

# Inter blocs

Journal interne • CHU Sainte-Justine • Vol. 37, no 3 • Avril/mai 2015

8

**La pratique de l'hygiène des mains**  
Parlons-en, ce n'est pas tabou!

12

**Enseignement**  
Vous avez besoin de soutien dans vos activités de formation, vos congés ou vos publications ?

13

**Défi AlterGo 2015 :**  
Une compétition sportive pour les jeunes du CRME

15

**Ressources humaines**  
L'incivilité au travail

Sommaire complet à la page 2

## Le CHU Sainte-Justine de demain



**CHU Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Université  
de Montréal

Services  
clientèles

Accueil  
centralisé

Salles Rx

Centre de  
prélèvements



## DANS CE NUMÉRO

- 2 **À vos marques. Prêts? Faites votre autoportrait!**
- 3 **Mot du PDG**
- 4 **Sous la loupe**  
**Transformer – Innover – Humaniser**  
Le patient au cœur de la modernisation
- 6 **Connaissez-vous...** l'audiologie au CHU Sainte-Justine
- 6 **Une innovation pour la clientèle souffrant d'un trouble de la conduite alimentaire au CHU Sainte-Justine**
- 7 **Sous les projecteurs**
- Une équipe de Sainte-Justine honorée par HEC Montréal!
  - Le Prix Letondal remis au Dr Pierre Gaudreault pour son parcours pédiatrique
  - Hommage au Dr Michel Lallier
- 8 **La pratique de l'hygiène des mains – Parlons-en, ce n'est pas tabou!**
- 10 **Fondation**
- Le Centre des maladies génétiques rares sera créé grâce à Rio Tinto Alcan
  - Création d'une première chaire de recherche en déficience intellectuelle au Canada
- 11 **Centre de promotion de la santé**  
À l'adolescence, le sommeil, c'est important !
- 12 **Enseignement**  
Vous avez besoin de soutien dans vos activités de formation, vos congrès ou vos publications?
- 13 **CRME**  
**Défi AlterGo 2015**  
Une compétition sportive pour les jeunes du CRME
- 14 **Centre de recherche**  
Le CHUSJ à la barre du 2<sup>e</sup> Congrès national canadien de recherche en périnatalité
- 14 **Des études à découvrir**
- Des nanorobots franchissent la barrière du cerveau
  - Le vieux sang est aussi bon que le sang frais
- 15 **J'aimerais vous dire**  
Comment ma scoliose a changé ma vie
- 15 **Ressources humaines**  
Le droit de nommer un malaise
- 16 **Lancement de la campagne de sensibilisation**  
« Le gaspillage a un coût »

# Interblocs

L'Interblocs est publié neuf fois par année par le Bureau de la direction générale, Communications et affaires publiques du CHU Sainte-Justine.

**Disponible sur notre site :** [www.chu-sainte-justine.org](http://www.chu-sainte-justine.org)

**Éditrice :** Louise Boisvert, adjointe au directeur général

**Coordination :** Patsy Coulanges, Véronique Simoneau

**Révision :** Agnès Ipert

**Graphisme :** Norman Hogue

**Photographie :** Andrée-Ann Coulombe, Stéphane Dedelis, Véronique Lavoie, Alexandre Marchand et Charline Provost

**Impression :** QuadriScan

**Vous pouvez joindre l'équipe d'Interblocs** par courriel à :

[interblocs.hsj@ssss.gouv.qc.ca](mailto:interblocs.hsj@ssss.gouv.qc.ca)  
ou par téléphone au 514 345-4663

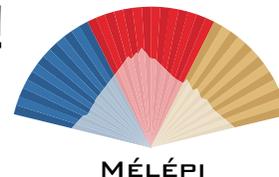
**Prochaine parution :** juin 2015

Reproduction permise avec mention de la source



## À vos marques. Prêts? Faites votre autoportrait!

Par Renée Descôteaux,  
directrice des soins infirmiers



En 2014, le premier marathon pour l'implantation de l'outil de développement professionnel a permis à **plus de 500 infirmières et infirmières auxiliaires** de compléter leur autoportrait. Après compilation de vos données, nous avons déposé un calendrier de formation continue, en avril dernier sur Intranet : L'organisation/Soins infirmiers/Offre de développement professionnel continu en soins infirmiers. 

### Le prochain marathon a lieu maintenant!

 Vous êtes invitées, infirmières et infirmières auxiliaires, à compléter votre autoportrait 2015, en utilisant soit le nouveau PDF interactif disponible sur Intranet (L'Organisation/Les grands projets/MÉLÉPI) qui vous permet de gagner en rapidité et convivialité, soit la version papier qui vous sera distribuée au besoin par la conseillère en soins infirmiers (CSI) ou la cadre-conseil en sciences infirmières (CCSI) de votre secteur. La remise de votre autoportrait doit s'effectuer d'ici le **15 juillet 2015** auprès de la CSI, de la CCSI ou du chef de soins et services de votre milieu clinique. N'hésitez pas à les consulter au besoin.

### Bénéfices

Il est primordial de participer à la course! L'outil de développement professionnel est un outil créé par nos infirmières et pour nos infirmières. Il apporte plusieurs bénéfices importants tels que :

- l'identification des besoins d'apprentissage par les infirmières et infirmières auxiliaires dans le but de soutenir le développement de leurs compétences;
- l'élaboration par l'organisation d'une programmation de formation continue adaptée;
- la mobilisation des talents de l'équipe en fonction des intérêts et des besoins exprimés par les gestionnaires.





## Le CHU Sainte-Justine de demain, c'est maintenant!

Fabrice Brunet  
Président-directeur général du CHU Sainte-Justine

**A** lors que nous sommes à 18 mois du grand déménagement, plusieurs d'entre vous se questionnent. Toutes les composantes du CHUSJ, de Hudson à Decelles, sans oublier le CRME, sont-elles bien intégrées? Y a-t-il un seul et unique CHU ou y en a-t-il deux, un moderne et un désuet? Est-ce à dire que parmi le personnel, il y a ceux qui déménageront et ceux qui resteront?

Il convient de rappeler que la modernisation du CHU Sainte-Justine est un grand projet organisationnel qui dote notre établissement d'infrastructures nécessaires pour répondre aux besoins des mères et des enfants dans tous les volets de la mission de l'institution, soit les soins et services spécialisés, la recherche, l'enseignement, l'évaluation des technologies et la promotion de la santé. L'objectif à poursuivre est la création d'un CHU moderne et cohérent dans son ensemble.

La modernisation de notre établissement comporte deux volets, soit l'agrandissement avec deux nouveaux bâtiments, un pour des unités spécialisées et l'autre pour la recherche, et la modernisation des bâtiments existants pour faire place à un centre ambulatoire. Ce sont des moyens qui vont nous permettre, à terme, d'offrir aux patients et à leur famille, au personnel soignant, aux étudiants, aux chercheurs, aux employés et aux bénévoles, un milieu de vie, d'hospitalisation et de travail, moderne et adapté à leurs besoins.

Au cœur de cette modernisation, il y a la transformation de notre organisation à laquelle vous contribuez tous et toutes dans vos sphères d'activités respectives, de Decelles à Hudson, sans oublier Marie-Enfant qui se dotera d'un Technopôle de la réadaptation.

2015 sera l'année des synthèses afin de nous préparer pour la mise en place de nos engagements qui touchent l'ensemble de notre établissement à savoir : transformer, innover, humaniser.

**Transformer** en repensant toutes nos pratiques et nos modèles d'organisation et en nous donnant les moyens de mieux suivre l'enfant dans son parcours de soins afin de lui assurer une offre cohérente centrée sur ses besoins.

**Innover** par des partenariats, par la recherche, la synergie des réseaux, les échanges, les connaissances. Mais aussi en regroupant les soins, l'enseignement et la recherche au chevet du patient.

**Humaniser** en créant des environnements thérapeutiques innovants qui contribueront à améliorer le confort et la qualité de vie de nos jeunes patients et à favoriser leur guérison, mais également en assurant un milieu de travail sain à nos équipes.

Dans chacune de ces composantes, chaque personne saura trouver sa place.

Vous comprenez maintenant pourquoi notre projet d'entreprise touche l'ensemble de notre organisation, et cela, dès maintenant!

**SOUS LA LOUPE**

# Transformer – Innover – Humaniser – Le patient au cœur de la modernisation

Par Isabelle Demers, directrice du Bureau de la direction générale, et Dr Marc Girard, directeur des Affaires médicales et universitaires, de l'ETMIS et co-directeur de la DESA

La modernisation du CHU Sainte-Justine est un grand projet organisationnel comprenant l'agrandissement et le réaménagement du bâtiment existant visant à nous doter des infrastructures nécessaires pour répondre aux besoins des mères et des enfants dans tous les volets de notre mission. À terme, l'objectif est d'offrir aux patients et à leur famille, au personnel soignant, aux étudiants, aux enseignants ainsi qu'aux chercheurs un milieu de vie, d'hospitalisation et de travail moderne et adapté à leurs besoins.

La modernisation du bâtiment existant s'est amorcée il y a plusieurs années et se fait par étapes, dont certaines sont terminées, d'autres en cours ou à venir. Les locaux libérés à la suite du déménagement de certaines unités dans les nouveaux bâtiments seront modernisés, sur une période de quelques années. Afin de répondre adéquatement aux besoins en termes de modernisation du bâtiment existant, une large consultation auprès des équipes s'est tenue en 2014. Cette consultation visait à définir conjointement ce que serait une organisation optimale des lieux, mais également des activités de soins et des services qui demeureront dans le bâtiment existant.

Ainsi, l'analyse des besoins et des priorités est maintenant complétée et de grands principes directeurs d'aménagement ont été élaborés. Des priorités de réaménagement ont également été établies.



Des espaces de jonction entre l'existant et le Bâtiment des unités spécialisées (BUS) seront aménagés pour favoriser la communication interdisciplinaire. Ces espaces polyvalents seront un lieu de rencontre pour tous les employés.

## La cohérence de Decelles à Hudson

- Architecturale
- Espaces ouverts de transition
- Espaces partagés
- Lieux de communication interdisciplinaire
- Orientation unique et dénomination des espaces simple, efficace, cohésive



Le futur hall d'entrée du bâtiment existant

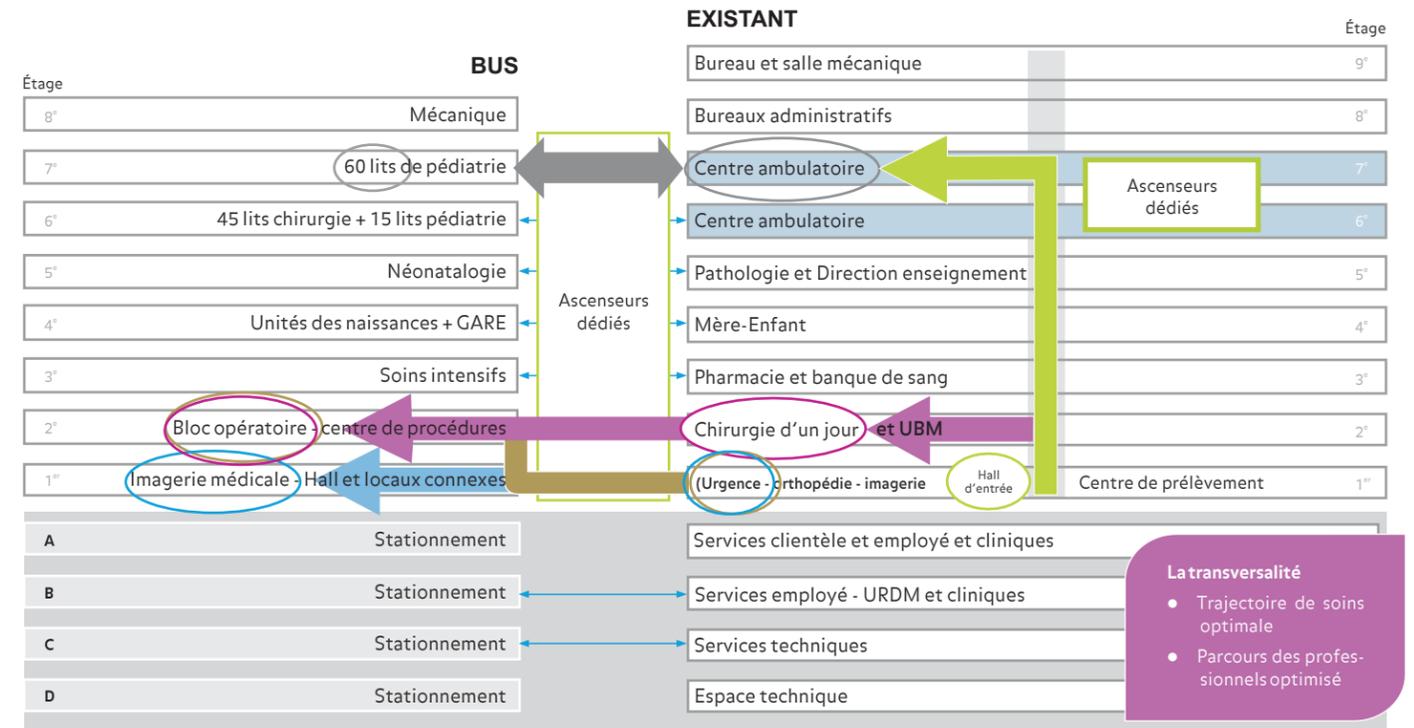
## Priorités

- Modernisation de l'Unité de retraitement des dispositifs médicaux (URDM)
- Modernisation, mise aux normes et agrandissement de la pharmacie
- Relocalisation de la banque de sang
- Aménagement des unités d'hospitalisation du 4<sup>e</sup> étage (cohabitation mère-enfant)
- Modernisation des services alimentaires
- Modernisation des ascenseurs
- Arrimage entre le BUS et l'existant

## Prochaines étapes

Nous sommes conscients que vous avez hâte de savoir plus précisément ce que la modernisation implique pour vous. Pour être en mesure de valider les espaces nécessaires pour le centre ambulatoire, une collecte de données est actuellement en cours dans toutes les cliniques. Les données recueillies permettront de faire des simulations pour déterminer le nombre de salles d'examen, le nombre et la taille des salles d'attente et les salles de soins nécessaires pour répondre aux besoins de la clientèle. Suite à cette étape, il sera possible de faire différents scénarios d'aménagement et nous vous tiendrons informés de l'évolution de ces travaux.

## Concept d'aménagement



Travaux de réaménagement du hall d'entrée principal, du corridor de liaison et aménagement paysager de l'avant de l'hôpital  
 Les travaux débuteront en juin. Des mesures de mitigation ont été mises en place afin de maintenir un accès à l'avant du CHU, en tout temps. **Suivez les info-travaux pour plus de détails.**

## CONNAISSEZ-VOUS...

## ... l'audiologie au CHU Sainte-Justine

Par Valérie Ouellet, audiologiste



Dépistage auditif réalisé chez un bébé âgé d'un mois

La déficience auditive touche à la naissance de 4 à 6 bébés sur 1000. Pour un nouveau-né sur 1000, il s'agit d'une surdité qui entrave ou empêche l'accès à la stimulation auditive nécessaire à son développement langagier, cognitif et social.

Puisqu'elle est invisible, la surdité peut passer inaperçue aux yeux des parents et de la famille. Sans dépistage auditif néonatal, la surdité est souvent identifiée après 2 ans. Plus l'atteinte auditive est sévère et plus la durée de privation sensorielle est longue, plus le développement de l'enfant peut être compromis.

Depuis novembre 2008, tous les enfants nés au CHU Sainte-Justine ou admis en Néonatalogie ont accès à un dépistage auditif avant l'âge de 1 mois. Grâce à l'expertise des audiologistes du CHU Sainte-Justine, l'évaluation audiolinguistique des bébés dirigés en Audiologie à la suite du dépistage auditif permet de poser un diagnostic précoce de la surdité et ce, avant l'âge de 3 mois. La famille peut alors être accompagnée vers la mise en place des meilleures interventions thérapeutiques et de réadaptation nécessaires pour favoriser le développement optimal de leur enfant.

Bien parler  
Bien entendre  
**Bien vivre**  
*Mai Mois de la communication*

## Une innovation pour la clientèle souffrant d'un trouble de la conduite alimentaire au CHU Sainte-Justine

Par Line Déziel, gestionnaire de coordination, Direction exécutive des soins académiques

Depuis plus de 30 ans, la clientèle souffrant d'un trouble de la conduite alimentaire est au cœur des préoccupations de l'équipe de soins de la section de médecine de l'adolescence. Débutant souvent au cours de l'enfance et de l'adolescence, ces troubles deviennent sérieux et complexes. Ils sont caractérisés, entre autres, par une perturbation du comportement alimentaire et une distorsion de l'image corporelle. Leur incidence aurait augmenté de façon constante au cours des dernières décennies.\*

Au fil du temps, les membres de l'équipe clinique ont été appelés à revoir leurs modes d'organisation de soins, visant une médecine adaptée aux meilleures pratiques et aux besoins de la clientèle.

### Un partenariat innovant

Le CHU Sainte-Justine est maintenant en partenariat avec les Grands Ballets Canadiens. Ce partenariat a conduit à une innovation dans l'offre de service, soit d'offrir aux jeunes une thérapie par la danse et le mouvement. Cette thérapie permet aux jeunes une expression autre que par la parole.

Le 17 mars dernier avait lieu une journée contact entre l'équipe des Grands Ballets Canadiens et celle du programme des troubles de la conduite alimentaire. Les activités, offertes aux jeunes hospitalisés, ont débuté le 19 mai dernier. Un projet de recherche sera réalisé afin d'évaluer cette approche nouvelle.

\*Source : Rosen et al., 2010



De l'équipe du CHU Sainte-Justine : Ceyrinne Chatti, Line Déziel, Marie-Claude Fortin, Stéphanie Ledoux, Dr Pierre Olivier Nadeau, Sothérine Pen, Louis Picard, Dre Danielle Taddeo, Nathalie Reid, Valérie Simard et Dre Chantal Stheneur.

Les Grands ballets Canadiens de Montréal : Élisabeth Côté Séguin, Andréa De Almeida, Joannaby Sack et Christian Sénéchal.

## SOUS LES PROJECTEURS

## Une équipe de Sainte-Justine honorée par HEC Montréal!

Par Mélanie Dallaire, conseillère principale en relations médias au Bureau de la direction générale - Communications et affaires publiques

Le CHU Sainte-Justine a rayonné lors d'une cérémonie organisée par HEC Montréal où les Prix de recherche et de pédagogie 2014 ont été remis. L'équipe de Sainte-Justine a reçu le **Prix du meilleur cas de gestion** qui souligne la qualité exceptionnelle d'un cas publié dans la Revue internationale de cas de gestion 2014. Intitulé « **La mise en œuvre d'une salle hybride d'interventions cardiaques au CHU Sainte-Justine : un défi de collaboration et de gestion du changement** », ce cas a été produit conjointement par HEC Montréal et le CHU Sainte-Justine. Isabelle Demers, directrice du Bureau de la direction générale, a coordonné les travaux et tient à souligner la contribution essentielle des personnes suivantes: Geneviève Parisien, coordonnatrice de projet,

Martin Cyr, chef du Service génie biomédical, Michel Allard, chef de secteur, Hygiène et salubrité, Dre Nancy Poirier, chirurgienne cardiaque, Dr Joaquim Miró, cardiologue pédiatrique, Dre Geneviève Côté, anesthésiste cardiaque pédiatrique, Sonia Ménard, infirmière, Hélène Sabourin et Denise Turnblom, technologues, Monique Trachy et Réjeanne Tubeau, coordonnatrices et infirmières, Philippe Willame, coordonnateur adjoint et infirmier, ainsi que Stéphanie Brisson, agente administrative.

Au total, onze prix ont été attribués lors de cette soirée. Félicitations à toute l'équipe qui a contribué une fois de plus au rayonnement de Sainte-Justine!

## Le Prix Letondal remis au Dr Pierre Gaudreault pour son parcours pédiatrique

Par Coralie Mortelette, stagiaire au Bureau de la direction générale - Communications et affaires publiques

Le 24 avril dernier, l'Association des pédiatres du Québec a accordé le **Prix Letondal 2015** au **Dr Pierre Gaudreault** pour sa contribution exceptionnelle en pédiatrie. Son parcours a débuté à la Faculté de médecine de l'Université de Laval et s'est poursuivi au CHU Sainte-Justine en 1978. Après avoir écrit un livre sur les problèmes toxicologiques en 1988, il a été nommé président de l'Association des pédiatres du Québec de 1997 à 2004. Son expertise lui a permis d'être sollicité pour de nombreuses conférences et publications d'articles à l'international. Trois prix lui ont été décernés durant son mandat : le *Prix Albert-Royer*, le *Prix de la reconnaissance du CMDP* et le *Prix de l'enseignement du CHU Sainte-Justine*.



Dr Pierre Gaudreault



Dr Michel Lallier et une jeune patiente

## Hommage au Dr Michel Lallier

Par Patsy Coulanges, technicienne en communications, Bureau de la direction générale - Communications et affaires publiques

Dans le cadre de la *Semaine nationale du don d'organes et de tissus*, une vingtaine de jeunes greffés ont rendu un hommage touchant au **Dr Michel Lallier**, le mercredi 22 avril, lors d'un dîner-conférence à l'Hôpital Sacré-Cœur. Parmi eux, une jeune patiente qu'il avait opérée en 2001, à l'âge de quatre semaines, pour une greffe du foie par réduction hépatique. Une intervention particulièrement délicate qu'il est le seul à pratiquer au Québec et qui permet de réduire le foie d'un adulte à une taille suffisamment petite pour le greffer dans le corps d'un enfant. L'adolescente, en pleine santé, ainsi que tous les autres greffés ont remercié leur héros en lui remettant un trophée spécialement conçu à son image!

# LA PRATIQUE DE L'HYGIÈNE DES MAINS – Parlons-en, ce n'est pas tabou!

Par Nadia Desmarais, chef de service de la prévention des infections, Direction des soins infirmiers  
Et Josée-Lina Alepin, conseillère cadre en communication organisationnelle  
Bureau de la direction générale – Communications et affaires publiques

Au CHU Sainte-Justine, on ne craint pas de parler de la pratique de l'hygiène des mains (HDM) ou même des lacunes observées. Ainsi, de janvier à avril, l'équipe de la prévention des infections a **expliqué** aux équipes de soins les résultats d'audits tenus dans leur secteur. Qui dit explications, dit également **échange, dialogue sur les bonnes pratiques**. Bref, on s'en parle, ce n'est pas tabou!

C'est dans cette optique que nous avons développé notre **campagne de mobilisation** à la pratique de l'HDM. **Nos buts** : faire tomber les tabous entre la clientèle et les soignants sur la pratique de l'HDM et de nous donner les moyens d'en parler sans crainte de froisser...

## Volet public, volet ciblé

Notre campagne de mobilisation comporte non seulement un volet public, avec nos **affiches** et nos **ambassadeurs**, mais également un volet ciblé. Ainsi, des **formations** seront données aux secteurs et aux groupes d'employés ayant moins bien performé lors des audits 2014. Rappelons-nous que l'objectif à atteindre en 2015 est un taux d'observance d'HDM de **61 %** pour l'ensemble de notre personnel, médecins, parents, etc.

## Nos ambassadeurs... pas gênés de parler d'HDM!

Nous avons sollicité le personnel et les médecins qui pratiquent l'HDM au bon moment pour faire partie de notre club. En portant ce macaron, nos ambassadeurs s'engagent à entamer un dialogue sur la pratique de l'HDM avec toute personne qui l'interpellera, à répondre à ses questions, à expliquer les quatre bons moments pour les soignants et pour les parents. C'est du sérieux!



## Merci à vous!

- Un merci tout spécial à notre Comité des usagers : sans leur financement, nous n'aurions pu créer cette campagne.
- Annie, Raphaëlle, David et Coralie pour avoir incarné notre campagne!
- Norman Hogue pour la conception graphique.
- Véronique Lavoie pour les sessions de photos.
- Marie-Claude Charette, cadre-conseil en soins infirmiers en Hémato-Oncologie.
- Les équipes des finances et de l'approvisionnement pour leur collaboration.



## Un slogan et une signature visuelle juste pour nous!

Vous avez trop de vies entre les mains, **lavez-les!**

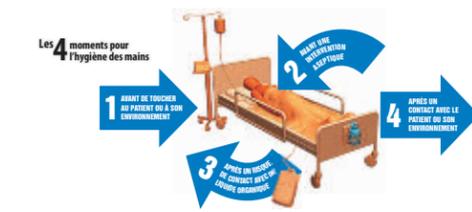


Notre campagne ayant été développée sous le signe de la collaboration, notre slogan n'y échappe pas : nous le devons à une infirmière, Marilou Burelle, conseillère en soins infirmiers en Néonatalogie.

Proposée par notre graphiste Norman Hogue, la double main attire l'attention. D'abord, la grande main colorée nous rappelle que la main peut retenir beaucoup de formes de vie, puis la plus petite, toute blanche, toute pure, représente celle de l'enfant donnant sa confiance à l'adulte.

La signature visuelle se retrouve sur chacune de nos trois affiches. Ces dernières sont exposées dans toutes les unités de soins et cliniques, les aires publiques de l'établissement, en plus d'être diffusées sur nos écrans électroniques.

Vous avez trop de vies entre les mains, **lavez-les!**



Pour me protéger, le fais-tu au bon moment ?

Vous avez trop de vies entre les mains, **lavez-les!**



- En entrant et en sortant de la chambre
- Avant de me prodiguer un soin
- Avant de m'aider à manger
- Après un changement de couche ou après être allé à la toilette



Veux-tu qu'on s'en parle ?

Vous avez trop de vies entre les mains, **lavez-les!**



Coralie Gagnon  
6 ans, Pédiatrie



## Le Centre des maladies génétiques rares sera créé grâce à Rio Tinto Alcan

Le Dr Jacques L. Michaud et son équipe ont de quoi se réjouir : grâce à un soutien exemplaire de 3 millions de dollars de Rio Tinto Alcan, le Centre des maladies génétiques verra le jour, venant en aide à quelques 50 000 enfants.

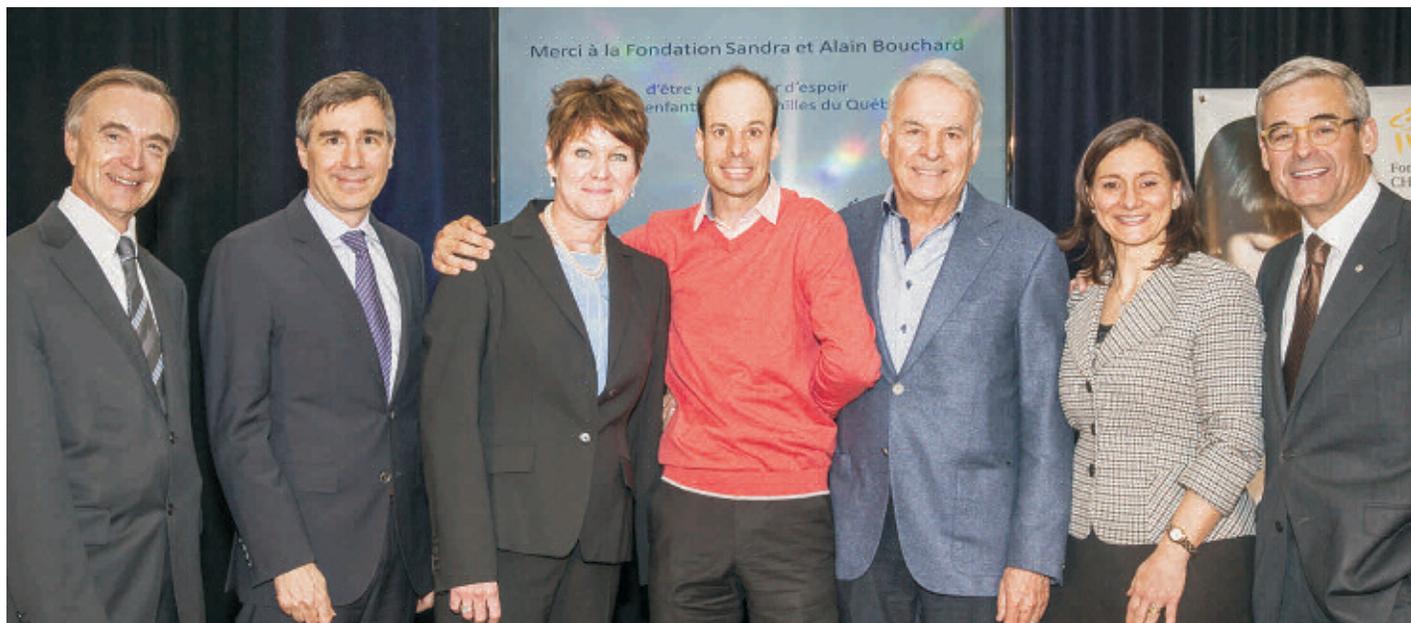
Unique au Québec, ce centre permettra une meilleure intégration des expertises cliniques, de la recherche, de l'enseignement et du transfert de connaissances. Il offrira à ces enfants les meilleurs soins et chances de guérison grâce à des diagnostics plus rapides et précoces, une meilleure prise en charge et un développement de traitements efficaces découlant des futures découvertes.

Un immense merci à Rio Tinto Alcan de rendre possible ce grand rêve!



*Dr Jacques L. Michaud, généticien, chercheur et directeur du Centre des maladies génétiques rares, Dr Fabrice Brunet, président-directeur général du CHU Sainte-Justine, M. Alfredo Barrios, chef de la direction, Rio Tinto Alcan, et l'Honorable Michael M. Fortier, président du CA de la Fondation CHU Sainte-Justine.*

## Création d'une première chaire de recherche en déficience intellectuelle au Canada



Les épreuves que la vie nous réserve favorisent souvent les plus grands gestes. Alain Bouchard et son épouse Sandra Chartrand annonçaient le 1<sup>er</sup> avril qu'ils remettaient, par l'entremise de leur fondation familiale, un don exceptionnel de trois millions de dollars pour la création de la Chaire de recherche « Jonathan Bouchard » en déficience intellectuelle, la toute première au Canada.

Inspiré par leur fils Jonathan, lui-même atteint d'une déficience intellectuelle, le couple sou-

haite ainsi redonner espoir aux 160 000 jeunes et moins jeunes Québécois qui en sont touchés et leur permettre d'atteindre leur plein potentiel.

Grâce aux recherches du Dr Jacques L. Michaud, titulaire de la future chaire, il sera possible d'identifier et de mieux comprendre de nombreux gènes mis en cause dans cette condition et de poser des diagnostics plus rapides et plus précis. Merci à la Fondation Sandra et Alain Bouchard, ainsi qu'à Jonathan d'être un ambassadeur hors pair pour toutes les familles qui vivent au quotidien avec la déficience intellectuelle.

*Madame Sandra Chartrand, présidente de la Fondation Sandra et Alain Bouchard, monsieur Alain Bouchard, fondateur et président exécutif du conseil chez Alimentation Couche-Tard, leur fils Jonathan Bouchard, entourés de l'équipe de la Fondation et du CHU Sainte-Justine.*

# À l'adolescence, le sommeil, c'est important !

Jo-Anne Couillard, infirmière clinicienne, Section médecine de l'adolescence  
Martine Fortier, adjointe à la Direction de la promotion de la santé  
Nicole Saint-Pierre, conseillère en communication

Dormir est essentiel pour notre santé et notre bien-être. Mais c'est particulièrement important à l'adolescence.

L'adolescence est une période de grands bouleversements. En effet, c'est au cours de cette période que le sommeil permet à l'adolescent de poursuivre sa croissance tant physique que psychologique. Il lui permet également de refaire le plein d'énergie, de diminuer son stress et d'être plus concentré à l'école.

À l'adolescence, les habitudes de sommeil changent. L'horloge interne des adolescents se modifie, leur donnant envie de se coucher plus tard et de dormir plus longtemps le matin. Le départ pour l'école devient parfois plus difficile.

Les jeunes rencontrent donc certaines difficultés à se mettre au lit et à bien dormir. Est-ce normal de se coucher plus tard à l'adolescence? À quelle heure aller au lit? Combien de temps doit-on dormir? Quels sont les effets d'un mauvais sommeil?

C'est pour apporter des réponses éclairantes à toutes ces questions que la Section de médecine de l'adolescence, en collaboration avec le Centre de promotion de la santé, a produit une brochure d'information. Le document renferme une mine de conseils et de trucs visant à aider les jeunes à bien dormir et à apporter des solutions, souvent fort simples, aux problèmes de sommeil.

La diffusion de la première version de cette brochure faisait partie de la programmation des activités de la Semaine de la santé mentale, qui a été soulignée au CHU Sainte-Justine du 4 au 10 mai. Les activités proposées lors de cette semaine visaient, entre autres, à donner des trucs favorisant un meilleur bien-être.



## Saviez-vous que...

- En moyenne, nous dormons 1 heure 30 de moins qu'il y a cinquante ans.
- La durée idéale du sommeil est celle qui nous permet d'être en forme et efficace le lendemain. Nous avons tous des besoins différents.
- Durant le sommeil, le cerveau sécrète une hormone qui favorise la croissance.
- Le sommeil permet au cerveau de se reposer pour fonctionner à 100 % durant la journée et ainsi mieux absorber la matière scolaire.
- Faire de l'activité physique favorise le sommeil et procure une sensation de fatigue, en évacuant une partie du stress pouvant retarder le sommeil.
- La pire chose à faire avant d'aller au lit est de regarder ses messages sur son cellulaire. La lumière des écrans empêche également le cerveau de produire de la mélatonine (l'hormone qui favorise le sommeil).



Centre des sciences de Montréal  
Le sommeil, de A à Z  
[www.lesommeil.ca/jeux\\_f.html](http://www.lesommeil.ca/jeux_f.html)



CHEO (Ontario) :  
[www.cheo.on.ca/fr/Sommeil-adolescents](http://www.cheo.on.ca/fr/Sommeil-adolescents)

## ENSEIGNEMENT

# Vous avez besoin de soutien dans vos activités de formation, vos congrès ou vos publications?

Par Dre Christine Boutin, directrice de l'Enseignement, et Véronique Simoneau, conseillère en communications, Bureau de la direction générale - Communications et affaires publiques

Il est fort probable que vous connaissiez ou utilisiez régulièrement le service de **soutien académique et technique**, qui regroupe les services de soutien et d'encadrement des étudiants. Vous connaissez sûrement aussi le soutien audiovisuel et multimédia, la photographie médicale et l'illustration médicale. Mais le Centre du savoir, c'est bien plus que ça!

**Service congrès et formation** : offre du soutien dans l'organisation d'activités telles que symposiums, congrès et formations en assurant :

- la coordination des aspects logistiques (choix des salles, services, menus, conférenciers, firme audiovisuelle, équipes techniques,...);
- le volet administratif (inscriptions, liste des participants, attestations, reçus, cocardes...);
- le bon déroulement de l'événement;
- la gestion budgétaire;
- etc.

**Centre de simulation mère-enfant (CSME)** : offre de la formation continue à l'intention du personnel soignant et même des parents, basé sur des pratiques novatrices de simulation pour le développement des compétences. Permet notamment :

- d'expérimenter diverses techniques sur des mannequins ou à l'aide d'ordinateurs;
- d'être certifié pour certaines habiletés techniques;
- d'apprendre aux parents diverses techniques;
- etc.

**Centre de formation en ligne** : offre une plateforme d'apprentissage en ligne (e-learning) permettant un transfert de connaissances au sein de l'établissement, mais bientôt aussi pour l'ensemble de la communauté locale et internationale.



**Accompagnement pédagogique** : un groupe de travail d'une grande expertise en pédagogie a récemment été mis sur pied pour vous accompagner dans vos projets de transferts de connaissances et vous guider dans l'évaluation des méthodes d'apprentissage qui répondent le mieux aux besoins des apprenants.

**Les bibliothèques** : sur le site du CHUSJ comme au CRME, nos bibliothécaires et nos techniciennes en documentation vous offrent de nombreux services de recherches documentaires, de veilles informationnelles, de prêts entre bibliothèques ou encore de formations.

**Les Éditions du CHU Sainte-Justine** : qui comptent à leur catalogue près de 200 titres, à l'attention des professionnels de la santé et des parents, et dont les thématiques ont été reprises avec succès dans le cadre des conférences Soirées parents entourée!

Grandir et innover pour mieux répondre aux besoins pédagogiques de nos clientèles d'aujourd'hui et de demain, voilà la raison d'être du Centre du savoir!

Surveillez notre prochain article portant sur le développement et l'expansion de nos services actuels, et sur la création de deux nouveaux services :

- Centre de formation patient-famille en santé de la mère et de l'enfant
- Unité de recherche pédagogique en science de la santé (URPSS)

Pour en savoir davantage :

- Communiquez avec nous au poste 4670 (administration de la direction de l'enseignement)
- Consultez le site Internet [www.chusj.org](http://www.chusj.org) > Enseignement > Nos services



## Défi AlterGo 2015 : une compétition sportive pour les jeunes du CRME

Par Coralie Mortelette, stagiaire au Bureau de la direction générale - Communications et affaires publiques

Du 27 avril au 1<sup>er</sup> mai, environ 40 jeunes de 5 à 17 ans, du Centre de réadaptation Marie Enfant ont participé à la compétition parasport internationale de cette année. Ces jeunes ont pu prouver leurs compétences dans différents sports, tels que la natation, la course 60 mètres en athlétisme, le lancer du poids, le boccia ou encore le circuit d'habiletés. Au total, leurs efforts et leur détermination leur ont permis de **remporter plus d'une dizaine de médailles**. L'entraînement en vue de cette compétition avait commencé depuis fin janvier, à raison d'une séance par semaine.

Ce défi a également été l'incroyable occasion pour ces jeunes sportifs de rencontrer **des athlètes de haut niveau**. Parmi eux, certains sont même décorés de médailles d'or paralympiques, à l'image de **Chantal Petitclerc** qui comptabilise cinq récompenses en natation aux jeux de Pékin de 2008. Par ailleurs, l'artiste **Jean-Marie Lapointe**, engagé auprès d'enfants souffrant du cancer, était présent comme porte-parole à ses côtés lors de cette rencontre. En plus d'être une compétition d'envergure internationale, le Défi répond au besoin des enfants de s'épanouir dans des activités physiques au contact d'autres personnes vivant avec un handicap.

**Le Défi sportif AlterGo a fêté cette année sa 32<sup>e</sup> édition** à Montréal, en grande partie au complexe sportif Claude-Robillard. Il a rassemblé jusqu'à 6 000 athlètes, de sportifs confirmés à la relève. Constitué d'un regroupement d'organismes montréalais, **il œuvre pour l'accès au loisir des personnes en situation de handicap moteur, intellectuel ou sensoriel, et lutte contre l'exclusion sociale**. Promouvoir les bienfaits d'une activité physique régulière et d'une bonne alimentation est l'un des enjeux phares du Défi. En outre, ces cinq jours ont été des moments de bonheur pour toute l'équipe du CRME et pour les familles.



L'équipe d'athlétisme niveau Primaire du CRME accompagnée des physiothérapeutes Éliane Jean-Ricard et Isabelle Marcoux et de l'ergothérapeute Catherine Ménard ainsi que Gabrielle Lalonde étudiante au PhD en neuropsychologie.



De gauche à droite de l'arrière : Élise Blais, présidente d'AlterGo, Maxime Gagnon, directeur général adjoint d'AlterGo, Isabelle Demers, directrice du Bureau de la direction général du CHUSJ, Dr Alain Moreau, directeur de la Recherche du CHUSJ, Monique Lefebvre, directrice générale d'AlterGo. À l'avant : les athlètes Anaïs Aubin, Chantal Petitclerc, Païcha Gagnon-Luna et Luca Lazylegz Patuelli.

## CENTRE DE RECHERCHE

Le CHUSJ à la barre du 2<sup>e</sup> Congrès national canadien de recherche en périnatalité

Par Maude Hoffmann, technicienne en communications, Direction de la recherche

À titre de chef de file en soins mère-enfant, le CHU Sainte-Justine est fier du succès remporté par le 2<sup>e</sup> Congrès national canadien de recherche en périnatalité (CNPRM), qu'il a organisé et présidé du 24 au 27 février dernier au Fairmont Le Château Montebello. Il s'agit d'un des rares congrès nationaux dans le monde consacrés à la recherche périnatale.

Avec la **Dre Anne-Monique Nuyt** pour chef d'orchestre, le congrès a accueilli une quarantaine de conférenciers, de spécialistes et de leaders nationaux et internationaux en recherche et en soins périnataux. Les quelques 300 participants présents, dont la moitié était des résidents en médecine ainsi que des étudiants des cycles supérieurs et des postdoctorants en recherche, ont pu échanger sur les plus récentes avancées dans le domaine. Les conférences couvraient des sujets allant de la recherche expérimentale et clinique jusqu'au transfert des connaissances auprès des familles.



Le programme a permis d'aborder des questions d'actualité à propos de la santé de la mère durant la grossesse, de la santé du nouveau-né et de son devenir. Quel est le rôle de la communauté sur la santé mentale des mères ? Qu'en est-il du patient-partenaire et de son rôle dans la mouvance de la recherche et des soins ? Quel avenir cardiovasculaire pour les prématurés et leurs enfants ? Chez les très grands prématurés, la thérapie cellulaire pourra-t-elle prévenir ou guérir des lésions aux organes internes ?

La Dre Nuyt tient à remercier chaleureusement les différentes équipes du CHU Sainte-Justine qui l'ont soutenue dans l'organisation du congrès. Notamment, le Service des activités d'apprentissage continu de la Direction de l'enseignement et l'équipe administrative de la Direction de la recherche.

## DES ÉTUDES À DÉCOUVRIR

## Des nanorobots franchissent la barrière du cerveau

L'hématologue-oncologue et pédiatre **Anne-Sophie Carret** a collaboré avec des chercheurs de l'École Polytechnique de Montréal en utilisant des agents nanorobotiques qui pourraient aider à faire passer des médicaments à travers la barrière du cerveau. Il s'agit d'une percée extraordinaire, étant donné que la barrière n'en laisse normalement passer que 2 %. L'innovation pourrait permettre de traiter des patients souffrant de troubles graves du cerveau sans avoir recours à la chirurgie, ou encore de traiter des tumeurs du cerveau qui, en raison de leur emplacement, sont inopérables. Au stade de validation de principe, les chercheurs ont confiance de pouvoir développer un mécanisme qui permettra l'administration ciblée de médicaments.

## Le vieux sang est aussi bon que le sang frais

L'étude ABLÉ publiée dans le *New England Journal of Medicine* par le **Dr Jacques Lacroix** démontre que le sang ayant passé trois semaines au réfrigérateur est aussi bon que le sang frais entreposé depuis quelques jours. Cette vaste étude clinique apporte des preuves rassurantes concernant la sécurité du sang transfusé couramment aux patients gravement malades. Les résultats sont sans équivoque, il n'y a eu aucune différence de mortalité ou de dysfonctions d'organes entre les deux groupes, ce qui signifie que le sang frais n'est pas plus bénéfique que le sang plus vieux.

## J'AIMERAIS VOUS DIRE

## Comment ma scoliose a changé ma vie

Par Audrey Tardif-Leblond, 15 ans, opérée pour une scoliose en 2013. L'adolescente livre un témoignage d'espoir aux patients et leur famille.

Âgée de 15 ans, je suis une adolescente qui adore la vie, le sport et tout ce qui bouge. Je joue au hockey depuis l'âge de 7 ans et ce sport est mon adrénaline! Deux ans avant mon intervention chirurgicale, j'étais détruite. On m'enlevait mon sport, ma seule porte de sortie. Quel choc!

J'étais convaincue que je jouais ma dernière saison de hockey et qu'après ma chirurgie, il serait trop difficile pour moi de m'y remettre. À mon grand étonnement, quelque temps après mon opération, j'ai repris le sport que j'aime tant, et ce, malgré les moments difficiles. Cette épreuve a complètement changé

ma vision de la vie : je sais maintenant que tout est possible, qu'il ne faut jamais abandonner, qu'il faut toujours espérer et qu'on peut toujours atteindre nos rêves, même s'ils nous paraissent inaccessibles.

Je viens tout juste de terminer ma première saison avec mon nouveau dos, mon nouveau moi dont je suis tellement fière! J'ai même pu participer aux Jeux du Québec! Je n'ai jamais été aussi bien de toute ma vie. Grâce à une meilleure santé, j'ai repris mes activités et bien mieux qu'avant. Je ne pourrai jamais assez remercier les médecins qui m'ont guérie!



Audrey Tardif-Leblond

## RESSOURCES HUMAINES

## L'incivilité au travail : le droit de nommer un malaise

Par Célinie Fugulin-Bouchard, coordonnatrice DO et expérience client, Geneviève Gauthier-Gagnon, conseillère cadre RH et DO, et Catherine Robitaille, conseillère en développement organisationnel

Voici la première d'une série de vignettes portant sur la civilité au travail. Nous souhaitons susciter des réflexions et vous offrir des pistes d'actions concrètes, pour que tous contribuent activement à promouvoir un milieu de travail sain.

**Quelque part dans une salle à café...**

Hein! C'est pas croyable!

Hé gang! Avez-vous su la dernière erreur que Géraldine a faite!? C'est vraiment pas une lumière!

Oh! Du croustillant sur elle... Raconte-nous

**Dans la tête d'une personne présente...**

Je ressens toujours un malaise quand on parle dans son dos...

Vous arrive-t-il d'être témoin de conversations qui vous mettent mal à l'aise? Des conversations qui ne font pas l'unanimité et qui ne reflètent pas nos valeurs de respect de l'individu et d'esprit de collaboration. Sachez que vous avez le droit d'intervenir en nommant votre malaise.

**Petit truc :** exprimez ce malaise d'un ton calme, dans vos mots, en toute simplicité. Évitez les jugements et les accusations. Si vous ne trouvez pas vos mots sur le moment ou si vous vous sentez trop émotif, souvenez-vous qu'il est toujours possible de revenir sur le sujet plus tard.

Nous avons tous la responsabilité de contribuer à un climat de travail respectueux ainsi qu'à un environnement sain.

**Quelque part dans une salle à café...**

Hein! C'est pas croyable!

Hé gang! Avez-vous su la dernière erreur que Géraldine a faite!? C'est vraiment pas une lumière!

Oh! Du croustillant sur elle... Raconte-nous

**Réaction d'une personne présente...**

Les filles, je ne suis pas à l'aise avec cette conversation-là... Ce serait peut-être mieux de lui en parler directement...

# Lancement de la campagne de sensibilisation Le gaspillage a un coût

Par Véronique Simoneau, conseillère en communications,  
Bureau de la direction générale – Communications et affaires publiques

Vous avez probablement remarqué les premières affiches de la campagne de sensibilisation « **Le gaspillage a un coût** » portant sur l'utilisation des ordinateurs, des solutés et de la lingerie? Si ce n'est déjà fait, prenez le temps de les consulter pour en apprendre davantage sur les économies potentielles à réaliser et les gestes à adopter pour contribuer à la réduction du gaspillage.

## Pourquoi une campagne de sensibilisation?

L'objectif de cette campagne est d'identifier les sources de gaspillage et de proposer les gestes à adopter pour réduire les impacts sur l'environnement et contribuer à la réduction des coûts, particulièrement dans le contexte financier actuel.

## À qui s'adresse cette campagne?

À tout le monde! Nous pouvons tous contribuer à réduire le gaspillage.

### Une campagne de sensibilisation axée sur :

- des affiches aux couleurs vives, dans un style épuré
- des accroches courtes et punchées
- des conseils simples à mettre en application

**Passez le mot :**  
le gaspillage a un coût  
et chaque geste compte!



Saviez-vous que si la moitié des ordinateurs du parc informatique du CHU Sainte-Justine étaient « fermés » à la fin de la journée de travail, les économies en terme de coût d'électricité se chiffrent à 26 000 \$ par année. Voilà donc une bonne habitude à adopter lorsque vous quittez votre poste de travail en fin de journée!



Saviez-vous que le fait de réduire les réserves de lingerie et de conserver une quantité minimale de lingerie à portée de main permettrait d'éviter que celle-ci soit retournée à la buanderie et relavée sans jamais avoir été utilisée? Cela générerait d'ailleurs des économies d'environ 20 000\$ par année!



Saviez-vous que la collecte des déchets se paie au poids alors que la collecte du recyclage est sans frais? Voilà donc une bonne raison de prendre le temps de vider le soluté entamé dans l'utilité souillée (ou la toilette) et de le jeter dans le bac de recyclage. Vous contribuerez ainsi à protéger l'environnement tout en réduisant les coûts!