



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



Des gens de passion

Entretien avec Patrice Saint-Pierre

Président du C.A.

page 5



La passion de Line Collard

page 11



LE FURETEUR

Visite du carrefour giratoire du CSSS

page 7

volume 8 - numéro 3 - juillet 2014

Ne manquez pas les

page 16



Bon été!!!





Comité du journal

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

Collaborateurs

Lucie Munger, Julie Racine, Jimmy Dufour, Philippe Villemure, Danny Côté, Christine Tremblay, Youri Boudreault, Annie-Kim Gingras, Marc Côté, Guylaine Maltais, Brithany Pagé, Sylvain Doyon et Émilie Gertin.

Prochaine édition : octobre 2014

Tombée : septembre 2014

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.

Une médaille du Lieutenant-gouverneur pour Suzanne Carrière



Le 3 mai dernier, lors d'une cérémonie de remise des médailles, **Suzanne Carrière** a reçu une distinction honorifique du Lieutenant-gouverneur, l'honorable Pierre Duchesne, pour son engagement social et communautaire pour les aînés. Sa candidature a été soumise par la Table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-Saint-Jean (TRCA 02) dont elle est membre depuis 2000 et secrétaire depuis 2013. Bien entendu, on souligne également son importante implication auprès de notre clientèle du CSSS... entre autres.

Assemblée générale annuelle 2014 Bilan, prévisions et motivation au menu!

C'est le **30 avril** dernier, à la Boite à Bleuets, que se tenait l'assemblée générale annuelle du Conseil multidisciplinaire. Ce fut l'occasion d'exposer aux **56 membres et gestionnaires présents** le bilan des réalisations de l'année 2013-2014 et de mettre la table pour le plan d'action des deux prochaines années. Également, trois des cinq postes en élection ont été comblés lors de ce 4 à 7. **Julie Racine** a renouvelé son mandat pour les deux prochaines années et deux nouveaux membres se sont joints au comité exécutif soit **Mario Ouellet** et **Jimmy Dufour**. Nous tenons à souhaiter la bienvenue à ces deux personnes et les remercions pour leur implication. Deux postes cooptés demeurent vacants. N'hésitez pas à signifier votre intérêt si vous désirez vous impliquer au sein du comité exécutif. Vous pouvez également faire part de dossiers qui vous préoccupent et sur lesquels vous souhaitez que le comité exécutif se penche.

Cette soirée a permis de souligner le « bon coup » de **Mélanie Brassard** et **Stéphanie Plourde** pour la création d'un outil dans le cadre de la formation sur la maltraitance envers les aînés qui sera utilisé dans tous les CSSS de la province. Félicitations encore une fois à ces deux membres! De plus, le comité exécutif en a profité pour remercier et fé-

citer les inhalothérapeutes pour la tenue de leur kiosque visant à présenter leur travail aux employés du CSSS ainsi qu'aux usagers.



Julie Racine

Enfin, l'activité s'est terminée par une conférence stimulante et intéressante intitulée « **Garder nos professionnels engagés et motivés malgré la pression de performance** » offerte par M. Stéphane Cordier. La compilation des évaluations de la conférence montre qu'elle a été fort appréciée par les personnes présentes. Une attestation de présence sera transmise prochainement. Pour ceux et celles qui souhaitent une copie électronique de la présentation de la conférence, faire parvenir votre demande par courriel à julie.racine.lsje@ssss.gouv.qc.ca.

Merci à tous les participants et bonne saison estivale!

Le comité exécutif

Des nouvelles du CII

Le 24 avril 2014 a eu lieu notre assemblée générale annuelle (A.G.A). Comme à chaque année, nous profitons de l'occasion pour nommer notre infirmière exemplaire. La candidature de cette infirmière est soumise par les pairs qui ont su reconnaître leur professionnalisme, leur passion, leur implication qui font d'elle un exemple pour la relève. Cette année cette infirmière est Lisiane Simard, infirmière clinicienne au département de médecine. Cette infirmière nous a fait l'honneur de représenter notre CSSS lors de la soirée reconnaissance de l'Ordre régionale le 21 mai 2014.

Pour vous la présenter, rien de mieux que le texte écrit en son honneur qui a été composé par son confrère de travail Yuri Boudreault.

Tous les membres du CECII te transmettent leurs félicitations et merci à toi Lisiane d'avoir accepté d'être notre infirmière exemplaire 2014.

Hommage à Mme Lisianne Simard

Garde Simard, c'est l'introduction qui me vient spontanément pour débiter cet hommage. J'ai le plaisir de compter au sein de mon équipe de l'Unité du 5^e, cette infirmière clinicienne qui se démarque avec une énergie à nulle autre pareille. Pionnière de la médecine, Lisianne Simard traîne sous sa jupe blanche, bientôt 41 ans d'expérience en tant que Garde officielle de l'Hôtel-Dieu d'Alma.

C'est en 1973 qu'elle débute sa grande et prolifique carrière d'infirmière chez nous. Et ne vous méprenez pas, malgré sa tenue toujours « sur la coche », cette dame n'est pas secrétaire. Ne vous avisez jamais de lui refiler une de ces tâches de bureau, car c'est droit dans le mur que vous foncerez. Ce qui la passionne d'abord et avant tout, ce sont les soins! Femme engagée, elle démontre après toutes ces années la même rigueur et constance au travail. Elle se distingue par ses qualités professionnelles et personnelles remarquables. À chaque quart de travail, elle se montre à la hauteur de la tâche et il n'est pas rare de la voir quitter le département en dernier, s'assurant d'abord que tous ces clients aient reçu le meilleur. Dévouée et perfectionniste, elle accepte encore généreusement de partager son savoir avec les nouvelles infirmières.

Femme de cœur et d'opinions, elle ne laisse personne indifférent, surtout certains médecins qui font des petits détours spécialement pour elle, lors de leurs passages sur l'Unité! Au risque de faire des jalouses! Au fil des années, malgré les changements constants au niveau de notre pratique, elle a su s'actualiser et continuer d'être une des joueuses sur le Premier trio. Une femme divertissante que l'on gagne à connaître. Une femme sur qui l'on peut compter!

En travaillant fort, qui sait, vous aurez peut-être la chance comme moi, de vous asseoir un instant sur sa chaise, ou d'utiliser son téléphone. À la définition des termes ordonnée et minutieuse, l'on devrait retrouver une mention en son nom.

Bref, ton équipe t'apprécie énormément et espère travailler en ta compagnie durant des années encore.. Lisianne... Tu es une grande dame de Soins !



Un projet innovant La grande virée communautaire

par **Jimmy Dufour**, travailleur social et chargé de projet de La Grande Virée communautaire



Mission accomplie!!! Cinq grandes virées communautaires ont eu lieu du 26 mars au 9 avril 2014 et elles ont connues un succès, grâce à la participation de plus d'une cinquantaine d'intervenants de notre CSSS. Une vingtaine d'organismes du territoire ont été visités et une dizaine ont été présentés par l'animateur durant le trajet en autobus.

Cette activité avait pour objectif premier d'augmenter les connaissances mutuelles des services dispensés par les intervenants de notre établissement et des groupes communautaires. Le projet voulait également accroître les références personnalisées et les liens entre les différents acteurs du réseau local de services (RLS).

À cette occasion, les organismes ont présenté leur mission ainsi que leurs services. Les personnes présentes ont également eu l'opportunité de poser des questions aux représentants des organismes afin de comprendre leur réalité et la meilleure façon d'utiliser leurs services.

D'après les évaluations, les participants ont apprécié l'activité et auraient aimé rencontrer davantage d'organismes et avoir plus de temps avec eux.

Il sera possible d'avoir des informations complémentaires sur plusieurs groupes communautaires, car une vidéo sera réalisée en collaboration avec le projet « Collaborer pour le mieux-être » réalisé par des organismes communautaires. Pour ceux et celles qui n'ont pas pu participer à l'activité, cela vous permettra de connaître les services disponibles dans notre milieu.

Surveillez vos courriels, vous devriez recevoir bientôt un lien Internet pour consulter la vidéo.

Équipe d'action communautaire du CSSS

- Stéphanie Plourde**, organisatrice communautaire - CLSC Secteur-Centre
- Huguette Boivin**, organisatrice communautaire - CLSC Secteur-Centre
- Stéphanie Larouche**, organisatrice communautaire - CLSC Secteur-Nord
- Bernard Larouche**, organisateur communautaire - CLSC Secteur-Sud



Avis éthique sexualité

par **Christine Tremblay** infirmière PhD, Clinique de santé sexuelle, Membre du CLEC

Une intervenante en CHSLD s'interroge. Une résidente désire établir une relation affective et avoir des relations sexuelles avec un autre résident. Elle est âgée et apte, mais la famille exprime beaucoup de réserve à voir leur mère avec un autre homme que leur père et certains membres du personnel se montrent inconfortables avec l'expression de la sexualité.

Nous avons toujours une réponse spontanée face à un dilemme éthique. Quelle serait la vôtre? Au quotidien, chacun fait pour le mieux, selon ses connaissances, son expérience, ses croyances, ses valeurs et ses limites. Pas le temps de tergiverser, nous sommes dans l'action. Mais parfois un malaise, un doute subsiste. On se demande si finalement, c'est le meilleur choix que nous avons fait.

Si nous pouvions accorder du temps pour amorcer un dialogue avec les pairs, enrichir notre réflexion, remettre en perspective nos valeurs et nos croyances... Peut-être qu'un membre du comité local d'éthique clinique (CLEC) pourrait soutenir le dialogue en équipe pour tenter ensemble de faire MIEUX et BIEN... Ou qu'une demande d'avis auprès du même comité permettrait de pousser la réflexion et d'analyser toutes les composantes soulevées par la problématique.

Par exemple :

- Le CSSS a-t-il une politique vis-à-vis des besoins sexuels des résidents en centre d'hébergement?
- L'aménagement des lieux favorise-t-il l'intimité? Comment ces situations sont-elles traitées habituellement? Jusqu'où vont les droits et responsabilités de la famille?

Cela n'a aucun sens ! On ne commencera pas ça ici !!

Nous ne sommes pas organisés pour ça !

On ne tient quand même pas un hôtel!

Pourquoi pas? Ils ne sont pas encore morts tout de même!

Si c'était moi...

- Qu'en disent la *Charte des droits et libertés de la personne*, le *Code civil*, la *Loi sur les services de santé et les services sociaux*, la notion de *consentement* ou la *mission de CHSLD*?
- Quel est le rôle de la sexualité dans l'amélioration du bien-être?
- Quels sont les besoins des résidents en tant qu'êtres sexués dotés de croyances, de valeurs et d'une histoire de vie donnant une signification singulière à sa sexualité.
- Quel est le rôle attendu, la responsabilité à assumer, l'attitude à adopter pour le personnel?
- Quels sont les enjeux éthiques ? (qualité de vie sexuelle selon notre compréhension de ce qu'est la sexualité, préjugés quant aux besoins d'ordre sexuel de la population âgée, dépendance des résidents hébergés en rapport avec la satisfaction de leur besoin, tolérance et acceptabilité sociale, etc.)

Au quotidien, à travers la complexité du travail auprès d'êtres humains, chacun fait pour le mieux. Cependant, nous sommes responsables de notre agir, imputables de nos actions. Nos décisions professionnelles ont toujours un impact décisif. Grâce à l'échange, la réflexion et l'analyse collective, il est possible que la réponse spontanée à une situation donnée s'en trouve modifiée pour le meilleur.

Référence : <http://www.csssvq.qc.ca/telechargement.php?id=465>

Des gens de passion

Patrice Saint-Pierre, un athlète de coeur!

par Karine Gagnon

Certains d'entre vous le connaissent en tant que directeur général de la FADOQ Saguenay-Lac-Saint-Jean-Ungava, d'autres, de par son implication à titre de président du conseil d'administration de notre CSSS ou encore, en tant que grand fanatique de vélo. Patrice Saint-Pierre est sans aucun doute un homme de passion.

S'il fait la manchette de notre journal interne, c'est que jeudi le 12 juin dernier, il se retrouvait pour la deuxième année consécutive sur la ligne de départ du Grand défi Pierre Lavoie, représentant la FADOQ avec l'Équipe de l'Énergie grise. Dépassement de soi, entraide, force physique et mentale étaient au rendez-vous pour la sixième édition de ce grand défi de 1000 km à vélo reliant La Baie et Montréal. Patrice et les quatre autres membres de son équipe se sont donc relayés pour parcourir cette distance et participer à cet événement symbolisant l'importance des saines habitudes de vie et de la santé.

Certes, participer à ce défi requiert une bonne préparation physique, mais sachez que tous les membres des équipes endossent aussi le rôle d'ambassadeur des saines habitudes de vie. C'est ainsi que deux écoles en milieu rural ont été parrainées par Patrice et son équipe. Conférences, activités spéciales, tour de vélo, tous les moyens étaient bons pour propager le message et prôner l'importance de l'exercice physique et d'une saine alimentation auprès des élèves qui forment la relève de demain.

Le grand défi Pierre Lavoie est donc pour lui l'occasion de joindre son intérêt pour la santé et la volonté de s'impliquer dans son milieu. Quand on y pense, c'est aussi ce qui l'a mené à accepter la présidence du conseil d'administration du CSSS : la volonté d'apporter sa contribution afin de faire la différence dans sa communauté, à sa façon.

Bravo pour ce bel accomplissement!



L'Art comme Thérapie... Phase 2 !

par Lucie Munger, directrice générale

C'est le 21 mai dernier qu'avait lieu, à l'Odysée des bâtisseurs, le vernissage de la phase 2 du projet **L'art comme thérapie**. L'événement mettait en lumière les œuvres des 32 généreux artistes de la région, peintes sur des tuiles de plafond suspendu et destinées aux chambres de l'unité de médecine et d'obstétrique.

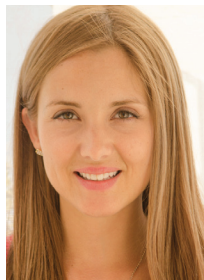
M. Camil Dion, directeur général du CSSS et Mme Lucie Munger, directrice générale de la Fondation, en ont profité pour remercier mesdames Madeleine Leblanc, instigatrice du projet et Mélanie Tremblay de l'Art à l'Affiche qui participent à la coordination de ce beau projet ainsi que les nombreux partenaires et artistes impliqués. De plus, ils ont tenu à souligner la collaboration des membres du personnel du CSSS qui ont la responsabilité de coordonner et d'installer les tuiles dans les chambres. C'est précisément cette ultime étape qui permet au projet de se concrétiser et d'apporter du bien-être aux usagers. Cette année, le projet va plus loin avec le prix « Coup de cœur ». Deux tuiles gagnantes seront reproduites sur des

cartes de souhaits qui seront vendues au profit de la Fondation de l'Hôtel-Dieu d'Alma. Un des coups de cœur sera choisi selon le vote du personnel des étages qui auront reçu des tuiles cette année. Les œuvres seront graduellement installées pour égayer les chambres de l'unité de médecine et de l'unité d'obstétrique.



Des nouvelles de la Fondation de l'Hôtel-Dieu d'Alma Une nouvelle employée et un nouveau poste

par Lucie Munger, directrice générale



Annie-Kim Gingras

Je suis heureuse de vous présenter la nouvelle coordonnatrice aux événements et aux communications. Madame **Annie-Kim Gingras** est détentrice d'un diplôme d'étude collégiale en communication et d'un baccalauréat en administration des affaires. Elle a développé une expérience en planification et stratégies Web en travaillant comme coordonnatrice à la WebShop, une entreprise spécialisée en design et stratégies Web. Comme vous pouvez le constater, la nature du poste occupé par Ginette Girard a été complètement changée.

C'est avec enthousiasme qu'Annie-Kim a accepté de rejoindre l'équipe de la Fondation le 14 avril dernier. Son premier mandat en est un de taille : celui de travailler à la mise à jour de tout le site Web de la Fondation et de s'assurer de notre présence sur Facebook. Elle travaille aussi à la préparation d'une nouvelle activité de levée de fonds. Je lui laisse le soin de vous présenter elle-même cette nouvelle activité.

N'hésitez pas à communiquer avec elle, si vous avez des suggestions pour le site Web ou des idées pour une activité de levée de fonds.

par Annie-Kim Gingras, coordonnatrice

Une course à obstacles en septembre!



Devenez l'un des héros de la Fondation en participant à La Montée des Héros!

En avez-vous entendu parler? Votre Fondation innove cette année en vous proposant une nouvelle activité qui sors de l'ordinaire. Nous vous lançons un défi amusant et santé avec **La Montée des Héros!**

Cette idée géniale nous a été soufflée par trois employées de l'hôpital : *Cathay Turcotte, Karine Gagnon* et *Johanne Simard* qui se sont ensuite impliquées dès le début du projet avec les autres membres du comité organisateur pour que ce défi puisse voir le jour dès cet automne.

C'est donc avec enthousiasme que le comité organisateur de La Montée des Héros vous convie à notre course à obstacles dans la nature le 28 septembre prochain. Aménagés dans les sentiers du Mont Lac-Vert d'Hébertville, les parcours de 5 et 7 km mettront à contribution les obstacles naturels de la montagne, en plus d'autres obstacles ajoutés stratégiquement.

Prenez note que le parcours de 7 km conviendra à ceux et celles qui désirent un défi plus intense alors que celui de 5 km sera plus accessible et pourra même être fait à la marche.

Inscrivez-vous directement sur le site Web de la Fondation : www.undonanotresante.com, ou contactez-moi pour plus d'informations au poste 6625. Vous recevrez un reçu pour don correspondant au coût de l'inscription. Tous les profits amassés par nos héros seront remis à la Fondation de l'Hôtel-Dieu d'Alma. Nous vous attendons en grand nombre!

Nous vous invitons aussi à lancer des défis à votre entourage, amis, famille ou collègues de travail. Seul ou en groupe, inscrivez-vous et venez relever notre défi le 28 septembre prochain!

Le Programme 0-5-30 vous invite à relever le défi de la « Montée des Héros » en équipe!



- 1- Former une équipe de plus ou moins 10 personnes
- 2- Trouver un nom d'équipe original
- 3- S'inscrire individuellement au www.undonanotresante.com sous l'onglet « La Montée des Héros » en spécifiant dans la section « compagnie ou nom d'équipe » votre nom d'équipe, suivi de la mention « 0-5-30 ». (Exemple : *Les supers infirmières 0-5-30.*)

Votre équipe doit être composée uniquement de participants amateurs ou élites pour être dans la même vague. Vous devez donc vous consulter avant de vous inscrire et cocher l'une des deux sections.

Pour ceux qui cocheront la section amateur, assurez-vous par la suite de cocher « AM » pour l'heure de départ. Les équipes 0-5-30 du CSSS, autant amateur qu'élite, partiront en avant-midi.

L'équipe qui se démarquera le plus de par son originalité, son nom d'équipe et son habillement sera déclarée grande gagnante et récoltera le grand prix final : une journée plein-air pour 10 personnes. Impressionnez nous!

Vous avez des questions concernant le concours 0-5-30

Communiquez avec Charlie Desharnais au poste 6328.

CHRONIQUE DU FURETEUR

La téléphonie : Carrefour giratoire de notre CSSS

par Karine Gagnon, Fureteur en herbe

Chaque jour, elles sont la référence où converge un millier d'appels. Elles sont aussi cette petite voix rassurante au bout du fil qui sait décoder les urgences et cerner les besoins de la clientèle pour mieux diriger celle-ci. Même s'il peut sembler anodin d'opérer une console téléphonique, détrompez-vous, car notre fureteur s'est bien vite rendu compte du contraire en rencontrant l'équipe : Mélanie, Katy, Rose-Yvonne et Jocelyne qui se sont gentiment prêtées au jeu en répondant à nos questions.

À quoi ressemble une journée à la téléphonie?

À l'unanimité, elles s'entendent pour dire que ce travail est loin d'être routinier : « On ne sait jamais qui est à l'autre bout du fil ni à quelle demande nous aurons à répondre. » Les journées sont souvent mouvementées et elles sont tributaires de l'actualité : par exemple lors de la dernière campagne de vaccination pour le méningocoque où les lignes ont explosé! De surprise en surprise, les journées sont



parsemées de petites anecdotes cocasses : des drôles de demandes ou des lapsus, il y en a!

Quels sont les défis d'une téléphoniste?

Un des plus grands défis est de répondre à tous les appels en parvenant à les orienter au bon endroit, et ce, dans un délai rapide. Toutefois, comme la téléphonie gère tous les appels des différentes installations, à l'exception du service régional Info-Santé et Info-Social, il peut arriver que plusieurs lignes soient occupées et qu'il faille un peu plus de temps pour obtenir une réponse, d'autant plus que l'équipe doit assumer les appels internes, les appels des médecins, gérer les listes de garde, diriger la clientèle téléphonique et physique, et encore plus.

Un autre défi serait d'ordre technologique. La téléphonie est un monde en constante évolution où différents programmes informatiques viennent se greffer à leur quotidien afin de faciliter leur travail. Ces innovations mettent continuellement à l'épreuve la capacité d'adaptation des téléphonistes.

Ce qu'elles aiment de leur travail?

Certes, nous avons affaire à des filles d'actions. Elles aiment quand ça bouge et qu'elles ne voient pas le temps passer. Toujours sur le qui-vive, prêtes à toutes éventualités et armées d'un sourire contagieux, elles sont avides de connaissances. Quand vous passerez près de la téléphonie, n'hésitez pas à vous présenter. Elles vous reconnaîtront probablement par votre voix, mais seront ravies d'y associer un visage!



Dernièrement, plusieurs d'entre vous en ont perdu leur latin lorsqu'ils ont entendu une voix masculine répondre : « Oui téléphoniste ». C'est que vous avez eu affaire à Olivier, un étudiant en physiothérapie, qui travaillera à la téléphonie pour l'été. Notre fureteur a eu envie de connaître son avis... Quand on lui demande ce qui l'étonne le plus depuis son arrivée, c'est sans aucun doute l'étendue des connaissances de ses collègues et leur mémoire sans limites. « Être téléphoniste, c'est une vocation. Il faut aussi savoir bien gérer son stress. Plus particulièrement lorsque les lignes se remplissent rapidement ou lorsqu'il y a des codes de couleur pour les mesures d'urgence. » Disons que pour Olivier, c'est une bonne façon d'en apprendre plus sur le réseau de la santé et qui sait, peut-être aurons-nous la chance de l'accueillir après ses études.



Bonne retraite!

Rose-Yvonne prendra sa retraite en juillet. Le Fureteur et l'équipe de la téléphonie tenaient à la remercier et lui souhaite une belle retraite!

COMBINAISON PRÉVENTION

0-5-30



Zéro tabagisme



Cinq fruits et légumes



Trente minutes
d'activités physiques

SAVIEZ-VOUS QUE... LA COURSE À PIED PRATIQUÉE À LA BONNE INTENSITÉ EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ?

Les blessures à la course à pied



On entend souvent dire que courir c'est mauvais pour les genoux. Des rapports de recherche indiquent un taux allant de 2,5 à 12,1 blessures par 1000 heures de course à pied surtout aux membres inférieurs. Les blessures sont principalement dues au fait que les personnes commencent et augmentent trop rapidement leur temps et l'intensité à la course. L'important est de bien moduler la charge d'entraînement. Il serait bon de consulter un professionnel qualifié afin qu'il puisse vous bâtir un programme d'entraînement graduel et approprié.

L'hydratation à la course à pied

On entend souvent dire qu'il faut boire beaucoup d'eau durant l'exercice physique, et avant même que la soif se ressente. Plutôt que de boire « le plus possible » on devrait chercher à consommer un volume de liquide se rapprochant - mais ne dépassant pas - la quantité d'eau perdue.

Comment trouver l'équilibre entre boire trop d'eau ou pas assez? On peut se peser avant et après la course. Si le poids a augmenté, c'est que la quantité de liquide bue est plus grande que la quantité perdue. Si le poids a diminué, c'est qu'il y a eu déshydratation. Pour une absorption optimale, boire environ 150 à 350 ml toutes les 15 à 20 minutes selon votre tolérance. N'oubliez pas de boire également avant et après l'exercice!

Sources : Comité scientifique de Kino-Québec (2010). *Mythes associés à la course à pied* (capsule 146).

Site Internet : www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1175



Étant donné qu'une image vaut mille mots... je vous propose de visionner le reportage de l'émission Découverte du dimanche 13 avril 2014 sur la course à pied disponible sur internet. Ce reportage vous expliquera la bonne technique de course pour éviter les blessures et l'usure prématurée.

Charlie Desharnais, Kinésiologue

Prothèse totale du genou ou de la hanche

Nouveau suivi systématique au département de chirurgie :

Un projet qui marche

par **Marc Côté**, chef de service en chirurgie
et **Guylaine Maltais**, infirmière clinicienne AIC en chirurgie

En janvier dernier, un nouveau processus voyait le jour au département de chirurgie. Voyons pourquoi nous avons implanté un nouveau suivi systématique.

Tout d'abord, l'utilisateur étant au cœur de nos priorités, le nouveau suivi systématique vise à augmenter sa satisfaction en diminuant le délai d'attente pour subir son intervention, tout en lui permettant une meilleure réhabilitation. Il permet également d'augmenter sa connaissance et sa préparation en vue de la chirurgie ce qui lui permettra de mieux vivre avec sa prothèse.

Nomination d'une chargée de projet

Le projet a débuté en juin 2013 avec la nomination d'une chargée de projet : Guylaine Maltais, infirmière clinicienne AIC en chirurgie. Plusieurs facteurs ont assuré le succès de l'implantation : évidemment le fait d'avoir une bonne connaissance du milieu, des ressources disponibles au CSSS et d'entretenir de bonnes relations professionnelles avec les orthopédistes qui ont, soit dit en passant, tous embarqués d'emblée dans le projet en étant très impliqués et optimistes.

Des améliorations marquées

C'est au niveau de la phase préhospitalière et posthospitalière que l'on remarque les plus grands changements apportés. La phase préhospitalière contient des éléments clés importants qui ont été ajoutés au suivi. Par exemple, la rencontre avec l'orthopédiste a été bonifiée par la remise d'une pochette contenant un DVD explicatif des enseignements, des exercices, ainsi que le formulaire pour la planification du congé. De plus, les orthopédistes suggèrent fortement de se trouver un accompagnateur qui devra être présent et encourager l'utilisateur tout au long du processus.

De plus, l'instauration d'une rencontre de groupe aide grandement l'utilisateur à améliorer sa connaissance et à mieux se préparer avant sa chirurgie. Lors de cette rencontre, il y a la remise du document PAS-à-PAS qui explique les étapes. Ce document sert de référence à l'utilisateur tout au long du processus. Également, une rencontre à domicile avec le thérapeute en réadaptation physique a été ajoutée, ce qui est un plus pour l'utilisateur.

La mobilisation, c'est l'affaire de tous!

L'utilisateur devient l'acteur principal et son implication est un gage de réussite. En étant responsabilisé, il participe activement à toutes les étapes de sa chirurgie. Un séjour plus court a un impact positif sur l'utilisateur. Certes, il sera content de retrouver son chez-soi plus rapidement, mais aussi parce que cela diminue les risques de contracter une infection nosocomiale.

Durant la phase hospitalière, le personnel du département de chirurgie et de la réadaptation physique jouent un rôle primordial dans l'atteinte des objectifs. Le travail d'équipe est mis à profit en visant un objectif commun : la mobilisation de l'utilisateur. D'ailleurs, le slogan du département face à ce projet est « La mobilisation, c'est l'affaire de tous! ». Afin de s'assurer de la satisfaction de l'utilisateur, un sondage de satisfaction est remis. Suite à l'ajout des rencontres de groupe et des modifications apportées au processus opératoire, nous pouvons constater que ceux-ci sont très satisfaits des enseignements et des soins dispensés.

Pour terminer, nous pouvons penser que la bonne collaboration des équipes est garante de notre succès et pour s'assurer de la pérennité de ce beau projet et des résultats qu'il engendre, un comité a été mis en place. Celui-ci, est composé d'un orthopédiste, d'un TRP et de l'AIC en chirurgie qui se réunissent mensuellement et s'assurent de valider et d'identifier rapidement les différents problèmes permettant ainsi d'apporter les améliorations nécessaires.

Merci à tous ceux qui ont permis au projet de se réaliser et à ceux qui permettent la continuité de celui-ci ainsi que Josée Côté, gestionnaire du département de réadaptation physique et Manon Boily, thérapeute en réadaptation physique.

Quelques chiffres éloquentes...

	2012-2013	2013-2014
Durée moyenne de séjour	7.1 jours	4
Total de prothèses	101	121
Total de jour d'hospitalisation	727	551

Donc 20 prothèses de plus en 2014 avec 176 jours d'hospitalisation de moins.



Bienvenue dans l'équipe!

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

Embauches Février - Mars - Avril 2014



Mélissa Tremblay, technicienne en éducation spécialisée, liste de rappel, cat4 04-févr-14



Émilie Larouche, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2 08-févr-14



Katherine Plourde, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2 08-févr-14



Lorie Regnier, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 08-févr-14



Vicky Duchesne, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 08-févr-14



Marie-France Larouche, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2 08-févr-14



Jessica Girard, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 08-févr-14



Catherine Baril, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 08-févr-14



Naomie Blanchette, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 08-févr-14



Audrey Martel, pr serv. alimentaire liste de rappel cat2, 08-févr-14



Claudine Tremblay, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 14-févr-14



Bianka Fillion-Villeneuve, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 18-févr-14



Stéphanie Fortin, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 19-févr-14



Stéphanie Girard, Tech. en éducation spécialisée, liste de rappel cat4, 19-févr-14



Anny Pier Côté, prép. bénéficiaires liste de rappel cat2, 24-févr-14



Jessica Tremblay, technologiste médicale, labo-regroupe alma, 24-févr-14



Audrey Larouche, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 26-févr-14



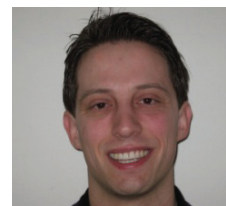
Isabelle Breton, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 26-févr-14



Karine Tremblay, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 26-févr-14



Sabrina Laforge, inhalothérapeute, liste de rappel cat1, 03-mars-14



Maxime Simard, conseiller en gestion des ress. humaines, dir. ress.humaines, 10-mars-14



Marie-Michèle Deschènes, secrétaire médicale, liste de rappel cat3, 24-mars-14



Érika Maltais, téléphoniste, liste de rappel cat3, 24-mars-14



Sabrina Savard, inf. clinicienne, eq.vol.trans.alma, 31-mars-14



Alexandra Munger, infirmière eq.vol.trans.i-gauth, 01-avr-14



Hélène Bernier, prép. bénéficiaires liste de rappel cat2, 09-avr-14



Annie Lebel, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 09-avr-14



Philippe Couture, infirmier eq.vol. trans.alma, 14-avr-14



Manon Boucharde, ag. administrative, liste de rappel cat3, 14-avr-14



Sylvie Malenfant, tech. en éducation spécialisée, liste de rappel cat4, 16-avr-14



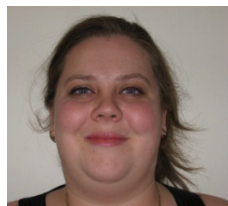
Mélanie Coulombe, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 18-avr-14



Sylvia Cyr, prép. entretien ménager, liste de rappel cat2, 19-avr-14



Mélissa Carroll, prép. bénéficiaires, liste de rappel cat2, 25-avr-14



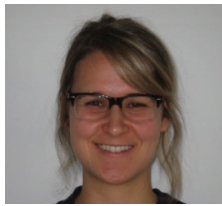
Stéphanie Gervais, infirmière eq.vol.trans.normand, 29-avr-14



Olivier Fortin, pr serv. alimentaire, liste de rappel cat2, 29-avr-14



Stéphanie Godin-Gauvin, audiologiste, liste de rappel cat4, 30-avr-14



Anne-Marie Bérubé, diététiste-nutritionniste, nutrition clinique, 30-avr-14



Valérie Larouche, travailleuse sociale, liste de rappel cat4, 30-avr-14

Des gens de passion

Sauver des animaux et compétition équestre... Une vraie passion pour Line Collard!

par Johanne Simard

La période estivale en est une de prédilection pour s'adonner à sa passion. Pour Line Collard, qui œuvre au CLSC comme technologue en diététique, le mot passion rime avec sport équestre. Plus précisément, la compétition de « Gymkhanna ». Laissez-moi vous raconter.

Notre rencontre pour la préparation de cet article était planifiée sur une fin d'après-midi... moment où généralement le niveau d'énergie est au plus bas, avouons-le... Mais tout au long de cette entrevue, la passion exprimée par Line m'a permis de passer une heure énergisante et combien intéressante!

Avant toute chose, sachez que Line est uneoureuse des animaux voire même, une « sauveuse ». Elle a d'ailleurs fondé la SPCA, section Alma. « Passionnée des animaux, on me surnomme Brigitte Bardot du Lac !!! Cela vous fait sourire? C'est plus fort que moi, avec deux autres bénévoles, je fais du sauvetage de chats : on les fait castrer et dégriffer. N'hésitez-pas à passer le mot. Nous sommes toujours à la recherche de personnes aimantes, désireuses de faire une adoption. Comme si ce n'était pas suffisant, à la maison, j'ai 2 lévriers afghans, 1 Whippet, 2 chihuahuas, 1 cocatiel, 2 bichons maltais, 1 cochon d'Inde, 1 écureuil Toronto, 2 lièvres gris, mais pas de souris verte... ».

Revenons donc à la compétition équestre. Tout d'abord, précisons que le « Gymkhana » est une discipline d'équitation western dans lequel l'agilité et la rapidité du cheval sont mises à l'épreuve. Le « Gymkhana » comporte plusieurs épreuves chronométrées qui doivent être exécutées selon un patron précis. Le « Quarter Horse » est une race chevaline reconnue pour la vitesse de ses déplacements et pour ses accélérations foudroyantes et est particulièrement apprécié dans ce type de discipline. « Rien à voir avec votre fauteuil devant la télé. De quoi à attacher sa tuque et croyez-moi, on est secoué comme un chiffon. Voilà l'importance de l'entraînement avec le cheval pour faire « équipe ». Il faut développer de bons réflexes, de l'endurance et même des biceps. EH OUI! J'en ai... » rigole-t-elle.

Pourquoi ce sport?

« C'est à ne rien comprendre! Je suis verte de trouille et en panique, j'ai le mal de cœur, des crampes au ventre, la pression haute... Je ne fais jamais rien comme tout le monde et c'est toujours ma dernière compétition, mais j'en refais encore et encore. C'est de l'adrénaline à l'état pur. » L'assistante diététique parle d'une relation particulière avec son cheval qu'elle a monté pour la très grande majorité de ses compétitions. « Au début, elle avait acheté REBELL SISSI MC CUE pour le sauver de l'abattoir, car il avait la réputation d'être difficile à contrôler. J'ai une peur incroyable des chevaux, je les trouve gros, encombrants, mais je ne pouvais me résigner de laisser mourir cette bête ». Après quelques mois, Line décide de suivre des cours et c'est ainsi que cette bête est devenue celle qui lui a permis de remporter plusieurs prix. Malheureusement, le destin a frappé. Tout récemment, la bête est décédée créant ainsi une grande peine pour sa partenaire de compétition. C'est les yeux dans l'eau et non sans difficulté qu'elle me raconte le lien particulier qui l'unissait à la bête. « Quand j'entrais dans l'écurie, il agitait les oreilles et me regardait avec ses gros yeux comme pour me saluer. Lorsque je le sortais de l'écurie et qu'il faisait très chaud, il arrêtait et me regardait comme pour me dire « Il fait très chaud ». Alors, je lui faisais signe que c'était OK et il partait joyeusement à trotter ».

Projet futur

Posséder un RANCH au Texas! Rien de moins. Line et son conjoint ont déjà fait une visite là-bas en compagnie d'un agent d'immobilier et ils ont visité 11 ranchs. Le projet d'acquisition est prévu pour la retraite d'ici 4 ou 5 ans. « Là-bas, c'est un style de vie, c'est aussi populaire que le hockey ici. »

Elle se dit fière de ses prix remportés en compétition, mais au-delà de tout, ce sont tous les magnifiques moments qu'elle a pu partager avec son cheval et aussi le dépassement de soi qui la comblent de joie.

Menu estival

Au cours des 12 prochaines fins de semaine, Line prendra part à une vingtaine de compétitions et sillonnera le Québec de St-Aimé-des-Lacs à Ste-Catherine de la Jacques Cartier en passant par St-Tite.



Départ de nos médecins résidents

Par Philippe Villemure

Le mois de juin apporte avec lui son lot de promesses de beau temps, mais aussi le grand départ de nos médecins résidents. Même après une septième cohorte, il n'est jamais facile de les laisser partir. Bien sûr, c'est l'occasion pour eux de prendre leur envol et d'évoluer dans une carrière prometteuse. Cette année, ce sont six résidentes qui quitteront l'UMF d'Alma. Une seule d'entre elles restera au CSSS de Lac-Saint-Jean-Est. Les autres iront soit ailleurs dans notre belle région ou à l'extérieur. Sans aucun doute, elles auront su laisser leur trace à l'UMF en apportant avec elles leur bonne humeur et leur dévouement. Vous pourrez donc vous joindre à nous pour leur souhaiter une carrière florissante.



De gauche à droite : Dre Marie-Pascale Gobeil (CSSS Domaine-du-Roy), Dre Alina Stefan (CSSS de Lac-Saint-Jean-Est), Dre Érika Montreuil (À déterminer), Dre Stéphanie Simard (CSSS d'Antoine Labelle), Dre Audrée Corneau (CSSS Cléophas-Claveau) et Dre Stéphanie Dufour (CSSS Maria-Chapdelaine).

Une nuit féérique au Grand défi Pierre Lavoie

Par Charlie Desharnais Kinésiologue B.Sc programme 0-5-30

Trois de vos collègues du CLSC Secteur-Sud se sont motivées il y a quelques mois à débuter l'entraînement pour la « Course de nuit » du grand défi Pierre Lavoie qui avait lieu le 24 mai dernier à Trois-Rivières. Cette course à pied de 10 km, ouverte à tous les ambassadeurs des saines habitudes de vie, avait pour but d'encourager les 3 300 étudiants de niveau secondaire, collégial et universitaire dans leur course à relais d'une distance de 270 km entre Québec et Montréal.

Je me suis entretenue avec Véronique Jomphe, qui a relevé le défi avec Pascale Desbiens et Nancy Croft. Véronique m'expliquait avec enthousiasme qu'elles ont vécu une expérience unique. À leur arrivée à 20 h deux spectacles extérieurs les attendaient afin de patienter avant le début de la course prévu pour minuit. Les organisateurs avaient même pensé à installer des foyers extérieurs pour se réchauffer qui donnaient une touche de convivialité au site. Il est important de mentionner que cette course amicale était non chrono-

métrée et que chacun était libre de courir ou marcher afin d'accomplir leur défi personnel.

« Aussitôt le discours de Pierre Lavoie terminé, la course commençait et nous nous sentions comme des vedettes avec des caméras au pied carré et la foule survoltée qui tendait la main afin de nous encourager. » racontait Véronique avec toute une fierté dans la voix. « Le parcours était tout simplement féérique. Plein de surprises nous attendaient, en passant des machines à bulles à la chorale dans un parc, nous nous sentions transportées dans un univers qui rendait le parcours très agréable. » Bref une expérience qu'elles recommandent à tous.

Pour ceux qui voudraient connaître la préparation et les trucs des filles afin d'arriver bien préparées pour leur 10 km, elles ont rigoureusement suivi l'entraînement par intervalles de l'application COUCH-TO-5KM de leur téléphone intelligent et finalisé par la version du 10 km de cette application durant la semaine précédant l'événement. Nous ne pouvons que les féliciter et les encourager dans leur prochain défi de demi-marathon soit 21 km. En espérant que cet article en ait inspiré quelques-uns! Une belle preuve que bouger dans le plaisir est la clé du succès.



Retour sur la semaine SST

Dans le cadre de la semaine annuelle sur la santé et sécurité au travail, nous avons parcouru l'ensemble des installations afin de vous rencontrer. Nous avons été très bien accueillis et la prévention reliée à l'exposition à la chaleur en a interpellé plus d'un! Nous souhaitons vous voir en grand nombre consommer de l'eau dans vos gourdes à l'effigie du CPSST.

La gagnante de notre grand prix soit une croisière, un souper et un spectacle à la Dam-En-Terre est **Caroline Néron**, agente de planification, de programmation et de recherche au CRAIP.

Le CPSST vous souhaite un été empreint de plaisir, de bonheur et bien sur tout en sécurité!



par le CPSST



C'était la saison des kiosques!

Certains services étaient présents pour rencontrer la population lors de différents événements.

Télesurveillance et Info-Social



Expo-Nature
Chicoutimi

Centre de jour



Salon FADOQ 50 ans +

Inhalothérapie



La profession d'inhalothérapeute était présentée à l'hôpital d'Alma. Les filles ont pu faire découvrir leur profession à leurs collègues et à la population.

Prog. de prévention des chutes



Salon FADOQ 50 ans +

Un exemple à suivre!

Par Danny Côté, directeur des ressources humaines et du SMSST

Depuis déjà quelques mois, tous les employés des installations matérielles ont inscrit une nouvelle réunion mensuelle à leur agenda déjà très chargé. Cette réunion porte essentiellement sur la santé et la sécurité au travail. Ils partagent entre eux des histoires vécues, des risques nouveaux ou encore des moyens de prévention à ajouter dans leur pratique quotidienne. Ce lieu d'échange permet de faire

avancer des dossiers en lien avec la santé et la sécurité au travail et de démontrer l'importance de travailler sécuritairement. Ces employés sont constamment confrontés à des situations à risque. Il est donc important de travailler en collaboration avec eux.

Nous tenons à les féliciter pour leur initiative!

L'acCSSSent VEUT SAVOIR...

Il ne faut pas se le cacher, l'arrivée du soleil vient alimenter les discussions. Plusieurs d'entre vous ont fait des projets pour les vacances estivales. Votre journal l'acCSSent vous a posé la question suivante :

QUE FEREZ-VOUS CET ÉTÉ ?

Voici ce que vous nous avez répondu.

Notre destination voyage pour cet été est l'Ontario pendant deux semaines: Niagara Falls, Canada's wonderland, Marineland ainsi que Toronto où nous visiterons la Tour du CN, le zoo de Toronto, le hockey Hall of Fame, un match des Blue Jays, Sandbanks, etc. Je vais pouvoir prendre de belles photos!!!

Julie Fortin Ps.Éd.
Coordonnatrice professionnelle,
Équipe de première ligne en santé mentale

Deux défis à relever cet été : la boucle du grand défi Pierre Lavoie et le Spartan Race de Charlevoix. Et pour récompenser ces efforts, spectacle du beau Bruno Mars en juillet pendant les vacances !

Julie Racine
agente de planification,
de programmation
et de recherche, CRAIP

Du camping toutes les fins de semaine de l'été et pour mes vacances, direction Old Orchard Beach pour trois semaines. On ne prend pas de chance et on va où il y a de la chaleur.

Lily Villeneuve
Agente administrative
Centre d'hébergement Isidore-Gauthier



LUCIE FILLION
Agente aux services financiers

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

Il est important pour nous que vous obteniez rapidement un rendez-vous avec votre conseiller au moment qui vous convient le mieux!

CONSÉQUEMMENT, JE M'ENGAGE À...

- ... prendre les moyens pour m'assurer de bien cerner le besoin et l'urgence de la rencontre ainsi qu'à tenir compte de votre préférence pour la prise de rendez-vous!
- ... communiquer personnellement et rapidement avec vous, pour convenir d'un moment propice, advenant l'impossibilité d'acquiescer à votre demande de rendez-vous!

**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

À lire, à découvrir

Par **Émilie Guertin**, directrice



BIBLIOTHÈQUE
VILLE D'ALMA

LIVRE NUMÉRIQUE



Barbecue - Collectif aux Éditions La Presse, 2014

Les quatre chefs de *Pas de cochon dans mon salon* présentent leur premier livre de recettes entièrement consacré à la cuisine sur le BBQ. Vous y trouverez des classiques comme la poitrine de poulet Buffalo, le pulled pork, des burgers décadents, mais aussi de nouvelles façons d'apprêter les légumes et de préparer les desserts sur le grill.

Au total, ils proposent plus de 80 recettes, de l'entrée au dessert, pleines de saveurs et faciles à exécuter.

MUSIQUE



Céline une seule fois - Live 2013. CD et DVD, 2014

Enregistré en juillet 2013 sur les Plaines d'Abraham à Québec, ce spectacle live rassemble en deux disques les plus grands succès de la diva, incluant des chansons tirées de son plus récent album francophone et quelques airs inédits. Le coffret comprend également un DVD du spectacle filmé dans son intégralité. À louer durant 7 jours pour 1,50\$.

VOYAGES



Escapades au Québec, les coups de cœur La Presse, 2014

Toujours rien de prévu pour les vacances estivales? Nul besoin de quitter le Québec pour vivre des expériences mémorables! Cet ouvrage qui se lit comme un roman et qui se consulte comme un beau livre regroupe les coups de cœur des journalistes de la section Voyages de La Presse. Il présente le Québec comme une destination de calibre mondial, dynamique, bien loin des clichés touristiques.

ROMANS



Un fragile espoir, par Hannah Richell, Belfond, 2014

Une saga familiale sous fond de secrets, de non-dits, de difficiles relations mère-fille, de trahison et de courage. Dora, jeune Londonienne de 25 ans mène la vie rêvée : belle carrière, fiancé parfait et bientôt maman. La maternité réveille néanmoins de douloureux souvenirs... Il y a onze ans, son jeune frère, Alfie, a disparu sur la plage. La famille n'a pas réussi à surmonter ce drame, qui a litté-

ralement déchiré ses parents ainsi que ses frères et soeurs. Que s'est-il vraiment passé ce jour-là ? De retour sur les lieux de son enfance, Dora n'a qu'un souhait : renouer avec sa famille désunie et laisser, enfin, le passé derrière elle. L'histoire se dévoile à chaque chapitre et nous présente le point de vue d'un des membres de la fratrie. On découvre alors que rien n'est totalement noir ou blanc.



Le Club de la Petite Librairie, par Deborah Meyler, City, 2014

Un thème mille fois exploité, mais toujours d'actualité : la peur de l'engagement, des responsabilités, de devoir faire face à une situation que l'on n'a pas souhaitée. Esme, jeune femme épanouie, libre, brillante, rencontre Mitchell, qui semble fait pour elle. Mais lorsqu'elle devient enceinte, il annonce qu'il s'en va. Elle trouvera un réconfort bienvenu grâce à un nouvel emploi dans une petite librairie gérée par George, personnage bourru et Luke, timide et taciturne, un jeune artiste qui rêve de devenir guitariste. Au milieu des livres, de ses confrères de travail, des clients qui deviennent des amis et des soutiens, elle retrouvera sa place et la joie de vivre. Mais un jour, Mitchell pousse la porte et demande une seconde chance... Une histoire simple, une écriture sans prétention, de la lecture de plage à lire les deux pieds dans le sable.



Comment braquer une banque sans perdre son dentier, par Catharina Ingelman-Sundberg, Fleuve noir, 2014

En Suède, il semblerait que les prisons sont plus confortables et qu'on y mange mieux que dans certaines maisons de retraites. C'est ce qui motivera nos cinq compères, vieillards octogénaires en déambulateurs à tâter du banditisme. Ils préparent la casse du siècle, afin d'être incarcérés pour une vie plus douce et dans le but de jouer les Robins des bois afin de redistribuer les bénéfices aux pauvres et aux vieux du pays. Mais devenir criminel est plus difficile qu'il n'y paraît. Un roman d'humour, qui sans faire rire aux éclats! Un moment de lecture ludique qui nous interroge aussi quant à la perception des personnes âgées et à la place que nous leur accordons dans notre société occidentale.

SOURIEZ, C'EST L'ÉTÉ (ENFIN)!



Les sœurs Boulay
Le poids des confettis

L'album « Le poids des confettis » des sœurs Boulay est simple et rafraîchissant. Un brin de nostalgie qui fait du bien au cœur!



Canailles
manger du bois

L'album « manger du bois » du groupe Canailles, paru en 2012, est de mise pour les moments plus festifs ou pour se donner un « boost » d'énergie pour bien commencer la journée.



Lorianne Thibeault
infirmière de liaison au
département de psychiatrie

