2  
03 juin 2014



Joanny B. Murray, techno médi-  
cale, labo-regroupe Alma  
04 juin 2014



Annie-Claude Gauthier, secrétaire  
médicale, liste de rappel cat3  
09 juin 2014



Elizabeth Noisoux, techno médicale,  
labo-regroupe Alma  
09 juin 2014



Valerie Tremblay, agent planif. prog.,  
liste de rappel cat4  
18 juin 2014



Maude Tetu, tech.radio-diagnos,  
radiologie générale  
20 juin 2014



Sabrina Harvey, tech éducation  
spec, liste de rappel cat4  
23 juin 2014



Johanne Desbiens, tech en admini-  
str., liste de rappel cat3  
25 juin 2014

# CHRONIQUE DU FURETEUR

## Découvrons le métier de nutritionniste en périnatalité

par Isabelle Bouchard, infirmière clinicienne GMF-Réseau et fureteur en herbe



Pour cette édition, Le fureteur vous présente Natasha Simard, nutritionniste en Périnatalité secteur CLSC depuis 2005. Un coup de téléphone et une rencontre est planifiée dès le lendemain avec générosité afin de mettre en perspective le travail d'une nutritionniste aux tâches uniques dans notre établissement.

### **Pour commencer, pourrais-tu nous préciser le rôle de la nutritionniste?**

On peut nous appeler diététistes ou nutritionnistes. Tel que décrit par notre Ordre professionnel, nous sommes les spécialistes de l'alimentation et de la nutrition humaine. Nous sommes régis par un code de profession au même titre que les infirmières, médecins, pharmaciens et autres professionnels.

### **Dans ton travail, à quoi ressemble une journée type?**

Mes journées sont très diversifiées. Je partage mon temps entre les visites à domicile et le bureau auprès de la clientèle SIIPE (Services intégrés en Périnatalité et pour la Petite Enfance) et celle du Programme OLO dont je suis porteuse de dossier pour notre secteur. Il y a aussi les Dépistages 3 ans, Les jeudis sans rendez-vous, et bien d'autres.

### **Qu'est-ce que le programme OLO?**

C'est un programme qui a été mis en place par la Fondation OLO pour aider les enfants à naître en santé et à connaître un bon départ dans la vie grâce à des gestes et un soutien alimentaire adaptés. Mon rôle consiste à faire le suivi nutritionnel de la femme enceinte et allaitante vivant une situation socioéconomique précaire et de lui fournir gratuitement et quotidiennement des coupons pour se procurer : 1 oeuf, 1 litre de lait, 1 verre de jus d'orange et un supplément de vitamines et minéraux.

### **Parle-nous de ton travail au-delà de la nutrition...**

Dans le cadre du programme SIPPE, je travaille auprès des femmes enceintes et allaitantes ainsi que des familles d'enfants de 0 à 5 ans qui répondent à des critères de vulnérabilité. Il m'arrive souvent d'avoir un rôle élargi. C'est un privilège pour moi de travailler à domicile avec ces familles en créant des liens afin de les aider à faire des petits pas pour changer leurs habitudes alimentaires et d'hygiène de vie et renforcer celles déjà établies.

Je travaille en étroite collaboration avec les membres de mon équipe (infirmière, psychoéducatrice, travailleuse sociale, orthophoniste). Nous travaillons en interdisciplinarité où j'ai souvent à faire du



renforcement positif sur les interventions des autres professionnels dont les objectifs font partie d'un plan d'interventions commun. Nous échangeons souvent sur le rôle de chacun, ce qui m'aide à intervenir lors de situation reliée à diverses problématiques comme la discipline, les routines, le langage, etc.

### **Quels sont tes collaborateurs mis à part ton équipe de travail?**

Je travaille souvent avec des organismes communautaires, tels que La Nichée, La Cigogne, Parenfant et La Moisson. Je représente aussi notre milieu sur la Table de sécurité alimentaire Lac Saint-Jean-Est afin de mettre en œuvre des stratégies communes pour lutter contre l'insécurité alimentaire.

### **Et pour terminer...**

Un souhait pour moi serait que chaque famille se réapproprie leur cuisine, les repas partagés en famille, et ce, afin de maintenir les liens familiaux étroits tout en favorisant l'attachement. N'oublions pas que nos enfants d'aujourd'hui seront les adultes de demain!

Merci beaucoup Natasha et bonne continuité!



**FRANÇOIS TREMBLAY**  
Conseiller en finances personnelles

**DOMINIQUE HARVEY**  
Conseillère en finances personnelles

**IL EST IMPORTANT POUR NOUS...**

Il est important pour nous que vous soyez fier d'être membre de notre Caisse et en mesure de la recommander à vos parents, collègues et amis!

**CONSÉQUEMMENT, NOUS NOUS ENGAGEONS À ...**

... bien connaître vos besoins et vos attentes et à tout mettre en œuvre pour y répondre adéquatement, voire à les dépasser! Nous nous engageons à évaluer régulièrement, avec vous, notre prestation de service ainsi que la qualité des services et produits offerts par l'ensemble du personnel de la Caisse, à maximiser vos économies d'impôt et à optimiser votre structure de crédit ainsi que votre capacité financière actuelle et future!

**CENTRE DE SERVICES SAGUENAY**  
1936, BOUL. MELLON  
418 548-4683

**CENTRE DE SERVICES JONKÉPRI**  
3690, RUE CABOT  
418 548-4683

**CENTRE DE SERVICES ALMA**  
410, COLLARD OUEST  
418 668-3341



**Desjardins**  
Caisse d'économie  
Saguenay-Lac-Saint-Jean

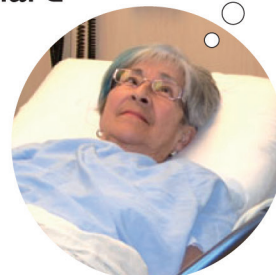
Coopérer pour créer l'avenir

Vos conseillères cliniciennes en soins infirmiers ont eu la bonne idée de vous partager ce photo-roman éducatif... Bonne lecture!

## Il faut bien vieillir un jour... Une nouvelle étape dans la vie de Mme Richard

Mme Richard est hospitalisée pour quelques jours au CHUS – Hôtel-Dieu. Elle se sent assez en forme pour marcher dans le corridor à la sortie de sa chambre. Malgré sa bonne volonté, elle se bute à des obstacles et sa marche devient un véritable marathon... Voyez toute l'importance d'un environnement adapté aux personnes âgées.

L'âge me rattrape...



### ÉPISODE 2

#### Mme Richard ET L'ENVIRONNEMENT : QUAND MARCHER DEVIENT UN MARATHON...

##### Situation actuelle

Aujourd'hui : le médecin, les résidents, l'infirmière et la préposée à l'hygiène et salubrité.

Mme Richard va mieux aujourd'hui. L'infirmière lui a établi un programme de marche afin qu'elle se mobilise plusieurs fois par jour. Elle devrait avoir son congé d'ici 2 à 3 jours.



Je le vois dans le dossier.

Tous ces médecins devant moi! Je suis gênée de leur demander de changer de côté, mais j'ai peur de tomber si je laisse la main courante.



Bon un deuxième obstacle. Le chariot de l'entretien cette fois... Je dois encore changer de côté.

C'est tout un défi de marcher ici, même périlleux! Ouf... à droite toute cette fois!



Maintenant que j'ai réussi à me rendre au bout du corridor, je dois retourner à ma chambre. Je suis découragée!



Lisez maintenant la situation désirée!

# Suivez votre photo-roman dans la prochaine édition de votre journal!

Situation  
désirée



## **L'ENVIRONNEMENT D'UNE PERSONNE ÂGÉE, C'EST IMPORTANT!**

*Le fait d'adapter l'environnement physique aux besoins des personnes âgées permet de compenser leurs difficultés et leurs incapacités en grande partie. Des interventions peu coûteuses (signalisation, corridors, halls d'entrée, escaliers, etc.) et des attitudes qui tiennent compte des besoins des personnes âgées peuvent leur rendre la vie beaucoup plus facile.*

Source : Ministère de la Santé et des services sociaux

# Vous êtes des Héros!

par Annie-Kim Gingras, coordonnatrice aux événements et aux communications



Annie-Kim Gingras

Dimanche, 28 septembre a eu lieu la tant attendue Montée des Héros au Mont Lac-Vert d'Hébertville. Près de 750 coureurs ont pris la ligne de départ pour affronter la montagne et la vingtaine d'obstacles dressés devant eux.

Grâce à la réponse incroyable de la population, des entreprises et des employés du CSSS, le comité organisateur a réussi à remettre la somme de **35 000 \$** à la Fondation, pour l'achat d'un nouvel appareil de mammographie numérique.

Nous sommes extrêmement reconnaissants et touchés de voir l'engouement des employés de notre CSSS envers cette nouvelle activité de financement. Au total, 11 équipes d'employés se sont formées et nous ont surpris avec des costumes hauts en couleur et des chansons loufoques! Merci pour votre implication, votre courage et votre énergie! Vous avez fait de cette première édition un événement mémorable et un succès retentissant!

Nous vous disons à l'année prochaine les héros!

## 92 employés du CSSS couronnés Héros de la Fondation

Nous ne pourrions parler de La Montée des Héros sans parler des **Calculators** (comptabilité), de **La compagnie bravo**, des **Femmes bioniques** (périnatalité), des **Généraux** (services généraux), des **Globules** (laboratoire), des **Anges du bonheur** (santé mentale adulte), des **SchtrUMF** (UMF d'Alma), de l'**Équipe RX** (imagerie médicale), des **zéroINES** (SAD), des **TMC Palpitantes** et des **Froots Loops** (diététique et nutrition clinique). Vous étiez beaux à voir : prêts à affronter la montagne avec vos costumes, votre détermination et votre enthousiasme.

Bravo aux grandes gagnantes : les **Femmes bioniques** de la périnatalité. Vous avez su impressionner les juges avec l'originalité de votre chanson et de votre chorégraphie. Les Femmes bioniques se méritent une soirée glissades en tube avec un souper au Mont-Lac-Vert pour la saison 2015.

À l'an prochain!

Charlie Desharnais, Karine Gagnon, Cathay Turcotte et Johanne Simard



Les SchtrUMF



Les Femmes bioniques



L'Équipe RX



**Les Anges du Bonheur**

**Les Calculators**



**Les Frootloops**



**Les T.M.C. palpantes**

**Les ZÉRO ines**



# L'activité théâtrale en santé mentale 2014

## Promouvoir l'expression personnelle et sociale dans la collectivité

Par **Manon Girard**, professeure  
et **Lyne Sénéchal**, t.s.

L'activité théâtrale en santé mentale 2014, c'est la continuité du projet initié par Dr Luc Cossette et élaboré en 2010 par Manon Girard, professeure de théâtre et Lucie St Laurent travailleuse sociale au CSSS. Cette activité s'adresse aux personnes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale. Le théâtre est une façon d'accroître nos compétences personnelles, d'élargir notre culture, de former notre personnalité et d'augmenter nos habiletés de communication et d'expression.

La pièce de théâtre  
**Les assidus** sera présentée  
le 20 novembre 2014  
au centre culturel d'Alma.



Ce projet vise l'exploration de soi, la réinsertion sociale en permettant le transfert des connaissances ainsi que la notion du plaisir dans la vie quotidienne.

Afin de reproduire des sentiments et de les transposer dans la vie quotidienne, les personnes développent des outils qui sont la voix, le corps et l'imaginaire. Ces éléments constituent les fondations sur lesquelles s'appuie le travail de l'acteur versus la construction d'un personnage ainsi que la compréhension et l'articulation d'une pièce.

Au printemps 2013, dix participants ont réalisé une première pièce de théâtre. Aidés par de nouveaux participants, ils ont créé et réalisent une nouvelle pièce qui sera présentée le 20 novembre prochain.

**C'est un rendez-vous!**

## Opération Père Noël

Par **Cindy Lantin**, éducatrice spécialisée et **Marie-Josée Gobeil**, psychoéducatrice

**La période des fêtes arrive à grands pas... nous débutons donc notre période de recrutement pour Opération Père Noël!!**

### C'est quoi?

L'Opération Père Noël a vu le jour en 1995 grâce à un groupe de bénévoles qui a permis à des milliers d'enfants et de jeunes de la province, provenant de familles défavorisées de vivre la Magie de Noël.

Les lutins, Marie-Josée Gobeil, psychoéducatrice et Cindy Lantin, éducatrice spécialisée, au sein de l'équipe Famille-Jeunesse-Enfance ont implanté ce projet il y a deux ans, en collaboration avec le Centre jeunesse local. Il va sans dire que l'activité a connu un franc succès. Pour cette troisième édition, nous serons indépendants du Centre Jeunesse. Cela signifie que nous desservons que des jeunes de notre territoire. Tous les employés du CSSS peuvent devenir Père Noël bénévole. **En tout, 60 Pères Noël bénévoles et 60 enfants pourront faire partie de la magie. Il est possible de devenir Père Noël en équipe.**

Le comité de direction, ayant eu vent de cette belle initiative, souhaitait que le projet soit élargi à l'ensemble du CSSS. Pour ce faire, nous devons recruter de nouveaux lutins. C'est ainsi que les lutins, Karine Gagnon, à la Direction de la santé physique et des communications et Martine Pilote, à la Direction générale, ont accepté de leur prêter main-forte.

### Comment participer?

C'est très simple. Il suffit de communiquer avec Cindy Lantin pour lui donner votre nom, car la période de recrutement intensive des Pères Noël bénévoles est commencée et s'échelonne jusqu'au 31 octobre.

Sans votre générosité, ces enfants ne recevront pas de cadeau à Noël. Soyons généreux pour qu'ils puissent vivre des moments magiques!

Pour information supplémentaire, contacter Cindy Lantin au poste 6224 ou par courriel au [cindy.lantin@sss.gov.qc.ca](mailto:cindy.lantin@sss.gov.qc.ca).



## CHRONIQUE INFORMATIQUE



par **Caroline Maltais**,  
chef des ressources  
informationnelles et  
des télécommunications

## Boostez votre ordinateur... en l'éteignant!

Éteindre son ordinateur en partant du bureau lui permet de faire les mises à jour nécessaires à son bon fonctionnement et à celui du réseau. Éteindre son ordinateur est également un geste responsable qui fera économiser de l'énergie et contribuera ainsi à réaliser des économies.

### Petit geste, GROS RÉSULTAT

L'efficacité énergétique, c'est simple comme un petit geste. Éteindre la lumière en quittant une pièce en fait partie. Pensez-y!

# Des gens de passion

## Rencontre avec une femme passionnée!

par Marie-Josée Simard

Cet automne, l'équipe du journal s'est imprégnée d'une multitude d'odeurs plus envoûtantes les unes que les autres pour écrire cette chronique. À dire vrai, elle a fait la rencontre d'une jeune femme dynamique et inspirante qui se passionne pour les savons artisanaux. Marie-Line Tremblay, technologue en imagerie médicale à l'Hôpital d'Alma depuis une douzaine d'années, a développé un intérêt qui s'est vite transformé en véritable passion pour les savons.

Attirée dès son plus jeune âge par les produits naturels. Un ami de la famille lui fit découvrir quelques secrets des plantes médicinales. Avec le temps, elle approfondit les propriétés des huiles essentielles.

Coachée par sa belle-mère qui avait suivi un cours d'initiation à l'art de la savonnerie, elle débute la production de savons et produits pour le corps en 2009. Animée par la curiosité, elle en apprend davantage sur la méthode de saponification à froid qui permet aux molécules contenues dans l'huile et à l'eau de former un savon, fait ses propres recherches et expériences, prend part à des forums de discussions, participe à des salons où elle côtoie d'autres artisans et bien vite l'élève dépasse le maître!

D'une production à petite échelle, où elle travaille toujours en solo, on peut dire qu'elle a gravi les échelons et est devenue une véritable artiste du savon. Elle peut donc laisser libre cours à sa créativité avec des variétés au parfum tantôt floral, tantôt épicé, avec des propriétés apaisantes et surtout hydratantes pour la peau et même pour les cheveux. Aujourd'hui, elle maîtrise les différentes étapes de production et ses produits sont enregistrés à Santé Canada.

Mère, travailleuse à temps plein et même un peu femme d'affaires, Marie-Line consacre de 10 à 12 heures par semaine à sa passion. Elle a transformé deux pièces de sa maison en atelier, et peut donc s'y rendre lorsqu'elle a un peu de temps libre. Mais ne vous y méprenez pas, au fil du temps, elle en a fait des savons! En 2013, c'est pas moins de 2500 savons de format 110 g et 1000 savons de petits formats (pour événements spéciaux). Chaque savon requiert un temps de séchage de 1 mois. C'est également Marie-Line qui a fait la création et produit tous les emballages de ses savons. « Cela me détend, je découpe et emballe chaque savon individuellement en regardant la télévision... » confie-t-elle à nos journalistes, avec un large sourire.

Miam Miam, Tutti frutti, Fleur de riz et karité, Gros Mollet, ne sont que quelques-uns des meilleurs vendeurs de sa Savonnerie entre Bulles et Moi, elle a même développé un bâton pour les lèvres, le «Graisse babine» pour lequel la marque de commerce sera bientôt enregistrée.

Lorsqu'on lui demande où elle se voit dans 10 ans? Marie-Line répond que la production de savons doit rester un plaisir avant tout et que tant que la passion sera au rendez-vous, elle continuera à développer de nouveaux produits.





# Défi les “Stars de la qualité”

Par Josée Simard



## C'est quoi?

Compétition amicale entre les différents secteurs du CSSS qui propose à tout le personnel de travailler ensemble pour l'amélioration de la qualité et la sécurité de la clientèle.

Pour recevoir la mention « Stars de la qualité », l'équipe doit, individuellement ou en groupe, avoir posé une action, amener une idée ou participer à un projet dans son secteur ayant contribué à améliorer la qualité ou la sécurité des soins aux usagers.

## Objectifs

1. Rendre concrète l'amélioration de la qualité dans les gestes quotidiens
2. Valoriser et stimuler les actions qui améliorent la qualité et la sécurité des soins
3. Publiciser les bons coups

## La grande récompense CSSS

Trois prix en argent seront offerts par la Direction, aux équipes gagnantes leur permettant de faire un achat servant à améliorer la qualité de vie au travail de leur service.

**1<sup>er</sup> prix** : 200 \$

**2<sup>e</sup> prix** : 100\$

**3<sup>e</sup> prix** : 50\$

## Quand le défi a-t-il lieu?

Du 1<sup>er</sup> octobre 2014 au 31 mars 2015

## Comment participer?

1. Des coupons de participation seront disponibles sur chaque unité, à compter du 1<sup>er</sup> octobre. Une fois complété, vous devrez les déposer dans la boîte prévue à cet effet.
2. Vous pouvez remplir le coupon de participation pour une action que vous avez posée, mais aussi pour une action faite par un autre collègue. Il suffit d'y inscrire le nom de la personne ayant posé l'action!
3. Les chefs d'équipe qualité récoltent les coupons une fois par mois, vérifient si elles sont dignes de mention et les acheminent à la coordonnatrice de l'amélioration continue de la qualité.

## Comment calculer combien donne de points l'action posée?

### Étoile = 1 point

Si l'action posée ne touche pas directement l'usager.

### Étoile dorée = 2 points

Si l'action posée améliore la qualité et touche directement l'usager.

### Étoile filante = 3 points

Si l'action qui améliore la qualité touche directement l'usager, mais améliore aussi sa sécurité.

## Que doit faire le gestionnaire?

Être à l'affût des « stars » afin de permettre au personnel de voir tous les petits gestes posés dans leur travail quotidien qui contribuent à l'amélioration de la qualité!

## Comment suivre le classement de mon unité?

Un tableau des étoiles sera disponible sur l'Intranet ou sur les babillards de chacune des unités participantes. Après la réception de la récolte d'étoiles, l'équipe de coordination fera la compilation des points accumulés par chaque équipe et le tableau sera mis à jour.

## De quelle façon l'équipe gagnante sera choisie?

Les équipes gagnantes seront tirées au sort. Chaque tranche de 25 points donne droit à une chance de gagner lors du tirage au sort. Donc, plus votre équipe cumulera de points, plus vous aurez de chances de gagner la grande récompense du CSSS!!!



# Nouveau comité sur la gestion des fournitures

Dans le contexte budgétaire actuel, une révision des processus reliés aux achats du matériel et des équipements de soins devenait incontournable afin de respecter nos engagements visant l'équilibre budgétaire. Par conséquent, un comité sur la gestion des fournitures a été mis en place au printemps afin d'atteindre cet objectif.

Le comité, qui relève de la Direction des soins infirmiers, en collaboration avec la Direction des ressources financières, a comme mandat de favoriser la standardisation du matériel afin de réduire les coûts associés à l'acquisition et à la détention de ces produits. Il gère la consommation des fournitures; tout en considérant les meilleures pratiques cliniques afin d'analyser les répercussions sur le fait d'introduire ou de ne pas introduire un nouveau produit et en recommandant l'évaluation ou l'achat, au besoin.

Savez-vous que dans notre CSSS nous avons **107 sortes de sutures, 53 sortes de gants, 14 sortes de condoms**, en plus, nous commandons plus de la moitié de nos fournitures hors contrat!

Le comité a amorcé une analyse sur la standardisation des gants, le matériel de prélèvement, les seringues et les aiguilles afin d'uniformiser la pratique. Dès cet automne, les séances de travail reprendront afin d'atteindre nos objectifs.

À suivre...

## Le comité des fournitures

**Caroline Guay**

*Directrice DSISM-SAPA-D*

**Brithany Pagé**

*Conseillère à la DSISM-SAPA-D*

**France Thibeault**

*Conseillère à la DSISM-SAPA-D*

**Pierre Bouchard**

*Directeur DRFSMI*

**Annie Lessard**

*Acheteuse DRFSMI*

**Richard Thériault**

*Chef comptabilité et approvisionnement DRFSMI*

**Marie-Claude Bélanger**

*Analyste en performance MédiaMed Technologies*



0.5.30  
COMBINAISON PRÉVENTION

## Idées d'exercices de musculation

### Activez-vous !

**Avant de débiter la musculation, Activez-vous en marchant 5 min ou en prenant les escaliers.**

12 à 15 répétitions / exercices



### Pompe (Push-up)



Exécutez une pompe. Gardez les abdominaux contractés en portant attention de ne pas courber le bas du dos.

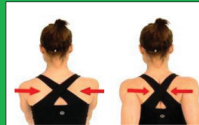
Plus l'inclinaison augmente, plus c'est difficile ! Si c'est trop facile, essayez à une main.

### Extension des bras



Les mains en appui sur l'assise, faites une extension des coudes. Le dos longe toujours la chaise et les épaules restent relâchées. L'exercice est plus facile les jambes fléchies et plus difficile les jambes allongées.

### Rhomboïdes



Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre en tirant vos épaules vers l'arrière, amener vos omoplates vers le centre. Maintenez 5 secondes, puis relâchez.

### Abdominaux



Placez-vous de manière à former une inclinaison d'environ 45°. Contractez bien vos abdominaux et vos fessiers en amenant un genou vers votre nombril. Attention de ne pas creuser le bas du dos.

### Fentes avant



Faites un grand pas vers l'avant et fléchissez les jambes. Remontez lorsque le genou touche presque au sol. Alternez les 2 jambes.

### Flexion (squat) sumo



Gardez Les pieds et genoux vers l'extérieur, descendre en fléchissant les genoux et en gardant les genoux alignés avec les pieds. Garder la tête et le tronc au-dessus du bassin, le corps perpendiculaire au sol

### Fente de côté



Gardez le dos droit et les abdominaux tendus.

Descendre de côté, en gardant un pied en place et en déplaçant l'autre alternativement gardez les genoux alignés avec les pieds.

### Flexion / extension plantaire



Placez vos pieds à la largeur des hanches. Montez sur la pointe des pieds puis redescendez tranquillement. Ensuite, levez les orteils de manière à vous tenir debout sur vos talons.

# Babillard

## CAMPAGNE DE VACCINATION CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE

Avec l'automne, arrive la vaccination contre la grippe saisonnière (début novembre).

Comme employés du secteur de la santé; il est important de vous faire vacciner pour éviter de contaminer les personnes plus vulnérables qui gravitent autour de vous, à la maison et au travail. Le calendrier des diverses séances vaccinales offertes vous sera distribué au cours des prochaines semaines.

**"Un petit geste pour soi, un grand geste pour la collectivité"**

Source: ASSTSAS (Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur affaires sociales)

## LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE

*Un petit geste pour soi,  
un grand geste  
pour la collectivité!*



FAITES-VOUS VACCINER  
POUR LA PROTECTION DE TOUS

SAINT-LOUIS  
Membres de proximité

## À ne pas manquer!

5 à x de la Direction générale  
le 11 décembre 2014



M. Roch Harvey, président du comité des auxiliaires bénévoles de notre établissement et actif dans nos murs depuis plusieurs années, a reçu le titre de **Bénévole de l'année 2014** lors du Congrès des auxiliaires bénévoles des établissements de santé du Québec (ABESQ) qui se tenait en juin dernier.

Félicitations Roch et merci pour ton engagement!

## RETRAITE

Chers collègues

C'est à mon tour de prendre le chemin de la retraite après presque vingt ans au CSSS de Lac-Saint-Jean-Est, jeudi le 21 août 2014.

J'en profite pour vous dire que j'ai été heureux et que j'ai beaucoup apprécié travailler avec chacun d'entre vous afin de prodiguer les meilleurs soins de santé à nos patients et à nos résidents de notre milieu. Vous nous avez toujours démontré une grande ouverture et un esprit de collaboration et d'équipe hors du commun pour dispenser les meilleurs soins et créer le meilleur environnement. Que ce soit en équipe multi ou individuellement, les soins spirituels et religieux étaient importants dans le soin global de l'utilisateur.

Merci encore pour votre qualité professionnelle et pour la richesse de votre relation humaine en espérant qu'il en soit toujours de même avec mes autres collègues en soins spirituels et religieux. Au plaisir de se revoir et de réchauffer nos amitiés.

*André Drapeau, ptre*

André Drapeau, ptre  
Coordonnateur des soins spirituels et religieux



## AVIS À TOUS!!!

SURVEILLEZ NOTRE CAMPAGNE  
HYGIÈNE DES MAINS QUI SE DÉ-  
ROULERA DU 27 AU 31 OCTOBRE.  
NOTRE ÉQUIPE DE PRÉVENTION  
DES INFECTIONS DÉPLOIERA UNE  
FOIS DE PLUS SON KIOSQUE MO-  
BILE AFIN DE VISITER CHACUN DE  
VOS SECTEURS POUR VOUS RAP-  
PELER À NOUVEAU L'IMPORTANCE  
DE CETTE MESURE DE BASE BIEN  
CONNUE : L'HYGIÈNE DES MAINS...

ANNIE LAVOIE ET KAREN FORTIN,  
CONSEILLÈRES EN PRÉVENTION  
ET CONTRÔLE DES INFECTIONS.

# Au revoir Julie!

Depuis 2003, tu faisais partie de notre équipage. Tu as fait tes débuts comme stagiaire, pour finir par te tailler une place comme technicienne en nutrition.

Perfectionniste, tu faisais ton travail avec le souci du détail. À l'écoute de tes collègues, tu étais la confidente de plusieurs d'entre nous. Si coquette, tu étais la seule à faire la courroie en talons hauts. Tu mettais ton filet à cheveux en prenant soin de placer soigneusement chaque mèche de cheveux. Des fois qu'on aurait un code 12!



Chère Julie, nous sommes très attristés par ton départ précipité. Malgré la maladie, tu revenais toujours à bord avec autant d'ardeur et d'enthousiasme! Dans les derniers temps, tu rayonnais et avais l'air si épanoui. Nous espérons que tu seras une petite étoile qui veillera sur nous tous. Merci d'avoir embelli nos vies, on se dit au revoir! Ton absence laissera un grand vide dans notre équipe et dans nos cœurs. Ce fut un grand privilège de t'avoir côtoyée.

Tes collègues de travail XXX



## Des nouvelles de Télésoins

par **Josée Boivin**,  
ASI au Service régional  
Info-Santé/Info-Social

**Le projet pilote Télésoins implanté dans notre CSSS et celui de Chicoutimi sera déployé dans tous les CSSS de la région. En raison de l'expertise du Service Info-Santé et Info-Social, le service sera assuré par notre CSSS.**

### Qu'est-ce que Télésoins?

À l'aide d'une technologie de pointe, le service Télésoins offre une approche de suivi et de soins à distance aux personnes atteintes de maladies chroniques. Le service les aide à mieux comprendre leur maladie et à gérer eux-mêmes leurs symptômes, tout en demeurant à la maison. L'utilisateur prend lui-même ses signes vitaux, sa glycémie et autres et les achemine via la technologie Télésoins à l'équipe soignante. L'infirmière Télésoins peut donc suivre de façon continue l'état de santé des clients, en toute confidentialité et sécurité.

### Contexte d'implantation

Les maladies chroniques au Québec représentent 70 % des séjours en centre hospitalier. Il y a un accroissement constant de la demande de soins et de service pour cette clientèle. De plus, le vieillissement de la population fait en sorte que nous devons trouver de nouvelles façons d'assurer les services auprès de la population. Télésoins permet de suivre davantage d'utilisateurs en même

temps, tout en augmentant la capacité de la personne à mieux comprendre et gérer sa maladie après trois à six mois de suivi.

### Clientèles cibles de Télésoins

Clientèle vulnérable ou instable aux prises avec une maladie chronique : Diabète, hypertension, insuffisance cardiaque, maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).

### Comment

- À domicile, à partir de leur propre accès Internet, l'application Télésoins est installée sur l'ordinateur personnel du client.
- À l'aide d'une tablette électronique ou d'un écran tactile permettant d'indiquer facilement les renseignements demandés (Ex : taux glycémique, signes vitaux...).

Pour toute question ou pour référer une personne, vous pouvez contacter Audrey Émond, infirmière clinicienne Télésoins au 418 668-2441, poste 2338.

# À lire, à découvrir

Par **Émilie Guertin**, directrice



BIBLIOTHÈQUE  
VILLE D'ALMA

## PLAISIRS D'AUTOMNE



### Champignons sauvages du Québec

par **M. Sicard et Y. Lamoureux**, 2014.

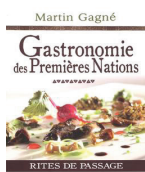
Voilà un ouvrage à emporter avec vous lors de prochaine balade dans les bois. Vous y trouverez des descriptions et des images détaillées afin d'identifier les champignons comestibles que nous offre Dame nature. Sa facilité d'utilisation permet aux mycologues amateurs de s'initier sans crainte à la chasse aux champignons sauvages. Des recettes pour apprêter votre cueillette permettront de terminer cette belle journée autour d'un bon repas.



### Répertoire des lieux de marche au Québec

par la **Fédération québécoise de la marche**, 2013.

L'automne, avec ses couleurs flamboyantes et ses odeurs enivrantes, est la saison idéale pour la randonnée pédestre. Le Québec regorge de sentiers et de réseaux à découvrir pas à pas. Ce guide répertorie plus de 11 000 km à marcher dans 762 lieux. Des codes QR permettent d'accéder à des compléments d'information en ligne. Bonne randonnée!



### Gastronomie des Premières Nations

par **Martin Gagné**, 2014.

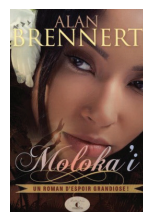
La cuisine de Martin Gagné, chef exécutif du restaurant La traite de l'Hôtel-Musée Premières Nations de Wendake, se veut un hommage à la culture des Premières nations et à leurs traditions culinaires. En toute simplicité et en harmonie avec la nature, ces recettes inventives, parfois surprenantes, mais pour la plupart accessibles au grand public, permettent de redécouvrir des saveurs oubliées qui ont si longtemps servi à une cuisine de survivance. Des produits de la pêche et de la chasse ainsi que des épices, des herbes, des fleurs, des champignons et des racines sont autant de couleurs sur la palette de cet artiste de la gastronomie autochtone.



### La promesse de Lola

par **Cecilia Samartin**, 2014

Sébastien, dix ans, est rejeté par ses camarades en raison de sa fragilité et d'une maladie congénitale. Il trouve du réconfort auprès de sa grand-mère, Lola. Lors d'un séjour à l'hôpital, voyant sa famille réunie pour la première fois depuis bien longtemps, Lola réalise à quel point ses membres se sont éloignés les uns des autres. Elle se met alors en tête de ressouder les liens familiaux. Et quelle est la meilleure façon? Autour de bons repas, avec des plats issus de la tradition sud-américaine. Élément original, les recettes de Lola sont reproduites dans une brochure annexée au livre.



### Moloka'i

par **Alan Brennert**, 2014.

Ce récit nous entraîne sur l'archipel paradisiaque d'Hawaï en 1892. Nous y faisons la connaissance de la famille Kalama, et plus particulièrement de notre héroïne, Rachel, petite fille joviale de 7 ans. La lèpre fait des ravages et sème la peur. La maladie est perçue comme honteuse et les familles sont calomniées lorsque l'un des leurs tombe malade. Le sort n'épargne pas la famille Kalama : l'oncle Pono et la petite Rachel en sont atteints. Ils seront évacués sur l'île de Kalaupapa où sont exilés tous les malades. Rachel devra apprendre à vivre avec le mal et à se reconstruire loin de son environnement et de sa famille.

### Le goût des souvenirs



par **Erica Bauermeister**, 2014.

Cette histoire se présente sous la forme d'une rencontre intime avec plusieurs personnages, une succession de récits personnels empreints de sincérité et de bons sentiments. Toutes ces vies sont liées à celle du personnage central, Lilian, qui accueille tout ce beau monde dans son restaurant. Celui-ci devient le lieu de rassemblement, un endroit magique côtoyé de tous ces gens aussi attachants que différents les uns des autres. Découvrez Al le comptable, obsédé par les chiffres, Chloé la jeune cuisinière qui se remet difficilement d'un chagrin d'amour, Louise qui ne parvient pas à gérer sa colère, et bien d'autres.



**Florent Thériault**  
psychologue  
santé mentale adulte

En septembre dernier Florent et sa compagne Hélène Hudon, travailleuse sociale et coordonnatrice professionnelle EFJ-SMJ ont voyagé de Nice à Paris sans trajet préétabli. Il suggère à tous une virée à Paris. À son grand étonnement, il est tombé sous le charme des Parisiens.