

Journal information



Hôpital Louis-H. Lafontaine — www.hlhl.qc.ca



Sommaire

- 2 • *Connaissez-vous l'abc d'une saine alimentation?*
- 3 • *Pour satisfaire votre curiosité...*
- 4 • *Choix de vacances estivales 2002*
- **Conférence SQS**: *Où en est la recherche sur les médicaments et la schizophrénie en tant que telle*
- *Ventes du mois de mars pour la Fondation de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine*
- **Séminaire du Module de soutien évalatif**: *L'utilisation du logiciel N.Vivo dans le contexte d'une étude sur le suicide chez les personnes âgées*

La qualité de l'air à Louis-H. Lafontaine

À l'automne dernier, alertées par les inquiétantes nouvelles émanant des hôpitaux Sainte-Justine et Royal Victoria et de l'université McGill, les autorités de notre hôpital ont été sensibilisées à la qualité de l'air de nos systèmes de ventilation.

Un mandat d'expertise a été ainsi donné à la firme spécialisée en hygiène industrielle *Contex Environnement*. Toutes les observations et mesures furent effectuées par M^{mes} Marie-Julie Garneau et Sophie Therrien, conseillères scientifiques qui visitèrent l'Hôpital le 19 septembre et le 22 octobre dernier. Le tout supervisé par M. Jean-Pierre Gaugin, Msc, A, CIH, ROH, physicien et hygiéniste industriel certifié.

Les paramètres étudiés, relatifs à la qualité de l'air, furent : la température, le taux d'humidité relative, les concentrations de bioxyde de carbone (CO₂), les concentrations de particules viables, la salubrité des systèmes de ventilation.

L'étalonnage des appareils et équipements utilisés fut effectué conformément aux procédures admises en hygiène industrielle

Les points d'échantillonnage pour l'évaluation de la qualité de l'air furent choisis de manière à couvrir tous les systèmes de ventilation alimentant les locaux de l'Hôpital.

En conclusion, il faut reconnaître que nos systèmes de ventilation sont à point; les quelques recommandations mineures des spécialistes de la firme *Contex* sont terminées, sauf une, dont les équipements sont en commande. Chapeau bas à la dynamique équipe de la centrale thermique qui prend un soin jaloux de notre bien-être et veille au grain. D'ailleurs, leur efficacité est confirmée par les conclusions très positives de la firme *Contex*. S'il y eut brèche dans nos systèmes de ventilation, elles sont colmatées. ▀

Hubert Boyer

président de l'Amicale des anciens

Référence (disponible à la bibliothèque du personnel):

Évaluation de la qualité de l'air et de la salubrité des systèmes de ventilation, Hôpital Louis-H. Lafontaine – octobre 2001, Contex Environnement.



Mars est le mois de la nutrition



Voici venu le moment où les diététistes de partout au pays travaillent de concert à promouvoir une saine alimentation. Le thème de cette année, **L'ABC d'une saine alimentation**, insiste sur l'importance d'éduquer grands et petits en matière de nutrition. À partir d'aujourd'hui, trois documents éducatifs paraîtront dans le *Journal Information* dans le cadre du mois de la nutrition. ▀

L'équipe des diététistes-nutritionnistes

Embauche 2002

Nous désirons vous informer qu'il y aura processus d'embauche dès le début du mois d'avril 2002. Si vous connaissez des personnes qui désirent travailler pour notre organisation, c'est le moment de nous faire parvenir les curriculum vitæ **avant le 29 mars 2002**.

Veillez vous référer à la note sur l'embauche 2002 acheminée par *Lotus Notes* le 19 février dernier et qui devrait être affichée dans vos unités ou services afin de connaître les exigences des différentes catégories d'emplois.

IMPORTANT

Veillez prendre note que nous recevons des centaines de curriculum vitæ et que nous ne pourrions embaucher toutes les personnes qui nous seront recommandées. Les personnes sélectionnées auront à compléter le processus global d'embauche soit : test, entrevue et examen médical au service de santé.

Pour toute information complémentaire, veuillez communiquer avec le service de dotation et rémunération au poste 4002. ▀

Nicole Martineau

agente de dotation intérimaire

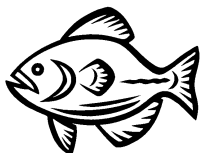
Connaissez-vous l'abc d'une saine alimentation ?

Pour être à votre meilleur, il est essentiel d'avoir tous les nutriments dont votre corps a besoin. Pour y arriver, vous devez entre autres connaître l'abc d'une saine alimentation. De quoi s'agit-il ? En faisant ce jeu, vous en saurez un peu plus. Non seulement c'est amusant et instructif, mais la finale est délicieuse !



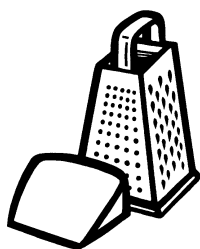
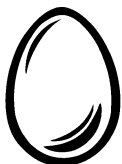
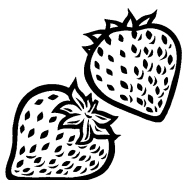
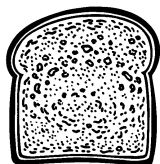
Jouez le jeu... vous verrez !

Ce jeu se divise en deux parties. Complétez d'abord les énoncés ci-dessous. En guise d'indice, nous avons fourni une lettre pour chaque mot manquant. Si vous n'avez aucune idée, vous trouverez la bonne réponse dans la liste au verso. Prenez garde : nous avons ajouté quelques mots pour rendre le défi plus intéressant. Lorsque vous aurez fini de remplir les espaces, faites le mot mystère et découvrez le message qui s'y cache.



Faits nutritifs pour esprits gourmands

- 1 Le meilleur moyen de satisfaire vos besoins nutritifs quotidiens est sans aucun doute de consommer une variété d'aliments de chacun des quatre **g** _____ alimentaires.
- 2 Les gens qui restreignent leurs choix alimentaires, pour quelque raison que ce soit, s'exposent à des **c** _____ nutritionnelles.
- 3 Les antioxydants (comme le sélénium, les vitamines C et E et le bêta-**r** _____), qui aident à limiter les dommages aux cellules, se trouvent naturellement dans beaucoup d'aliments.
- 4 La vitamine C et le bêta-carotène se trouvent en abondance dans les fruits et **g** _____ verts, rouges ou orangés.
- 5 Les **x** _____, les graines, les produits céréaliers à grains entiers, les huiles végétales et les légumes verts feuillus sont des sources savoureuses de vitamine E.
- 6 En mangeant du poisson, des crustacés, de la **d** _____, des œufs et de la volaille, vous consommez en prime un antioxydant puissant : le sélénium.
- 7 Les vitamines du complexe B, telles que la thiamine, la riboflavine, la niacine, la folacine, les vitamines B₆ et B₁₂, contribuent à maintenir votre système nerveux en bonne santé. Vous obtenez ces vitamines en consommant une variété d'aliments de chacun des **q** _____ groupes alimentaires.
- 8 Les aliments qui contribuent à combler vos besoins en folacine, une vitamine essentielle à la production de l'ADN, sont entre autres le jus d'orange, les légumes verts, les **m** _____, les noix, les céréales et le **i** _____ à grains entiers ainsi que le foie.
- 9 L'indispensable vitamine B₁₂ n'est présente naturellement que dans les aliments d'origine animale comme la viande, le lait, le **f** _____, le yogourt, le poisson, la volaille et les **u** _____.
- 10 Les deux nutriments qui manquent le plus dans l'alimentation canadienne moyenne sont le **l** _____ et le **r** _____.
- 11 Les deux meilleures sources de fer facilement absorbable par l'organisme sont la viande rouge et le **o** _____.
- 12 Pour avoir des os sains, vous avez besoin de calcium, de vitamines A et D, de phosphore, de magnésium et de protéines, des nutriments qui se trouvent tous dans le groupe des produits **t** _____.
- 13 Le lait et les poissons à chair grasse comme le saumon, le hareng et les sardines sont les meilleures sources alimentaires de vitamine D dont votre organisme a besoin pour bien **s** _____ le calcium.
- 14 La prise de **s** _____ alimentaires peut entraîner un déséquilibre et un apport excessif de nutriments pouvant causer de graves problèmes.
- 15 Les aliments contiennent tous les **m** _____ et substances bénéfiques dont votre corps a besoin, de même que d'autres éléments que les chercheurs n'ont pas encore identifiés.



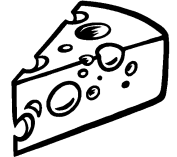
Pour satisfaire votre curiosité ...

Une fois que vous aurez trouvé le mot correspondant aux espaces de chacun des énoncés de la section *Faits nutritifs pour esprits gourmands*, cochez ce mot dans la liste ci-dessous. Lorsque vous aurez complété les 15 énoncés, vous aurez coché 18 mots. Maintenant, amusez-vous à repérer ces mots dans le mot mystère et encerclez chaque lettre. Les mots peuvent se lire de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas et de bas en haut, et certaines lettres peuvent se retrouver dans plus d'un mot. Après avoir terminé, servez-vous des lettres restantes pour trouver le message mystère.

Réponses alléchantes



- | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> LAITIERS | <input type="checkbox"/> NUTRIMENTS | <input type="checkbox"/> VIANDE | <input type="checkbox"/> CALCIUM |
| <input type="checkbox"/> FOIE | <input type="checkbox"/> FROMAGE | <input type="checkbox"/> BONS | <input type="checkbox"/> MOYEN |
| <input type="checkbox"/> ŒUFS | <input type="checkbox"/> APPÉTIT | <input type="checkbox"/> LÉGUMES | <input type="checkbox"/> ABSORBER |
| <input type="checkbox"/> NIACINE | <input type="checkbox"/> QUATRE | <input type="checkbox"/> SUPPLÉMENTS | <input type="checkbox"/> CAROTÈNE |
| <input type="checkbox"/> CARENCES | <input type="checkbox"/> FER | <input type="checkbox"/> VARIÉTÉ | <input type="checkbox"/> GROUPES |
| <input type="checkbox"/> LÉGUMINEUSES | <input type="checkbox"/> PAIN | <input type="checkbox"/> NOIX | <input type="checkbox"/> TRUITE |



Découvrez maintenant notre savoureux message !

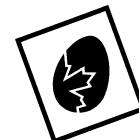
P	C	F	L	X	S	E	S	S	R	A	S
A	A	R	E	I	R	L	U	I	E	M	F
I	R	O	R	O	E	V	P	S	B	E	U
N	O	M	T	N	I	I	P	E	R	N	E
T	T	A	A	S	T	A	L	P	O	L	O
L	E	G	U	M	I	N	E	U	S	E	S
T	N	E	Q	O	A	D	M	O	B	G	F
F	E	R	U	T	L	E	E	R	A	U	O
C	A	L	C	I	U	M	N	G	Y	M	I
S	T	N	E	M	I	R	T	U	N	E	E
C	A	R	E	N	C	E	S	E	S	S	T



Le message mystère est :

_____ : _____ !

Bravo !
 Vous connaissez maintenant l'abc d'une saine alimentation...
 Bon appétit !



OFFICE CANADIEN DE
 COMMERCIALISATION
 DES ŒUFS
 CANADIAN EGG
 MARKETING AGENCY





BONS D'INSCRIPTION DISPONIBLES

au service de reprographie
ainsi qu'au comptoir postal
(entrée principale, pavillon Bourget).
Coût: 2 \$ par parution

TOYOTA COROLLA LE 2000 à vendre. Garantie 5 ans 160 000 km, toute équipée, démarreur à distance, très propre, présentement 56 000 km. Prix: 16 000 \$. Jean-Paul au 514.249.1393 (jour) ou au 450.582.7125 (soir).

DODGE NÉON 1996 bleue, 86 000 km, 4 portes, manuelle, comme neuve: 7 000 \$ (négociable). Demander David au 450.887.1189 ou 514.805.4979.

PORTES BAGAGES Motomaster, 2 tons gris, cadenas inclus, style hamburger, propre. Demande 50 \$. Michel au 450.652.0582.

TSHI-TZU pure race, né le 24 décembre 2001, élevage privé, 1^{er} vaccin, carnet de santé, prêt immédiatement. Tél.: 351.9470 (Jean-Claude).

8950 DUBUISSON, grand 4 1/2 (semi sous-sol), style condo, foyer, armoires de chêne, stationnement privé. 535 \$/mois. Guy au 896.2335 (téléavertisseur).

PETIT FRIGIDAIRE, H39 x 19 x 19 : 125 \$. Laveuse à linge (petite) GE : 125\$. Friteuse T-Fal : 35v\$. Vi-déo Zénith : 35 \$. Balayeuse BeauxMarckv: 35 \$. Autre : 55v\$ et 15v\$. Dactylo électrique IBM : 30 \$. J-C au 514.356.6084.

Choix de vacances estivales 2002

AUX EMPLOYÉS

Liste de rappel ou disponibilité
Équipe volante — Équipe de remplacement
Équipe de suppléant

Quand faire votre choix ?

Votre choix de vacances devra être communiqué au secteur remplacement au numéro 251-4000 poste 2765, à compter du 22 février 2002 de 8h à 12h et de 13h à 16h.

Nous serons dans l'obligation de faire le choix pour les employés qui ne l'auront pas fait au 15 mars 2002.

Période de vacances estivales :
5 mai 2002 au 12 octobre 2002

Nous vous remercions de votre collaboration!

Hélène Langlois
chef du secteur remplacement



SOCIÉTÉ
QUÉBÉCOISE DE LA
SCHIZOPHRÉNIE

La Société québécoise de la schizophrénie (SQS) invite la famille et les proches dont un être cher est atteint de schizophrénie à une conférence intitulée:

« Où en est la recherche sur les médicaments et la schizophrénie en tant que telle »

donnée par
Emmanuel Stip,
médecin psychiatre et chercheur
Hôpital Louis-H. Lafontaine

**le mardi 12 mars 2002
de 19h30 à 21h30**

au 7401, rue Hochelaga, pavillon Bédard, 1^{er} étage, unité 124, porte 1056. Toutes les personnes dont un être cher souffre de schizophrénie sont cordialement invitées. **Entrée libre.**

**SVP confirmer votre présence
au 514.251.4000, poste 3400**



Voilà nos

SUPERS VENTES DU MOIS DE MARS



Hall d'entrée du pavillon Bourget
de 7h30 à 16h30

- Mercredi 13 mars 2002
Vente de divers accessoires
M^{me} Sylvie Desrosiers
- Jeudi 14 mars 2002
Vente de bijoux
M. Lapiéd
- Vendredi 15 mars 2002
Vente de divers accessoires
M. Benoît Rousseau
- Mercredi 27 mars 2002
Vente de sacs à main, portefeuille et +
Avec NAFISA
- Jeudi 28 mars 2002
Coussins
M^{me} Cécile Boily

Caroline Roy
secrétaire, 251-4013

Toutes ces ventes sont au profit de la
Fondation de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine

Séminaires de recherche du Module de soutien évaluatif au développement des services psychiatriques de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine et de l'Unité de psychiatrie sociale du Centre de recherche Fernand-Seguin

Le Module de soutien évaluatif de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, de pair avec l'Unité de psychiatrie sociale du Centre de recherche Fernand-Seguin, vous invite à leur prochain séminaire de recherche, intitulé:

L'utilisation du logiciel N.Vivo dans le contexte d'une étude sur le suicide chez les personnes âgées.

donné par le
Luc Legris, Ph. D.

Coordonnateur de recherche à l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke et au Centre de recherche Fernand-Seguin

**Le mardi 12 mars 2002
de 11h00 à 13h00**

à la salle Vivaldi
du Module de soutien évaluatif,
unité 218, pavillon Bédard,
Hôpital Louis-H. Lafontaine.

Entrée libre.

Résumé — Au cours de ce séminaire, il sera question de présenter les principales fonctions du logiciel d'analyse de données qualitatives Nud*ist Vivo. Dans la première partie, il sera question de faire un survol des principales applications du logiciel ainsi que de sa logique d'opération. En deuxième lieu, les principales étapes d'application du logiciel seront présentées à partir de l'exemple d'une étude sur le suicide gériatrique. La présentation se terminera par une discussion sur les limites et les avantages de l'utilisation du logiciel dans le cadre d'études qualitatives.

Pour information:

Luc Legris
CRFS, 514 251.4015 poste 3478
llegris.hlhl@ssss.gouv.qc.ca

Jocelyn Bisson
coordonnateur du Module de soutien évaluatif
514 251.4015 poste 2648
jbisson.hlhl@ssss.gouv.qc.ca