

- 2 • Du changement à l'imprimerie de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine
- 3 • L'activité physique, un moyen efficace contre les maladies cardiovasculaires
- La Semaine du loisir en institution — du 6 au 12 novembre 2005
- Paniers de Noël
- 4 • L'exposition *l'Art des intervenants* est de retour...
- Intranet — L'intranet au service des usagers
- Condoléances
- Marché aux puces

Près de 500 personnes présentes

Journée de sensibilisation à la psychose débutante

Le 11 novembre dernier, à l'auditorium du Pavillon Roger-Gaudry de l'Université de Montréal, l'Association québécoise des programmes pour premiers épisodes psychotiques (AQPPEP), en collaboration avec l'Hôpital Louis-H. Lafontaine et le Centre hospitalier de l'Université de Montréal, tenait une journée de sensibilisation à la psychose débutante.

Près de 500 personnes, parmi lesquelles beaucoup sont issues des milieux de l'éducation et des organismes communautaires, ont participé à cet événement qui fut une véritable réussite. Deux personnalités bien connues du public ont d'ailleurs accepté de s'associer à cet événement: madame Louise Latraverse et monsieur Philippe Couillard.

C'est le D^r Luc Nicole, notre directeur de l'enseignement, qui a procédé à l'ouverture de cette journée à titre de président de l'AQPPEP. Le ministre de la Santé et des Services sociaux, monsieur Philippe Couillard,

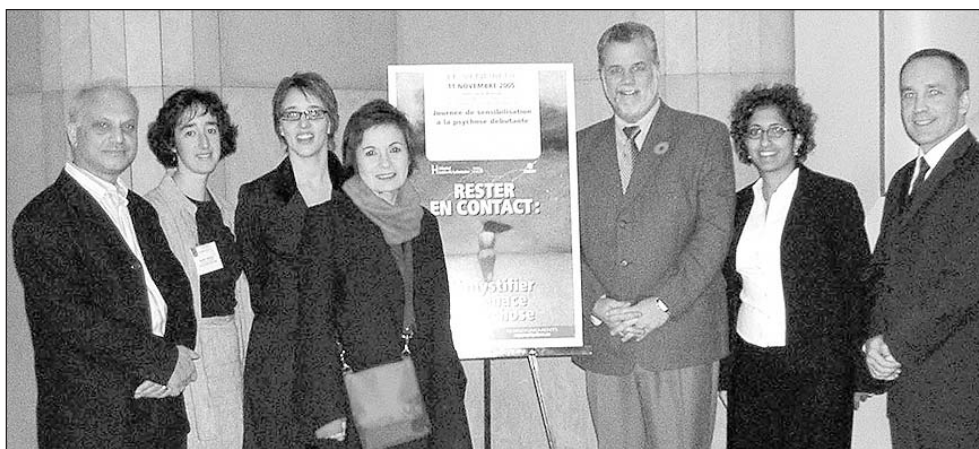


PHOTO: GUYLAINE ÉTHIER

De gauche à droite: D^r Ashok Mallah, D^{re} Sophie L'Heureux, M^{me} Elizabeth Lavoie, M^{me} Louise Latraverse, M. Philippe Couillard, D^{re} Amal Abdel-Baki et D^r Luc Nicole.

lui a succédé au micro. Le ministre a ainsi présenté sommairement les actions que son ministère a entreprises et compte entreprendre afin de soutenir adéquatement les personnes qui présentent des problèmes de santé mentale.

Pour sa part, M^{me} Louise Latraverse, comédienne, animatrice et directrice artistique bien connue, a généreusement accepté de parrainer cette journée, destinée au grand public. Elle a prononcé une allocution en fin d'avant-midi transmettant un message d'espoir aux personnes atteintes et à leurs proches.

Les conférences des psychiatres et professionnels, qui œuvrent auprès des personnes qui présentent une psychose, ont porté sur l'importance de reconnaître les signes de la psychose débutante et de diriger ces personnes vers les ressources appropriées. À ce titre, ils ont comparé la situation qui prévaut actuellement au Québec avec certains autres pays, beaucoup plus avancés au plan de l'intervention précoce. Ils ont abordé l'importance de travailler en réseau avec le milieu scolaire de même qu'avec les proches des jeunes qui présentent des symptômes de psychose. Enfin, compte tenu de l'influence démontrée de la consommation de drogues sur l'apparition de la psychose, une initiative visant à limiter la consommation de drogues chez les jeunes a été présentée. ◀

Jean Lepage

conseiller aux communications
et aux relations avec la communauté

Le 25 novembre, un KIOSQUE SUR LES DROGUES

par Geneviève Ménard
directrice des soins infirmiers¹

Le 25 novembre prochain, le Comité clinique sur la possession et la vente de substances illicites, d'alcool et fougères, tiendra un kiosque, conjointement avec le Service de police de la Ville de Montréal.

Cette activité, qui coïncide avec la Semaine de la toxicomanie, vous permettra d'obtenir des réponses à vos questions, qu'il s'agisse d'identifier les diverses substances et leurs effets, ou encore de connaître les lois en vigueur et la politique de l'Hôpital à ce propos. ◀

C'est donc un rendez-vous
le 25 novembre prochain,
de 11h30 à 13h30, à l'entrée du
pavillon Bourget.

1. Madame Ménard est également présidente du Comité clinique sur la possession et la vente de substances illicites, d'alcool et fougères.

LE VENDREDI
11 NOVEMBRE 2005
Université de Montréal
Pavillon Roger-Gaudry, salle K-500
2900, boulevard Édouard-Montpetit, Montréal

**Journée de sensibilisation
à la psychose débutante**

Présentée par l'AQPPEP en collaboration
avec le Département de psychiatrie du
Centre hospitalier de l'Université de Montréal
et l'Hôpital Louis-H. Lafontaine

Hôpital Louis-H. Lafontaine CHUM

**RESTER
EN CONTACT:**

démystifier
la menace
de la psychose

Du changement à l'imprimerie de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine

Un changement important est survenu récemment à notre service d'imprimerie. En effet, le 1^{er} octobre dernier, l'équipement de lithographie a déménagé à Ville d'Anjou, au Sextant, un centre de travail adapté. Ceux et celles qui l'ont remarqué s'interrogent; c'est pourquoi nous tenterons, dans cet article, de faire un peu de lumière sur les tenants et aboutissants de ce changement.

L'offre de services demeure la même

Plastifiage, pliage, perçage, coupage, mise en paquets, etc.

Acheminez vos demandes au préposé à la reprographie, M. Paul-Émile Latraverse (porte 0028 au sous-sol du pavillon Bourget) qui en assurera le suivi.

Raison principale motivant ce déménagement:

La volonté de créer des emplois rémunérés pour des usagers — Les usagers qui travaillaient à l'imprimerie passent d'un statut de type occupationnel à un statut d'employé à part entière au sein d'une organisation — un centre de travail adapté — qui les rémunère selon les tarifs en vigueur.

Qu'en est-il des services?

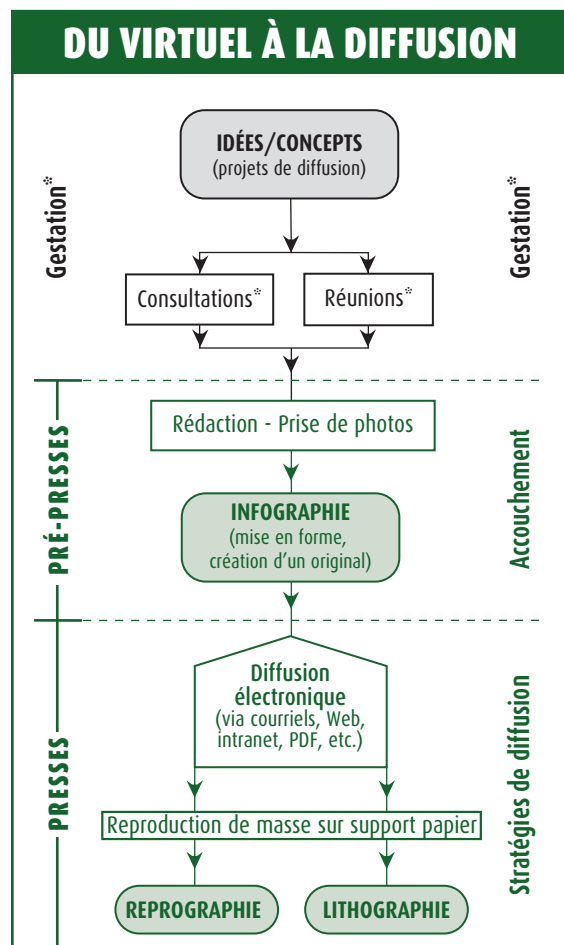
L'offre de services n'est aucunement affectée par ce déménagement. Bien qu'il faille s'attendre à une période de rôdage, vous pourrez bénéficier d'une gamme élargie de services. En effet, Le Sextant (voir encart) dispose d'effectifs humains et matériels susceptibles de répondre à moult besoins.

Un service qui en cache plusieurs

Bien qu'intégrés au sein d'un même local, il importe de savoir que l'imprimerie englobait trois types de service. Et de ceux-là, seule la lithographie est déménagée.

• **INFOGRAPHIE (idées -> formes)** — Ce service intervient en amont dans le processus de production de documents. Pour utiliser une métaphore, on peut considérer cette étape comme la « gestation » d'un projet de diffusion. C'est la mise en forme, via l'outillage informatique, d'idées et/ou de concepts à diffuser.

Personne ressources: Marcel Bélisle, poste 2275.



• **La REPROGRAPHIE (original-> copies)** — Ce service, le plus simple des trois, consiste à produire, en masse, des clones d'originaux préexistants. **Personne ressources:** Paul-Émile Latraverse, poste 2278.

• **La LITHOGRAPHIE (prêt à photographeur -> plaques imprimantes -> copies)** — C'est aussi un service de reproduction de masse, mais plutôt que de procéder à partir d'un original papier (un « prêt à photographeur »), les presses offset ont besoin de plaques imprimantes (image positive), qui sont générées à partir de films (image négative). Ces films sont obtenus en photographiant un prêt à photographeur. **Personne ressources:** Alain Archambault, poste 2279 ou cell.: 208.2517 4

Marcel Bélisle
pour le Journal information

* **GESTATION** — À ce stade, il est indiqué de consulter Jean Lepage, Pauline Bonenfant ou Marcel Bélisle avant de trop vous avancer. Ceux-ci sont en mesure de vous conseiller quant à la meilleure stratégie de traitement et de diffusion de votre document.



Le Sextant inc.
www.lesexant.com

Le Sextant est un organisme à but non-lucratif. Fondé en 1977, Le Sextant a connu une progression constante; en particulier depuis les dix dernières années. Dès sa fondation, Le Sextant a œuvré à la fabrication de produits en carton; il a graduellement diversifié sa production dans le but d'offrir une plus grande gamme de produits à ses clients et est toujours à la recherche de moyens et d'idées lui permettant d'améliorer et de garantir un meilleur service.

Installé dans un établissement industriel moderne qui fait la fierté de son personnel, Le Sextant a développé une entreprise qui compte actuellement plus de 250 employés, dont la majorité sont des personnes handicapées.

11301, rue Mirabeau
Anjou (Québec)



Le Sextant dispose d'effectifs humains et matériels susceptibles de combler une vaste gamme de besoins.



Situé à 6,6 km de l'Hôpital, le centre de travail adapté Le Sextant inc. est accessible rapidement (≈ 10 min).

L'activité physique, un moyen efficace de contrer les maladies cardiovasculaires

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

L'activité physique est un moyen privilégié par l'ensemble des professionnels de la santé pour prévenir les maladies cardiovasculaires. En prévention primaire, il est estimé que l'entraînement peut réduire le risque d'événements coronariens de 30 à 40%, alors qu'en prévention secondaire, les programmes de réhabilitation cardiovasculaire permettent de diminuer la mortalité de 20 à 30%¹.

Les bienfaits de l'entraînement cardiovasculaire sont nombreux et consistent, entre autres, en :

- diminution de 5 à 10 mmHg de la pression artérielle;
- augmentation du « bon » cholestérol (HDL);
- diminution du « mauvais » cholestérol (LDL);
- diminution des triglycérides;
- augmentation de la sensibilité à l'insuline;
- retardement du seuil d'angine;
- augmentation de la tolérance à l'effort.

Fait intéressant, une étude assez récente rapporte que l'exercice pourrait être aussi efficace qu'une intervention chirurgicale pour améliorer le sort des coronariens². Cette étude randomisée concernant une centaine d'hommes ayant une maladie coronarienne stable

compare un entraînement aérobique sur vélo à une angioplastie. Les deux interventions se sont avérées efficaces pour augmenter la tolérance à l'effort et retarder le seuil ischémique, ainsi que l'apparition d'un second événement cardiovasculaire, mais les améliorations liées à l'entraînement ont été deux fois plus importantes que celles liées à l'angioplastie. De plus, l'entraînement aérobique a permis d'augmenter la condition physique et de retarder la progression de la maladie coronarienne, ce qui n'a pas été observé suite à l'angioplastie.

Bref, l'entraînement aérobique régulier (30-40 minutes/séance, 3-4 fois/semaine) d'intensité modérée (65-85% FCmax atteinte lors d'un test d'effort) est tout indiqué en prévention cardiovasculaire. Il est toutefois à noter que la prise de certains médicaments (bêta-bloqueurs) peut modifier la réponse des fréquences cardiaques à l'effort. ◀

1. HAMBRECHT, R. (2004) Percutaneous coronary angioplasty compared with exercise training in patients with stable coronary artery disease. A randomized trial. *Circulation* 109:1371-1378.
2. JUNEAU, M. (2005) La prescription d'activité physique chez les coronariens. Congrès: L'activité physique: un puissant médicament. Montréal, le 18 mars 2005.

La Semaine du loisir en institution du 6 au 12 novembre 2005

Un vent d'énergie, un brin de fantaisie

Chapeauté par la Fédération québécoise du loisir en institution, cette semaine d'activités spéciales a pour objectifs de rappeler que :

- le loisir est un droit pour tous ceux qui vivent en établissement;
- le loisir est essentiel à la qualité de vie des usagers et les bienfaits sont énormes;
- l'intervenant en loisir assure et coordonne la dynamique essentielle aux loisirs de qualité.

Trop souvent, on entend parler négativement de ce qui se passe dans les établissements de santé et les milieux de vie: il est donc important de souligner les nombreuses activités de loisirs qui combinent de plaisirs nos usagers.

Cette année, sous le thème « un vent d'énergie » la petite équipe du service des loisirs a réussi à mettre sur pied trois soirées spéciales:

Mardi soir, un énorme karaoké a été organisé. Nos chanteurs en herbe s'exprimaient avec intensité: on y met du cœur! **Mercredi soir**, le jeu « Drôle de numéro » a fait des heureux. Et quelle participation! **Jedi soir**, l'énergie de Madame Doris Bergogne, notre chanteuse invitée, était telle que les participants auraient bien aimé poursuivre plus longtemps leur soirée.

Alors que le party était pris à la salle Filteau, une autre activité se déroulait à l'Église Saint-Arsène: le souper Gala Méritas. Huit de nos bénéficiaires étaient invités. Ils ont reçu une médaille « en or » et un diplôme pour les récompenser de leur participation régulière aux activités de loisirs durant l'année. On ne peut passer sous silence la joie évidente de notre grand gagnant, André C., qui a reçu une plaque commémorative gravée. Chaque soir, une centaine de nos usagers ont par-

Avez-vous remarqué la superbe affiche de la Semaine du loisir?

Les gouttes: représentent la vigueur et l'apport de chacun. L'océan: évoque le milieu de vie.



Le sourire: représente la bonne humeur et la joie de vivre.

L'énergie: mettre le vent dans les voiles et revigorer tout le monde par le loisir.

La fantaisie: entreprendre avec audace des activités pour et avec la clientèle.

ticipé ou assisté aux activités. À cela, on doit ajouter quelques parents et amis et bien sûr le personnel des unités qui encourage joyeusement les bénéficiaires.

Grâce à nos commanditaires, la Fondation de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, Pepsi Cola, les Autobus Galand, notre restaurant HLHL et notre Salon de coiffure, nous avons pu offrir de nombreux prix et des collations toujours bien appréciées. Un grand merci! Merci aussi au SEFIM, à l'entretien sanitaire et à la buanderie pour leur coup de main.

Le personnel du service des loisirs vous souhaite « Quelques gouttes de loisir pour un océan de plaisir » tout au long de l'année 2006. ◀

Le service des loisirs

Paniers de Noël

Comme à chaque année, nous organisons une campagne de paniers de Noël pour venir en aide aux familles dans le besoin. Nous faisons appel à votre grande générosité afin d'apporter des denrées non périssables et ainsi permettre à de nombreuses personnes du quartier de passer un meilleur Noël. **L'objectif de cette année est de venir en aide à plus de 450 familles.**

Les denrées sont acheminées aux Magasins-Partage Mercier-Est et Mercier-Ouest. À ces magasins, les familles font elles-mêmes leurs provisions comme dans une épicerie ordinaire.

Les Magasins-Partage jouent un rôle très important dans la communauté, ils...

- apportent un soutien pour retrouver une plus grande autonomie en accédant à un réseau d'entraide aux ressources diversifiées;
- offrent la possibilité de choisir des denrées qui répondent vraiment à leurs goûts et à leurs besoins;
- offrent l'occasion de briser les barrières de l'isolement et de créer des liens humains;
- permettent l'accessibilité économique en donnant une contribution volontaire de 10% du coût réel du panier d'épicerie reçu. Ces sommes sont réinvesties dans l'achat d'autres denrées.

La campagne se tiendra du 5 au 9 décembre 2005 et la remise officielle des dons aux Magasins-Partage se fera à l'auditorium le mardi 13 décembre à 10h.

Où déposer les provisions?

- **À votre lieu de travail.**
Une boîte décorée sera fournie à votre unité de soins ou dans votre service (ou service proche de votre lieu de travail).
- **À l'Amicale des anciens employés et médecins** — Local 1001-B (près de la chapelle dans le corridor qui mène au pavillon Solange-Cloutier) à compter de 9h.

Lorsque votre boîte sera remplie, ou pour toutes autres informations, vous pouvez contacter Jean-Guy Claveau (2184). Merci à l'avance! ◀

Le Comité organisateur

À TOUT LE PERSONNEL

Nous avons actuellement besoin de vêtements toutes saisons pour notre magasin de dépannage situé au 1^{er} étage du pavillon Bédard, porte 1148.

Nous avons besoin, entre autres, de vêtements de grandes tailles tel que:

- jupes;
- jaquettes;
- pantalons pour homme et femme;
- pyjamas pour homme et femme;
- robes de chambre pour homme et femme.

Nous comptons sur votre collaboration habituelle. ◀

Lise Froment

responsable, service de l'Action bénévole



Du nouveau pour l'exposition 2006!

L'exposition L'Art des intervenants est de retour...

Compte tenu du succès des expositions des années précédentes, nous récidivons et organisons une nouvelle fois l'évènement *L'Art des intervenants, l'Or de HLHL*. Toutefois, **au lieu de déterminer des gagnants, des prix de participation seront tirés au hasard entre les artisans de toute catégorie.**

Vous avez du talent pour la peinture, la broderie, la photographie, la poésie, la sculpture, le dessin, l'aquarelle, etc. **Tous les types d'art sont acceptés.** Nous sommes ouverts à votre créativité. Votre imagination et votre fantaisie seront nos guides.

Qui peut participer? — Tous les intervenants de l'Hôpital et du centre de recherche Fernand-Seguin: le personnel, les médecins, dentistes et chercheurs.

Comment participer? — Rien de plus simple. Remplissez le coupon d'inscription disponible en format électronique dans l'intranet de l'hôpital dans la section **Pour le personnel** sou l'onglet **Activités diverses**. Vous pouvez également vous le procurer en version imprimée à la **bibliothèque du personnel**, au **comptoir postal**, au **bureau de la paie**, à la **caféteria du personnel** de même qu'**au comptoir de la caisse d'économie** et faites-le parvenir à Linda Constantin, au service de comptabilité. La période d'inscription se déroulera du 1^{er} décembre 2005 au 17 février 2006. Les œuvres seront exposées du 21 mars au 7 avril.

C'est le temps de faire connaître vos talents!
Vos oeuvres valent leur pesant d'or!

Le comité organisateur

Barbara Blais, Pauline Bonenfant, Linda Constantin, Lucie Cousineau, Maryse Jean, Jacqueline Rochefort, Félicia Russo, Carole Simard, Sylvie Vézina

Renseignements:
bibliothèque du personnel, poste 2965



Notre ami Élie,

*"Les camarades un a un, nous retirent leur ombre.
Et à nos deuils se mêle désormais le regret secret de vieillir."
— A. De Saint-Exupéry*

C'est avec scepticisme que nous avons accueilli l'annonce du décès de notre ami Élie Saab. Il se véhicule tellement de rumeurs dans les longs corridors de notre hôpital. Mais il a bien fallu faire face à la réalité, notre ami Élie ne reviendrait plus, nous ne pourrions plus compter sur lui, sa présence, son sourire et son érudition. Cette même érudition que l'on découvrirait à échanger avec lui, du droit international, des guerres saintes, de politique, de nationalisme, etc.

Élie était rompu à la politique, sous toutes ses formes. À Boucherville, où il était échevin, il devient rapidement l'homme de confiance et ami de M^{me} Francine Gadbois, présidente du Renouveau démocratique municipal et candidate à la mairie de Boucherville. Il n'y a qu'à lire les hommages dithyrambiques de M^{me} Francine Gadbois ainsi que du maire de Longueuil, M. Jacques Olivier dans les journaux La Seigneurie et La Relève de la Rive-Sud pour se rendre compte de son engagement et de sa disponibilité envers ses concitoyens.

Domage que notre ami Élie soit disparu au zénith de sa notoriété et de ses énormes capacités. Élie était devenu au fil des ans «un grand homme», mais force est de reconnaître qu'il était épaulé par une femme formidable qui l'appuyé sans réserve.

À sa tendre épouse Colette, compagne de vie bien-aimée, à ses fils Charles et Alain, nous exprimons notre plus grande sympathie, notre tendresse ainsi que notre meilleure prière pour leur illustre disparu.

— **Hubert Boyer,**
Amicale des anciens

*Nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à notre collègue, **Monsieur Jacques Courtemanche**, menuisier, ainsi qu'à toute sa famille, suite au décès de sa belle-mère survenu au début du mois de novembre.*

— **Les employés du SEFIM**

Marché aux puces

À VENDRE HONDA ACCORD EX 1991 beige, 4 portes, automatique, 1 seul propriétaire, 282,000km, toute équipée et bien entretenue. Pneus 4 saisons et pneus d'hiver. Prix demandé: 2,490\$. Demandez Luc au 514.489.5034

ENSEMBLE DESKI ALPIN Karbon; manteau large, pantalon médium, couleur rouge et gris. Bottes ski alpin Atomic; peinture 9 ou 27, modèle C9. Ski alpin parabolique Volk 170 cm, fixation Marker. Peut être vendus séparément. Tél.: 999.6556

PNEUS D'HIVER À VENDRE 4 pneus montés sur jantes. Gr.: 205-70-R-15. Yves au 514.702.0463

AIL BIO 1\$/kg. Diane au 450.835.4158

RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES autonomes, 8 places, 12 chambres. À Saint-Thomas. Camille au 450.916.3949 (cell.)

BACHELOR 3 1/2 À LOUER. Situé à Anjou, près Hôpital, sur le boulevard Roi-René, près de plusieurs services. Beau bas de duplex comprenant une chambre, SDB, salon-salle à manger à aire ouverte, cuisinette avec entrées laveuse-sécheuse. Libre le 1^{er} janvier, 425\$/mois. Contactez Luc au 514.355.1915

L'intranet au service des usagers

par **Pauline Bonenfant**
technicienne en communication intranet

Bien que l'intranet soit conçu pour le personnel, les médecins et dentistes, vous y trouverez des informations qui peuvent être fort utiles aux usagers. Que vous soyez dans une unité de soins ou dans une ressources d'hébergement, vous pourrez y puiser des informations afin de bien renseigner les usagers sur les services qui leur sont offerts. Les sujets suivants sont ainsi abordés:

- les activités de loisirs;
- les services et nouveautés de la bibliothèque Émile-Nelligan (bibliothèque des usagers);
- la caisse des usagers;
- le Comité des usagers;
- la commissaire à la qualité des services;
- le curateur public (incluant certains formulaires).

Bonne lecture! ◀

Journal information

Hôpital Louis-H. Lafontaine

COURRIEL

journalhlhl@videotron.ca

Coordination: Jean Lepage
514.251.4000, poste 3188

Correcteur-réviseur: François Desjardins

Direction artistique: Marcel Bélisle
514.251.4000, poste 2275

Impression: Alain Archambault

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

Le Journal information est publié à
1500 copies.

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

© Hôpital Louis-H. Lafontaine

Les date et heure
de tombée
pour le no 25
du 8 décembre
prochain...

