



NOUVEAUTÉS

Départ simultané (shot gun)
à 12 h 30

Choix de quatre forfaits:

1. Golf et souper
2. Golf, souper et voiturette
3. Brunch, golf et souper
4. Brunch, golf, souper et voiturette

**Réservez votre journée.
Tous les détails très bientôt.**

Politique sur la possession et la vente de substances illicites, d'alcool et fouilles

Lancement d'une affiche promotionnelle

par **Sophie Desmarais**
stagiaire en communication

Le 31 mars prochain aura lieu le dévoilement de l'affiche pour appuyer la politique *Possession et vente de substances illicites et d'alcool et fouilles*. Cet événement sera l'occasion pour le comité responsable du projet de présenter les gagnants du concours pour la création de l'affiche promotionnelle qui sera distribuée dans tous les services de notre établissement. Un usager sera récompensé pour le côté visuel de l'affiche et un employé pour le slogan de la campagne.

Depuis maintenant deux ans, le comité sur la possession et la vente de substances illicites, d'alcool et fouilles, formé de différents intervenants de l'Hôpital, a travaillé à élaborer cette politique qui a été adoptée en 2004. Les employés et les usagers ont pu assister à quelques rencontres d'information sur cette politique à l'automne et au printemps derniers.

La mise en place de cette politique est d'autant plus pertinente que:

- L'abus de drogue et d'alcool est associé à de moins bons résultats lors du traitement et à une évolution défavorable de

la maladie mentale. Les personnes qui abusent de l'alcool et de la drogue requièrent plus d'hospitalisation, ont un moins bon dossier d'emploi et visitent l'urgence plus souvent.

- Les personnes qui abusent de drogues et d'alcool arrêtent souvent leur médication ou ne prennent pas de médicaments prescrites¹.

Kiosque du Service de police de la ville de Montréal (SPVM)

Lors du lancement, une équipe de policiers du SPVM tiendra un kiosque pour vous donner de l'information sur les drogues. Vous êtes donc invités à assister au lancement, le 31 mars à 12 h, à la cafétéria du personnel.

Pour en connaître davantage sur la politique *Possession et vente de substances illicites et d'alcool et fouilles* (DG 04-02), il vous est possible de la consulter dans l'intranet à la section **Informations générales, politiques et règlements**. ◀

1. «Semaine de la toxicomanie», *Journal Information*, 11 mars 2003, Vol. 26, no 25, p. 4 et 7.

Sommaire

- 2 • **Spécial Pâques 2005** - Vivent les papillons!
- Offices religieux de la Semaine sainte 2005
- Francofête 2005
- 3 • **Élections au CII**
- L'Hôpital Louis-H. Lafontaine - Perception du Centre de recherche Fernand-Seguin
- 15 stagiaires en éducation spécialisée
- 4 • **Intranet** - Commissaire locale à la qualité des services (ombudsman)
- Décès de Monsieur Joseph-Marc Couture
- Cours d'obéissance canine
- Une promotion à ne pas manquer pour le personnel soignant...
- Condoléances
- Marché aux puces

Dans un précédent numéro du journal Information, nous avons fait le bilan des activités qui se sont tenues dans le cadre des fêtes du 130^e anniversaire de notre établissement. Nous vous présenterons, au cours des prochaines semaines, quelques petites capsules portant sur l'une ou l'autre de ces activités qui ont permis de souligner cet anniversaire.



Deux anniversaires!

Le 17 mars prochain, la Fondation de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine tiendra son souper-bénéfice au Casino de Montréal, sous la présidence d'honneur de Monsieur Eric Lemieux, de Desjardins. Ce souper-spectacle sous le thème de Cinemashow est promis à un succès retentissant.

par **Jean Lepage**
conseiller aux communications et aux relations avec la communauté

L'année dernière, la célébration des fêtes du 130^e anniversaire de l'Hôpital coïncidait avec le dixième anniversaire de la Fondation de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine. Afin de souligner cet heureux anniversaire, l'Hôpital et sa fondation ont rendu hommage, lors de la soirée-bénéfice 2004, à deux de ses membres du conseil d'administration: messieurs Michel Lesage et Jean Lajoie, qui ont agi respectivement comme président du conseil d'administration de l'Hôpital et de la Fondation.



M. Michel Lesage a occupé le poste de président du conseil d'administration de l'Hôpital pendant quatre ans. Au cours de ces années, M. Lesage a été un ambassadeur remarquable de notre établissement tant auprès de nos partenaires qu'auprès des décideurs administratifs ou politiques. M. Lesage est maintenant président-directeur général de la Corporation d'hébergement du Québec.

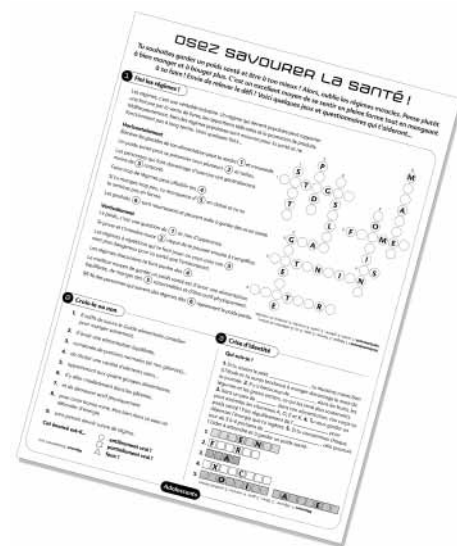
Pour sa part, **M. Jean Lajoie** a été président du conseil d'administration de la Fondation de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine de 1998 à 2003. On se rappellera de M. Lajoie comme d'un homme actif et engagé. M. Lajoie est actuellement consultant en stratégies d'entreprise et en développement des affaires.



La Fondation a également profité de cette soirée pour souligner la contribution de deux chercheurs associés au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine: les docteurs Guy Chouinard et Louis-Éric Trudeau.

Enfin, soulignons que cette soirée aura permis de recueillir une somme de 50 000 \$ au profit de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine; une somme qui est investie dans la recherche et dans les services aux patients.

À quels résultats pourrons-nous nous attendre pour l'édition 2005 de notre souper-bénéfice? C'est à suivre... ◀



MARS - mois de la nutrition (encart)



La Capitale
services conseils

Camille Mailhot & Chantal Robert

Conseillers en sécurité financière
Représentants en épargne collective

Nous prenons votre REER au sérieux...

Voilà pourquoi
nous le garantissons à 125 %

(514) 251-4000, poste 2845

VOS STRATÉGIES FINANCIÈRES



Spécial Pâques 2005 Vivent les papillons!

par Cornelius Boekema
chef du service de Pastorale

Dans le monde des insectes, l'un des plus appréciés est, sans doute, le papillon. Agréable à voir à cause de l'harmonie et de la beauté de ses couleurs; causant, au contraire d'autres insectes, un frisson de bonheur quand il nous frôle de près ou se pose à portée de la main; inspirant liberté et insouciance quand il poursuit son chemin en zigzaguant, en avançant et en reculant, sur un air de danse que nous ignorons mais qui lui semble parfaitement connu, le papillon nous paraît rempli de joie de vivre et nous invite à la tendresse. Serait-ce pour cela que, récemment, nous avons vu apparaître le papillon comme emblème d'une campagne pour promouvoir un milieu sans violence et harcèlement? Toujours est-il que le papillon mérite qu'on le considère de plus près, qu'on lui consacre un peu plus de temps que d'habitude, surtout dans cette période de l'année où nous nous trouvons, au début du printemps et tout proche de Pâques.

« La nature ne fait pas de sauts »

Un des principes de la philosophie scolastique qui m'a souvent guidé est le suivant: « natura non fit saltus », la nature ne fait pas de sauts. Cela signifie qu'il faut laisser à la nature le temps de faire son travail. Cela ne sert à rien de la brusquer. Il faut suivre son rythme, qui est souvent un rythme de petits pas. Parfois des révolutions s'imposent, des changements de cap majeurs, mais même les révolutions manquent leur coup si elles ne respectent pas un certain ordre des choses. Qu'est-ce que cela a à faire avec le papillon, me direz-vous? L'histoire suivante vous le dira.

Un jour, apparut un petit trou dans un cocon qui hébergeait un papillon en puissance. Un homme qui flânait dans les environs, remarqua le changement dans le cocon et s'arrêta longuement à observer le papillon qui s'efforçait de sortir par ce petit trou. Après un long moment, c'était comme si le papillon restait coincé, abandonnait ses efforts et semblait condamné à rester « dans son trou ». On aurait dit qu'il avait donné tout ce qu'il pouvait et qu'il ne pouvait plus rien faire de plus.

Alors l'homme décida d'aider ce papillon. Il prit son canif de poche et doucement agrandit le petit trou du cocon. Le papillon sortit aussitôt. Mais son corps était maigre et engourdi, ses ailes étaient peu développées, bougeaient à peine et il tombait tout simplement par terre. L'homme continua à observer, pensant que, d'un moment à l'autre, les ailes du papillon s'ouvriraient et seraient capables de supporter le corps du papillon pour qu'il prenne son envol. Il n'en fut rien. Le papillon passa le reste de sa courte existence à se traîner par terre sans connaître les vraies joies d'un papillon, ayant régressé plutôt à l'état de chenille avant que celle-ci ne devienne une chrysalide pour ensuite prendre son envol.

Ce que l'homme, pourtant gentil et bien intentionné, ne savait pas, c'est que le passage par le trou étroit du cocon était l'effort nécessaire, demandé au papillon, pour qu'il puisse transmettre le liquide de son corps à ses ailes de manière à pouvoir voler. C'était le moule à travers lequel la nature le faisait passer pour grandir et se développer. Sauter cette étape cruciale, c'était comme faire avorter la vraie vie.

Investir pour grandir

Au niveau des finances, nous savons très bien qu'un REER est un investissement qui nous permet d'agrandir notre sécurité matérielle dans le futur. À bien d'autres niveaux aussi, nous avons besoin d'investir temps et énergie afin d'obtenir, à court, moyen ou long terme, des dividendes. L'histoire du papillon nous montre que ce n'est pas toujours en intervenant brusquement dans la vie de quelqu'un, même avec les meilleures intentions, qu'on le fait grandir. Quand se produisent des catastrophes personnelles ou collectives, j'entends facilement des reproches à l'endroit de Dieu, soit par des croyants, soit par des personnes qui croient plus ou moins en Son existence, qui voudraient qu'Il intervienne sur-le-champ, s'Il existe vraiment, pour que ces choses ne se produisent pas. Mais, précisément, Son absence d'intervention, nous permet d'investir nous-mêmes les efforts voulus pour grandir et dépasser nos limites. S'Il intervient sans cesse dans le développement de nos ressources humaines, nous ne saurions jamais voler de nos propres ailes.

En ce sens, la prière suivante colle bien à une parole de l'Évangile... et à l'expérience d'un papillon:

- J'ai demandé de la force... et Dieu m'a donné des difficultés pour me rendre fort.
- J'ai demandé de la sagesse... et Dieu m'a donné des problèmes à résoudre.
- J'ai demandé de la prospérité... et Dieu m'a donné un cerveau et des muscles pour travailler.
- J'ai demandé de l'amour... et Dieu m'a donné des gens à accompagner dans leurs problèmes.
- J'ai demandé des faveurs... et Dieu m'a donné des possibilités.
- Je n'ai rien reçu de ce que j'ai demandé. Mais, j'ai reçu tout ce dont j'avais besoin.

Une valeur fondamentale : le respect.

Le papillon, comme emblème de la campagne pour un milieu sans violence et harcèlement, m'indique aussi qu'il s'agit d'une campagne axée sur le respect des personnes. En butinant d'une fleur à l'autre, à l'instar d'autres insectes, le papillon trouve de quoi il a besoin pour vivre. Il le fait avec un immense respect. Il n'a aucun intérêt à dépouiller la fleur de quoi que ce soit. Celle-ci d'ailleurs l'accueille volontiers, puisque de cette manière sa propre vie peut se perpétuer. La visite d'un papillon est pour elle une visite en-

Offices religieux de la Semaine sainte 2005

20 mars - Dimanche des Rameaux
Eucharisties 10h et 16h

24 mars - Jeudi Saint
Célébration de la Dernière Cène.
Eucharistie et adoration 19h

25 mars - Vendredi Saint
Office de la Passion: Célébration de la Parole - Communion 14h 30

26 mars - Samedi Saint
Veillée pascale: Célébration de la lumière, de la Parole, de l'eau. Eucharistie 19h

27 mars - Dimanche de Pâques
Eucharisties 10h et 16h

richissante. Il serait souhaitable que les contacts humains soient du même genre, l'un enrichissant l'autre, dans le respect de la personnalité de chacun.

Les heurts, toutefois, ne sont pas toujours évitables. Ce n'est pas toujours facile de respecter le rythme de chacun. Ce n'est pas toujours facile non plus de fournir l'effort nécessaire pour grandir et atterrir dans une « nouvelle vie ». Notre organisation vit présentement tout une remise en question qui fait penser au « petit trou » qu'il fallait à la chenille pour devenir papillon avec des ailes déployées. Il est important que les différents acteurs trouvent le temps et l'énergie voulus pour envisager de nouvelles façons d'agir, de collaborer et de s'entraider. Un changement structurel vient bouleverser l'ordre établi. Il ne suscite pas toujours l'enthousiasme. Affectant des personnes dont chacune a un vécu bien différent des autres, il est certain aussi que nous vivons ces moments de transition dans des perspectives et avec des sentiments bien différents les uns des autres. Toutefois, le respect étant une valeur de premier plan, la chenille pourra sans doute devenir un papillon. Je pense alors au papillon dans une perspective chrétienne. Dès l'antiquité, les chrétiens ont vu le papillon comme un symbole du Christ ressuscité. Son passage à travers la mort, vu et compris comme un moment crucial et nécessaire pour aboutir à une vie nouvelle, une vie en plénitude, une vie de liberté dépassant les limites terrestres.

En ce jour de Pâques 2005, nous avons besoin de garder nos pieds bien sur terre et non pas garder la tête dans les nuages. Cela n'empêche pas de nous souhaiter des Pâques joyeuses et de faire en sorte que nos cheminements actuels soient le moins douloureux possible et aboutissent aux résultats des plus heureux. Que Pâques fortifie notre espérance dans un monde meilleur et galvanise nos forces pour y parvenir. ◀

C'est une langue belle à l'autre bout du monde.
Une bulle de France au nord d'un continent...

Francofête 2005

par Sophie Desmarais
stagiaire en communication



« Le français est branché sur le monde puisqu'il est parlé sur tous les continents, par quelque 110 millions de personnes¹. » Ces millions de personnes comme vous et moi célèbreront le 20 mars prochain, la journée internationale de la francophonie. Pour souligner cette vivacité, une dizaine d'activités ont été prévues dans le cadre de la neuvième édition de la Francofête, du 4 au 24 mars 2005, sous le thème « Le français; une langue branchée ». On veut ainsi actualiser le français en utilisant des mots issus de l'univers informatique tels que *courriel*, *clavardage*, *pourriel*, *ludiciel* ou *internaute*.

Le porte-parole de l'évènement, Stéphane Archambault, comédien, parolier et membre du groupe **Mes Aïeux**, vous invite à assister à une dizaine d'activités pour tous les goûts, allant d'une soirée d'improvisation à un déjeuner-causerie. Il est possible de se renseigner davantage sur l'évènement en consultant le site Internet de la Francofête 2005 au www.francofete.qc.ca.

Vrai ou faux?

1. Il faut mettre les accents sur les majuscules, sauf dans les sigles.
2. Le *bleu* qui évoque la couleur de la mer et des vêtements des marins est le *bleu marin*.
3. Le *phylactère* est une bulle... savante!
4. Le mot *courriel* a été formé à partir des mots courrier et éloigné.
5. Dans l'expression *jour ouvrable*, l'adjectif ouvrable vient du verbe ouvrir.

Réponses

1. **Vrai**
2. **Faux:** Cette couleur s'appelle *bleu marine*.
3. **Vrai:** Le phylactère a, entre autres sens dans diverses disciplines, celui de « bulle de bande dessinée ».
4. **Faux:** *courriel* est formé à partir de *courrier* et d'*électronique*.
5. **Faux:** *ouvrable* vient dans ce cas du verbe *ouvrir*, qui a le sens de « travailler ».

Quel est le sens des mots suivants?

1. **animat**
 - a) élément minimal d'un film d'animation
 - b) robot dont le fonctionnement s'inspire du comportement animal
2. **effaroucheur**
 - a) manège destiné à procurer des sensations fortes dans un parc d'attractions
 - b) dispositif destiné à éloigner les oiseaux des pistes d'un aéroport
3. **façadisme**
 - a) conservation de la façade ancienne d'un immeuble dont l'intérieur est remodelé
 - b) pratique consistant à abuser de la chirurgie esthétique
4. **visitorat**
 - a) service qui tient le registre des visiteurs dans une grande entreprise
 - b) ensemble des visiteurs d'une exposition, d'un salon ou d'un site Web
5. **ludospace**
 - a) espace de jeu dans un centre commercial
 - b) minifourgonnette destinée au loisir familial
6. **entrepreneute**
 - a) entrepreneur dont l'outil de travail est le réseau Internet
 - b) navigateur Web destiné aux entreprises

Réponses

1-b, 2-b, 3-a, 4-b, 5-b, 6-a

1. Cahier de jeux linguistiques de la Francofête 2005, Mot de la coordonnatrice Virginie Auger, page 2.

Élections au CII

La période des mises en candidature a pris fin le 2 mars dernier à 17 heures. Étant donné que quatre personnes ont posé leur candidature et que deux postes sont à combler au sein du comité exécutif, il y aura donc élections.

Voici la liste des candidats qui se présentent:

- Naomie Charles, infirmière équipe volante;
- Francine Lavoie, infirmière responsable du module consultation liaison;
- Ghislaine Saillant, infirmière 3^e Riel;
- Fabien Villeneuve, infirmier équipe volante.

À noter à votre agenda la journée où il vous sera possible d'aller voter:

Vote par anticipation — 18 mars, de 8 h 30 à 16 h 30, à la salle adjacente, 2^e étage du pavillon Bourget, porte B.2220.

Élection générale — 23 mars, de 7 h 45 à 18 h, à la salle 6 du module d'enseignement.

Votre vote est important! ◀

María Helena Zubé
présidente d'élection, poste 2622

URGENCE physique grave: poste 2221



**Programme
d'aide aux
employés**

**Huguette
Courtemanche**
psychologue
514 251.4000
poste 4003

Hôpital
Louis-H. Lafontaine

Université
de Montréal



Les documents nominatifs...
il faut les détruire.
C'est confidentiel!
Et c'est l'affaire de TOUS!



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

Chaque année, le Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine accueille des chercheurs, des étudiants et stagiaires d'un peu partout à travers le monde. C'est le cas de Amir Sephery, qui nous livre ici un témoignage sur son expérience au centre de recherche.

L'Hôpital Louis-H. Lafontaine

Perception du Centre de recherche Fernand-Seguin

par Amir A. Sephery

Quelques mots de présentation

Cela fait plus d'un an que j'œuvre principalement comme étudiant diplômé, mais aussi comme employé du Centre de recherche Fernand-Seguin à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine. Je concentre mes recherches dans deux domaines: altération des symptômes de la schizophrénie (en particulier sur le plan neurocognitif) provoquée par les médicaments, et comparaison des différents symptômes de la schizophrénie à l'aide d'outils d'évaluation. Ce sont avant tout ces deux domaines qui m'ont incité à venir à Montréal. Je suis supervisé par le docteur Emmanuel Stip, titulaire de la chaire Eli Lilly de l'Université de Montréal.

Activités professionnelles

Le Centre fait aussi bien de la recherche clinique que de la recherche théorique, dans des domaines comme la neurobiologie fondamentale, les interventions psychologiques, la psychiatrie sociale et la neurobiologie humaine. On peut résumer comme suit les divers éléments de ces recherches: recherche clinique axée sur les neurosciences cognitives, qui utilise des tests neurophysiologiques, neurochimiques et neurocognitifs ainsi que la neuro-imagerie, et étudie les aspects comportementaux, cognitifs, cellulaires et moléculaires du cerveau des animaux et des êtres humains, d'un point de vue pathologique, mais aussi en examinant des sujets en santé. Il est clair que le Centre adopte une approche éclectique, tant sur le plan clinique que sur le plan thérapeutique.

Situation géographique

Un matin, j'ai pris un taxi pour me rendre au Centre car j'avais peu dormi et j'étais légèrement en retard. Ma conversation avec le chauffeur de taxi (au même titre que celles que j'avais eues avec d'autres résidents de la ville) m'a fait réaliser que les gens considéraient notre centre comme un établissement très bien situé et bien organisé. Il se trouve dans l'Est de l'île de Montréal, à proximité de deux stations de métro (Radisson et Honoré-Beaugrand) et d'un centre commercial (Place Versailles), où les employés de l'hôpital se rendent pour magasiner après leur travail ou à l'heure du dîner. Il est également proche d'un restaurant Harvey's, où nous allons satisfaire notre envie de nourriture rapide tout en oubliant notre stress quotidien, et de Loblaws, qui est un supermarché vraiment pratique. Près de l'hôpital, de nouvelles constructions résidentielles ont donné une nouvelle allure au quartier.

Le personnel

Le personnel du Centre reflète l'aspect multiculturel de la ville de Montréal. Nos chercheurs sont originaires des pays du pourtour méditerranéen, du Moyen-Orient, d'Europe (Est et Ouest), d'Afrique, d'Asie de l'Est, d'Amérique latine et de bien d'autres régions. En outre, ces chercheurs ne travaillent pas uniquement à l'échelle nationale, mais aussi en collaboration avec d'autres pays à propos de divers aspects du cerveau et du comportement. Ils sont assistés de médecins chargés d'études qui possèdent des doctorats en pharmacologie, en neurologie, etc. Tous ces chercheurs collaborent afin d'atteindre un objectif commun, en supervisant des équipes composées d'infirmières, de techniciens en recherche, d'adjoints à la recherche clinique ou non clinique, de coordonnateurs de la recherche, de secrétaires et de nombreux autres intervenants, notamment des statisticiens et des informaticiens.

Parallèlement, des professionnels comme des psychologues-cliniciens spécialistes de la neuropsychologie, de l'approche psychoéducative et du counselling, ou des psychosociologues examinent d'autres aspects de la recherche et de l'éducation relatives au cerveau et au comportement. Sans oublier le rôle clé que joue notre psychiatre spécialiste de l'épidémiologie, il faut mentionner qu'une grande importance est accordée à la formation des étudiants, étant donné que les chercheurs du Centre sont affiliés à diverses universités, dont l'Université de Montréal, l'Université Concordia, l'Université McGill et l'UQAM.

Environnement interne

Durant leur journée de travail, malgré toutes les échéances qu'ils doivent respecter et l'excellent rendement qu'ils doivent démontrer chaque jour aux principaux organismes gouvernementaux et aux entreprises pharmaceutiques, les employés cultivent leurs contacts notamment en prenant le café, ce qui leur permet également de conserver leur énergie. Cet environnement convivial rend plus intéressantes les relations de travail du personnel du Centre.

En bref, on peut dire que tous ces éléments font du CRFS un centre de recherche francophone exceptionnel qui a autant à offrir que les principaux centres de recherche anglophones au Canada. ◀

15 stagiaires en éducation spécialisée

C'est avec grand plaisir que nous avons accueilli, le 1^{er} février dernier, 15 stagiaires en éducation spécialisée du Cégep du Vieux-Montréal pour la session d'hiver 2005.

Soyez assurés, chers stagiaires, de notre entière participation à votre intégration dans nos milieux. Bon stage!
Un merci spécial à M. Hubert Boyer pour sa visite guidée de l'établissement à chacune des sessions. ◀

Les répondants, les équipes et la coordination des éducateurs

Présents pour la photo
(dans le désordre):
Nicolas Lauzière,
Stéphanie N. Brunet,
Marie-Andrée B. Durand,
Audrey Bisson,
Joannie Boutin,
Christine Thériault,
Mélanie Bélanger,
Hugo P. Fleury,
Julie Pégotte,
Andréanne Ste-Marie,
Sabrina Picard,
Geneviève Trempe.



Hébergement en chalets (repas inclus)

Le Centre de plein air des Mésanges

- Profitez de la fin de l'hiver • Préparez vos vacances estivales
- Venez vous amuser ou vous reposer...

- Plage
- Embarcations nautiques
- Pêche
- Terrain de volleyball
- Jeux de fer...

4 saisons

www.centredesmesanges.com

Site enchanteur en bordure
du petit lac Nomingue



RÉSERVATIONS: 1-888-637-2643

Marché aux puces

ROBE DE MARIÉE À VENDRE. 8 ans, achetée en 2003, valeur: 1 800 \$, couleur ivoire, accessoires disponibles, bustier, souliers 7 1/2, voile ivoire. Prix: 750 \$. Demandez Pascale: 450.974.7462

SAC DE GOLF POUR DROITIER. Très peu utilisé, comprend: 8 fers Wilson (nos 2 à 9), 3 bois (nos 1, 3 et 5), 1 putter, 1 cocheur d'allée (*pitching wedge*), sac, voiturette. Prix demandé: 225 \$. Tél.: 966.2932 (laissez message).

2 RÉCEPTEURS STARCHOICE + 1 COUPOLE. Un an d'usure, peu servi. Prix demandé: 200 \$. Tél.: 966.2932 (laissez message).

4 1/2 À LOUER. 625 \$, 1^{er} avril 2005. Tout inclus + câble, sous-sol d'un semi-détaché à PAT. Claudette au 514.644.2846

LOGEMENT À LOUER. Montréal-Nord, 4 1/2 semi-sous-sol: 550 \$. Contacter Sylvain 251.9360 (jour) ou répondeur 324.5587 (soir).

TOYOTA ECHO 2002. Manuelle, 34 000 km, fin de bail (2 ans), 240 \$ / mois. Céline au 355.6285

DIVAN-LIT. Beige-brun, 60 pouces: 50 \$. Sécheuse GÉ, 5 ans: 75 \$. Ensemble de salon: un 3 places et un 2 places, vert forêt, très propre: 350 \$. Tél.: 514.327.0931

BUNGALOW À VENDRE. À Le Gardeur, secteur jeune famille, plancher bois franc au salon, taxe basse, infra payée, près des écoles, aréna et près de la sortie de l'autoroute 40. Contacter Ginette Duval au 514.644.0000

FORD MUSTANG 1991. Automatique, très bonne condition, 2 pneus d'hiver sur jantes, 135 780 km, vitres électriques, blanche, hatchback, prix: 500 \$. Demandez Jean: 514.259.5676 (de soir).

Cours d'obéissance canine

Les cours d'obéissance canine au profit du Comité hospitalier des animaux thérapeutiques (CHAT) débiteront le mardi 29 mars à compter de 18h30 à l'unité 126 du pavillon Louis-Riel.

Nous offrons les cours de base 1 avec laisse, base 2 sans laisse et base 3 avec les signes (un minimum d'inscriptions est requis). ◀

Pour renseignements ou inscriptions communiquez avec...
Richard Lauzière au 2697

Régie de l'assurance maladie Québec

Nouveau service à l'audiovisuel

NUMÉRO D'ASSURANCE MALADIE

Suite à plusieurs demandes de la part du personnel, et à compter du 21 mars prochain, le service d'audiovisuel offrira le service de prise de photos nécessaires au renouvellement de la carte d'assurance maladie pour tous les employés.

Un rendez-vous doit être pris au préalable en composant le poste 2373.

Veillez noter que ce service était déjà offert gratuitement aux bénéficiaires, il est maintenant aux mêmes conditions pour ces derniers. Pour les autres, le coût demandé est de 7 \$ payable en argent comptant. ◀

Guylaine Éthier
audiovisuel

Régalez-vous...

de nos délicieux plats cuisinés pour apporter!

- Casserole de la mer (1 L)..... 4,75 \$
- Fèves au lard (1 L)..... 2,25 \$
- Pâté au boeuf (9 po)..... 6,00 \$
- Pâté au poulet (9 po)..... 5,50 \$
- Pâté au saumon (9 po)..... 5,50 \$
- Pâte à tarte (1 kilo)..... 3,25 \$
- Sauce à spaghetti (1 L)..... 4,25 \$
- Tourtière (9 po)..... 6,25 \$

Info-menu: poste 2149
Cafétéria du personnel

intranet

Commissaire locale à la qualité des services (ombudsman)

par Annie Hulmann
conseillère en communication interne

Pour aider un usager à faire une plainte ou pour lui donner les renseignements nécessaires, nous vous invitons à consulter le site intranet. Dans la section de la direction générale ou encore dans la section Pour les usagers, vous obtiendrez les renseignements sur le processus de plainte et les directives nécessaires pour effectuer une plainte. ◀

Une promotion à ne pas manquer pour le personnel soignant...

par Sophie Desmarais
stagiaire en communication

Pour vous habiller sans vous ruiner, le magasin *L'Équipeur* vous propose une gamme de vêtements médicaux durables, lavables à la machine, qui ne nécessitent pas de repassage, et qui vous offrent plusieurs commodités adaptées à votre réalité.

L'Équipeur lance donc pour vous la promotion « Les Super Solides ». À l'achat de cinq pantalons et de cinq hauts médicaux de marque *Denver Hayes*, vous pouvez obtenir un ensemble gratuitement. Voilà une belle occasion de refaire votre garde-robe et de réaliser des économies !

Pour bénéficier de cette promotion, vous n'avez qu'à vous procurer la brochure et la carte de fidélisation disponibles au comptoir postal au 1^{er} étage du Bourget. Pour de plus amples informations visitez le www.lequipeur.com

Le 20 janvier 2005 est décédé Joseph-Marc Couture, résident de la Petite Patrie. Afin de souligner son départ, les intervenants ainsi que les résidents se sont mobilisés pour célébrer une messe à défaut de ne pouvoir lui offrir des funérailles.

Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui se sont impliqués de près ou de loin à faire de cette soirée un bel hommage. Merci!

Le texte suivant a été écrit par une résidente, avec la collaboration d'un intervenant et lu lors de la célébration.



Monsieur Joseph-Marc Couture

Cher Joseph-Marc,

Nous sommes ici réunis, tes vieux amis, pour te rendre un petit hommage bien mérité, après tant d'années passées ensemble.

Quand je me mets à penser à nos vieilles années, je me souviens de toi allant chez madame Dumas, à Pointe-aux-Trembles, pour lui apporter des petits pots de confitures. Juste pour lui faire plaisir... Et maudine qu'elle était contente!

Et toi aussi tu étais content car tu aimes faire plaisir, tu es « une âme bien née » comme j'aime à dire. Quand je revois tes photos, tout souriant, en mangeant, en chantant, en fumant, c'est bien toi Joseph-Marc !

Bon vivant comme la vie le demande parfois ! Et tu as déjà fait de la télévision aussi, et oui ! Lors d'un reportage, tu avais dit : « je ne passerai pas ma vie à l'hôpital ! » Et tu as tenu parole, pendant plus de dix ans. Ça, c'est pas banal non plus... Quand nous allons penser à toi, nous nous rappellerons tes « ricanages », ton goût pour faire des activités, ta participation aux réunions, ta gourmandise pour le pop-corn, histoire de se gâter un peu !

En terminant Joseph-Marc, j'aimerais te dire que tu as été un exemple pour moi, un exemple de ténacité, d'efforts dans la vie de tous les jours, un homme poli, réservé et toujours à sa place, et à la bonne place !

Merci mon ami Joseph-Marc, et que ton sourire légendaire nous illumine pour toujours !

Salut,

Tes amis qui t'aiment

À ce texte, j'ajoute un poème que j'ai écrit, il y a bien des années, à ceux que j'aime. Aujourd'hui, je te le dédie.

*L'aube d'un rêve,
Où tout ne serait que mouvement, lent et calme,
Imprévu comme l'enfant,
Voyage vers les infinis d'un monde à part !*

Laurence De Corta
La Petite Patrie, janvier 2005

Les date et heure de tombée pour le **no 7 du 31 mars 2005 :**



Journal information

Hôpital Louis-H. Lafontaine

Courriel
journalinformation.hlhl@ssss.gouv.qc.ca

Coordination Annie Hulmann
514 251.4000 poste 3407

Correcteur - réviseur François Desjardins

Direction artistique Marcel Bélisle
514 251.4000 poste 2275

Impression Alain Archambault

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec
ISSN 1701-3518

Le Journal information est publié à 1500 copies.
Les opinions exprimées dans ce journal n'engagent que les auteurs.

© Hôpital Louis-H. Lafontaine



Malgré l'espace qui nous sépare désormais, sache malgré tout, cher Gilles, que nous demeurons de tout cœur avec toi. En particulier en ces moments difficiles. Nos plus sincères condoléances à toi et aux tiens suite au récent décès de ton frère.
— Ton équipe de l'imprimerie

Nous désirons offrir nos condoléances à Monsieur Gilles Richard, chef de service Mécanique, suite au décès de sa fille Julie, survenu au mois de mars. Nous partageons sa peine et celle de sa famille et de ses amis.
— Les employés du SEFIM

Sensibles à la douleur que provoque la perte d'un être cher, nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à Madame Nicole Lessard Ste-Marie, ainsi qu'à sa famille, suite au décès de son père Monsieur Bertrand Lessard.
— Le personnel du département clinique de pharmacie

Nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à notre collègue de travail, Madame Sylvie Lessard ainsi qu'à ses proches, suite au décès de son père survenu le 6 mars 2005. Nous partageons sa peine dans ce moment éprouvant et nos pensées l'accompagnent.
— La direction et le personnel du service d'entretien sanitaire

OSEZ SAVOURER LA SANTÉ !

Tu souhaites garder un poids santé et être à ton mieux ? Alors, oublie les régimes miracles. Pense plutôt à bien manger et à bouger plus. C'est un excellent moyen de se sentir en pleine forme tout en mangeant à sa faim ! Envie de relever le défi ? Voici quelques jeux et questionnaires qui t'aideront...

1 Fini les régimes !

Les régimes, c'est une véritable industrie. Un régime qui devient populaire peut rapporter une fortune par la vente de livres, les apparitions télévisées et la promotion de produits. Malheureusement, bien des régimes populaires sont mauvais pour la santé et ne fonctionnent pas à long terme. Voici quelques faits...

Horizontalement

Éliminer les glucides de ton alimentation peut te rendre (1) et maussade.

Un poids santé peut se présenter sous plusieurs (2) et tailles.

Les personnes qui font davantage d'exercice ont généralement moins de (3) corporel.

Faire trop de régimes peut affaiblir tes (4).

Si tu manges trop peu, tu manqueras d'(5) en classe et tu ne te sentiras pas en forme.

Les produits (6) sont nourrissants et peuvent aider à garder des os en santé.

Verticalement

Le poids, c'est une question de (1) et non d'apparence.

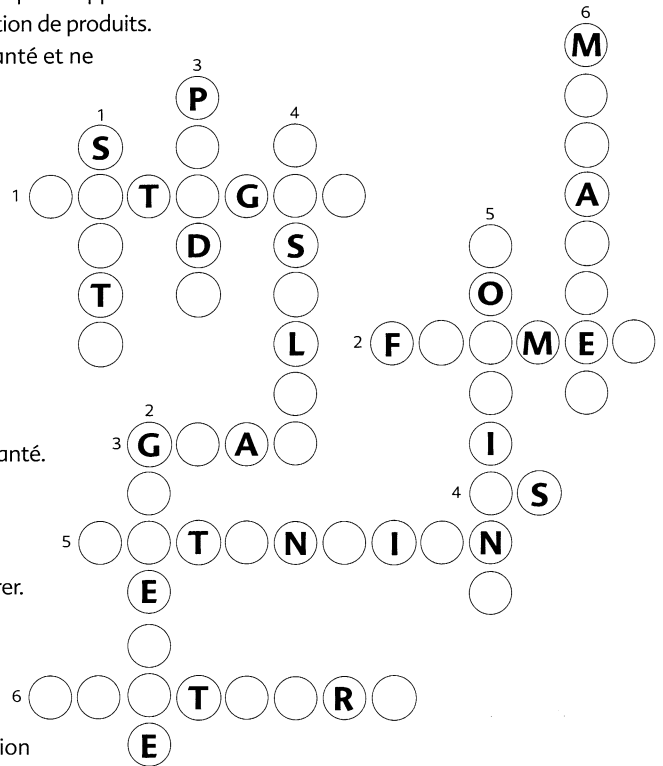
Te priver et t'interdire toute (2) risque de te pousser ensuite à t'empiffrer.

Les régimes à répétition qui te font jouer au yoyo avec ton (3) sont plus dangereux pour ta santé que l'embonpoint.

Les régimes draconiens te font perdre des (4).

Le meilleur moyen de garder un poids santé est d'avoir une alimentation équilibrée, de manger des (5) raisonnables et d'être actif physiquement.

95 % des personnes qui suivent des régimes dits (6) reprennent le poids perdu.



Horizontalement : 1. santé ; 2. fatigue ; 3. formes ; 3. gras ; 3. portions ; 4. os ; 5. attention ; 6. laitiers.
Verticalement : 1. santé ; 2. gâterie ; 3. portions ; 4. os ; 5. attention ; 6. laitiers.

2 Crois-le ou non

- Il suffit de suivre le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*,
- d'avoir une alimentation équilibrée,
- composée de portions normales (et non *géantes*)...
- de choisir une variété d'aliments sains...
- appartenant aux quatre groupes alimentaires,
- d'y aller modérément dans les gâteries,
- et de demeurer actif physiquement
- pour avoir bonne mine, être bien dans sa peau et déborder d'énergie
- sans jamais devoir suivre de régime.

Cet énoncé est-il...

- entièrement vrai ?
 partiellement vrai ?
 faux ?

Réponse : Entièrement vrai.

3 Crise d'identité

Qui suis-je ?





1. Si tu sautes le petit _____, tu réussiras moins bien à l'école et tu auras tendance à manger davantage le reste de la journée. 2. Il y a beaucoup de _____ dans les fruits, les légumes et les grains entiers, ce qui les rend plus soutenant. 3. Sans un peu de _____ dans ton alimentation, ton corps ne peut assimiler les vitamines A, D, E et K. 4. Tu veux garder un poids santé ? Fais régulièrement de l'_____ pour dépenser l'énergie que tu ingères. 5. Si tu consommes chaque jour de 3 à 4 portions de _____, cela pourrait t'aider à atteindre et à garder un poids santé.

- E N
- F R
- A
- X C
- O I A E

Réponses : 1. déjeuner ; 2. fibres ; 3. gras ; 4. exercice ; 5. produits laitiers.

4 C'est quoi le rapport ?

Pour manger sainement et être à ton mieux, il te faut choisir une variété d'aliments provenant des quatre grands groupes. Mais connais-tu bien ces quatre groupes ? Prends un crayon et relie le nom de chaque groupe alimentaire au bienfait et à la liste d'aliments qui y correspondent.

GROUPE ALIMENTAIRE	BIENFAIT	ALIMENTS
1. Produits laitiers 	A. Ils contiennent du zinc et du fer, ce qui te donne de l'endurance et de l'énergie durable.	I. Muffins anglais à grains entiers, céréales, bagels, pâtes, gruau, riz, couscous, muffins à l'avoine, polenta, etc. Consommes-en de 5 à 12 portions par jour, selon tes besoins en énergie.
2. Viandes et substituts 	B. Tu dois en manger beaucoup pour avoir des fibres, de la vitamine A, de la vitamine C et plein d'autres bonnes choses. C'est aussi une délicieuse façon de te rassasier sans prendre énormément de calories.	II. Lait, yogourt aux fruits, bâtonnets de fromage, lait au chocolat, fromage en grains, crème glacée, laits fouettés, Brie, Gouda, Mozzarella, Cheddar, etc. Consommes-en de 3 à 4 portions par jour.
3. Légumes et fruits 	C. Ils contiennent des fibres et plusieurs bons nutriments pour la santé, comme l'acide folique et d'autres vitamines du complexe B, en plus des glucides qui servent de carburant à ton cerveau et à tes muscles.	III. Fèves au four, beurre d'arachide, steak, poulet rôti, salade de lentilles, saumon grillé, omelette, houmous, noix de Grenoble, côtelettes de porc, etc. Consommes-en de 2 à 3 portions par jour.
4. Produits céréaliers 	D. En plus d'être la meilleure source naturelle de calcium, ils contiennent plusieurs autres nutriments nécessaires à tes os.	IV. Poivrons verts, bâtonnets de carottes, pommes de terre au four, tranches de tomates, salade verte, épis de maïs, bleuets, pommes, oranges, cerises, bananes, etc. Vu la variété, c'est facile d'en consommer de 5 à 10 portions par jour !

Réponses : 1. D-II ; 2. A-III ; 3. B-IV ; 4. C-I.

5 Révélations-chocs !

Qui n'aime pas s'offrir une gâterie de temps en temps ? Ça ne pose pas de problème tant que tu fais preuve de *modération* et que ces gâteries ne prennent pas la place d'aliments plus sains. Mais il peut être facile d'en consommer plus qu'on ne le voudrait. Les boissons grand format, les grignotines du commerce et les repas-minute peuvent fournir beaucoup de calories, de gras et de sucre. Et la plupart des produits de boulangerie ou des aliments frits du commerce (frites, beignes, muffins, etc.) sont également des sources majeures de gras *trans* malsains. Associe chaque aliment à son contenu réel en indiquant quelle lettre correspond à chaque chiffre. Tu feras sans doute des découvertes étonnantes qui te laisseront bouche bée...

- Une boisson aux fruits de 473 mL
- Un muffin du commerce
- Une portion moyenne de frites d'un restaurant-minute
- Un biscuit géant aux brisures de chocolat
- Un *méga* sac individuel de croustilles de maïs
 - Les calories de deux morceaux de gâteau au chocolat recouverts de glaçage
 - Souvent plus de 300 calories
 - L'équivalent de 16 cuillerées à thé de sucre
 - Autant de calories et plus de gras que deux hamburgers
 - Quatre cuillerées à thé de gras

Truc : Si ta portion est trop grosse, partage-la avec un ami, gardes-en pour plus tard ou rapportes-en la moitié à la maison.

Réponses : 1-C ; 2-A ; 3-E ; 4-B ; 5-D.

Tu veux en savoir plus sur la saine alimentation ?

Cherche le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* dans Google, tu pourras en télécharger gratuitement un exemplaire à mettre sur ton frigo. Visite ensuite le site www.nutrition2005.ca pour découvrir plein de trucs intéressants qui t'aideront à bien manger.

6 Autre chose avec ça ?

Les aliments qui ne font pas partie des quatre grands groupes sont appelés « autres aliments ». Comme ils contiennent souvent beaucoup de sucre, de sel ou de gras et peu de nutriments, tu ferais mieux de les apprécier... avec modération ! Encerle les « autres aliments » de la liste ci-dessous.

Lasagne	Croustilles	Mayonnaise
Tablettes de chocolat	Café	Champignons
Boissons gazeuses	Pizza	Vinaigrette

Réponses : tablettes de chocolat : café ; croustilles ; boissons gazeuses ; mayonnaise ; vinaigrette.

7 Un look d'enfer

Les régimes miracles ne font aucun bien. À long terme, ils peuvent mener à des carences qui :

- | | | |
|---|-----------------------|--------------------------|
| | Vrai | Faux |
| 1. te donneront un teint pâle, terne et malsain. | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. rendront ta peau sèche et rugueuse et la feront peler. | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. rendront tes cheveux cassants et ternes. | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. te feront des ongles striés. | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> |

Réponse : Tous les énoncés sont vrais.



Mangez bien, bougez et débordez de vie !