

Inter blocs

- 4 Destination Agrément 2015 : sommes- nous prêts ?
- 5 Sous les projecteurs : Une nouvelle règle pour identifier les enfants à risque de fracture de crâne
- 6 La double identification de l'utilisateur, c'est l'affaire de tous !
- 8 Lauréats des Prix Distinction du Conseil multidisciplinaire
- 13 Recherche : Prévenir l'abus de substances psychoactives dès la préadolescence jusqu'à l'âge adulte

Journal interne • CHU Sainte-Justine • Vol. 37, no 6 • Novembre 2015



Agrément 2015



DANS CE NUMÉRO

- 2 **Pour ne rien manquer des événements de l'année !**
- 3 **Mot du PDG et de la PDGA**
- 4 **Destination Agrément 2015 : sommes-nous prêts ?**
- 5 **Diabète et sédentarité**
Fermons nos écrans !
- 5 **Sous les projecteurs**
Une nouvelle règle pour identifier les enfants à risque de fracture du crâne
- 6 **La double identification de l'usager, c'est l'affaire de tous !**
- 8 **Lauréats des Prix Distinction du Conseil multidisciplinaire**
- 10 **Fondation**
 - Adolescents à risque de maladie mentale : un don de 2 M\$ de RBC Banque Royale permettra de mieux prévenir
 - Lueur d'espoir vous convie à son Brunch autour du monde !
- 11 **Le Grand concert des petits prématurés amasse 10 000 \$**
- 11 **Une nouvelle équipe en allaitement au Centre de promotion de la santé**
- 12 **Centre promotion de la santé**
Conciliation travail-famille : des trucs pour l'organisation des repas
- 13 **Recherche**
Prévenir l'abus de substances psychoactives dès la préadolescence jusqu'à l'âge adulte
- 13 **Des études à découvrir**
- 14 **Grandir en santé**
Avancement des travaux
- 15 **Ressources humaines**
Oser mettre ses limites
- 16 **Enseignement**
Nouvelle parution aux Éditions du CHU Sainte-Justine

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 : chu-sainte-justine.org

Éditrice : Louise Boisvert, adjointe au président-directeur général

Coordination : Patsy Coulanges, Josée-Lina Alepin

Révision : Agnès Ipert

Graphisme : Sarah Demers-Naurais

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
ou par téléphone au 514 345-4663



Prochaine parution : Décembre/Janvier 2015

Reproduction permise avec mention de la source

Du soutien pour vos événements

Par Joëlle Fortier et Viki Rivière, conseillères en gestion d'événements, Direction de l'enseignement

Vous souhaitez organiser une formation ou un congrès, mais vous ne savez pas par où commencer? L'équipe Service congrès et formation (SCF) est disponible pour vous donner un coup de main !

Nous sommes là pour vous offrir du soutien dans l'organisation de vos formations et congrès, que ceux-ci aient lieu au CHU Sainte-Justine ou à l'externe. Parmi la panoplie de services offerts : réservation de salle et de traiteur, préparation de la demande d'accréditation, gestion des inscriptions et paiements, préparation de la documentation destinée aux participants, élaboration du budget, préparation des outils promotionnels, et plus encore !

Notre offre de service élargie nous permet de répondre à vos besoins spécifiques selon la nature de votre événement. Nous pouvons nous occuper d'une ou de plusieurs de ces tâches, ou bien encore de toutes ces tâches.

Pour obtenir du soutien dans l'organisation de vos événements

Communiquez avec :

- Joëlle Fortier au poste 4920 ou joelle.fortier.hsj@ssss.gouv.qc.ca 
- Viki Rivière au poste 4472 ou viki.riviere.hsj@ssss.gouv.qc.ca 

Pour participer aux événements organisés par le SCF

- ✓ Consultez la liste de nos activités et inscrivez-vous en ligne : www.saac.chu-sainte-justine.org/
- ✓ Suivez-nous sur les médias sociaux
Facebook : Service congrès et formation – CHU Sainte-Justine
Twitter : @CongresCHUSJ
- ✓ Écrivez-nous pour vous inscrire à notre liste d'envoi afin de recevoir le calendrier mensuel de nos activités.

MOT DU PDG ET DE LA PDGA

La fonction de PDGA : une garantie de stabilité et de continuité dans l'organisation



Par Fabrice Brunet, président-directeur général, et Isabelle Demers, présidente-directrice générale adjointe, CHU Sainte-Justine

La nomination de la présidente-directrice générale adjointe (PDGA) du CHU Sainte-Justine, tout comme celle de la PDGA du CHUM, témoigne de la réalité du regroupement effectué récemment, dans le cadre duquel le CHU Sainte-Justine et le CHUM conservent leur propre identité et l'intégrité de leur mission. De part et d'autre, chacun de ces établissements assure l'ensemble de ses opérations selon son propre modèle organisationnel.

La vision de ce regroupement, impliquant que les deux établissements relèvent d'un conseil d'administration et d'un PDG uniques, comprend ainsi une fonction nouvelle, soit celle d'un PDGA dans chacun des CHU, contrairement à la réalité des autres établissements fusionnés du réseau. La valeur ajoutée du regroupement est la création d'une réelle synergie qui permettra non seulement de combiner l'expertise et le savoir-faire des deux CHU mais aussi d'assurer la continuité des soins, tout au long de la vie du patient.

La collaboration entre les deux PDGA va permettre d'améliorer la performance des deux établissements et d'apporter des solutions développées ensemble pour atteindre cet objectif. Chacune va travailler en collaboration avec les autres directeurs, les chefs de départements et les présidents des conseils professionnels au sein de chacune des organisations.

En dehors du CHU, le rôle de la PDGA va être de collaborer avec les organismes partenaires du réseau, les CISSS, les CIUSSS, et les autres établissements non-fusionnés mais également avec les organismes de

recherche, d'enseignement, en premier lieu, l'Université de Montréal.

Dans la foulée du regroupement, la PDGA est appelée à assurer la gestion courante, le développement organisationnel de l'établissement, le suivi de la performance, à maintenir et à développer les relations avec les partenaires ainsi qu'à favoriser l'innovation sous tous ses aspects.

Au cours des prochains mois, les principaux dossiers qui vont retenir particulièrement son attention :

- L'Agrément et la préparation des équipes à la visite d'Agrément Canada, du 6 au 11 décembre prochains;
- La transformation de notre CHU avec une vision d'intégration de l'ensemble de la modernisation, incluant l'agrandissement et la modernisation de l'existant et son futur centre ambulatoire;
- L'accompagnement des gestionnaires et des équipes dans le respect du cadre budgétaire;
- L'intégration des missions, soins, enseignement et recherche
- Le rayonnement et le pouvoir d'attraction de Sainte-Justine tant auprès des partenaires actuels et futurs que des futures recrues.

La PDGA du CHU Sainte-Justine va remplir l'ensemble de sa mission en collaborant directement avec le PDG et le conseil d'administration pour faire valoir les spécificités du CHUSJ qui seront élaborées avec l'ensemble des intervenants, les patients, les familles, les gestionnaires et tous les acteurs du terrain. Elle va ainsi poursuivre notre vision qui est d'améliorer la santé des mères et des enfants et assurer le rayonnement du CHUSJ.

Sa connaissance de l'organisation, ses compétences et son expertise démontrée tant en gestion de projet, dans la réalisation du plan stratégique que dans les partenariats d'affaires, sont autant d'atouts qui lui permettront, avec la contribution des équipes, de relever avec succès les défis présents.

Destination Agrément 2015 : sommes-nous prêts ?

Par Isabelle Olivier, coordonnatrice qualité, Direction de la qualité, sécurité et risques

Dans la semaine du 6 au 11 décembre prochain, un groupe de visiteurs d'Agrément Canada procédera à une visite de l'ensemble des secteurs du CHU Sainte-Justine et du Centre de réadaptation Marie-Enfant. Durant cette période, les visiteurs solliciteront la collaboration des employés, médecins, gestionnaires et familles pour répondre à des questions afin de bien documenter l'excellence des soins et des services du CHUSJ.

Préparez-vous à la visite :

- Profitez des rencontres de service pour en discuter avec vos gestionnaires
- Effectuez les formations en ligne au sujet des pratiques organisationnelles requises (PORs)
- Lisez les bulletins Qualité-Agrément disponibles dans l'Intranet
- Relevez le défi au quotidien d'une pratique sécuritaire dans les soins et services
 - Hygiène des mains
 - Double identification de l'utilisateur
 - Meilleur schéma thérapeutique possible (MSTP)
 - Et plus encore !


Destination
Agrément 2015

À retenir

Quand : **du dimanche 6 au vendredi 11 décembre**

Où : **tous les secteurs du CHU Sainte-Justine**

Qui : **tous peuvent être interpellés** (personnel, médecins, résidents, bénévoles, etc.)



Mme Jeanne Robertson



Mme Danielle Corbeil



Mme Chantal Saumure



Mme Lise Vaillancourt



Dr Bernard Leduc



Dr Francois Rousseau



Mme Lorraine Hart

Diabète et sédentarité

Fermons nos écrans !

Par Mélanie Henderson, MD, FRCPC, PhD, endocrinologue pédiatre, codirectrice du Programme CIRCUIT

Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire (émises par Société canadienne de physiologie de l'exercice et soutenues par l'Agence de la santé publique du Canada) recommandent moins d'une heure par jour de temps d'écran pour les enfants âgés de 2-4 ans, et un maximum de 2 heures par jour pour les enfants de 5-18 ans. En 2014, seulement 18 % des enfants canadiens âgés de 3-4 ans atteignaient ces recommandations. De même, 33 % des enfants de 5-11 ans et 69 % des adolescents de 12-18 ans avaient à un temps d'écran excessif et n'atteignaient pas les recommandations pour leur groupe d'âge. Avec la multitude d'écrans disponibles (télévision, iPad et iPod, etc.), les jeunes d'aujourd'hui se voient envoûtés par un monde virtuel, mais ceci n'est pas sans conséquences.



Le temps d'écran et la santé

Chez l'adulte, le temps d'écran, et tout particulièrement la télévision, augmente le risque de diabète de type 2, maladies cardiovasculaires et mortalité. De même, chez l'enfant, un plus grand temps d'écran est fortement relié au risque d'obésité. L'équipe de chercheurs de l'étude « QUALITY » du CHU Sainte-Justine a su démontrer que le temps d'écran est également en cause pour la diminution de la sensibilité à l'insuline et des dysfonctions potentielles de sécrétion d'insuline, deux facteurs prédisposant au diabète de type 2.

Comment intervenir ?

Le programme CIRCUIT, avec l'aide d'un de ses grands partenaires, la Financière Sun Life, tente d'outiller les enfants et adolescents les plus vulnérables, afin de réduire leur sédentarité. En collaboration avec la Fondation des maladies du cœur du Canada, le programme a lancé un défi aux jeunes participants et à leur famille : fermer leurs écrans pendant 24 heures. Les jeunes et leur famille ont découvert le monde des jeux de société, de l'activité physique et du plaisir à être ensemble sans le monde virtuel. L'activité fut un grand succès ! En ce mois de diabète, passons à l'action : fermons nos écrans !

SOUS LES PROJECTEURS

Une nouvelle règle pour identifier les enfants à risque de fracture du crâne

Par Jocelyn Gravel, MD, MSc, FRCPC, pédiatre-urgentologue, Salle d'urgence

Le traumatisme crânien est une raison fréquente de visite aux urgences pour les jeunes enfants. Jusqu'à récemment, il existait une controverse à savoir quel enfant aurait besoin d'une radiographie du crâne. L'équipe de recherche dirigée par le **Dr Jocelyn Gravel** a effectué une étude visant à développer et valider une règle de décision clinique permettant de reconnaître une fracture du crâne chez les jeunes enfants atteints de traumatismes à la tête. Validée dans des centres d'urgence du Québec, cette nouvelle règle de décision clinique permettra aux urgentologues de mieux identifier les enfants à risque de fracture du crâne, en plus de diminuer de 60 % le nombre de radiographies du crâne à l'urgence. **Pour lire l'article complet, visitez ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26350911** 



La double identification de l'usager,

Par Audrey Larone Juneau, cadre conseil en sciences infirmières, Marie-Pierre Pelletier, conseillère en soins infirmiers, et Olivier Charest-Kesteman, infirmier, vice-président du CII

Comment s'y prendre en ambulatoire ?



Nos obligations

- ✓ Lors d'une première visite en ambulatoire, la vérification de l'identité d'un patient doit se faire :
 - Auprès du patient lui-même, s'il est apte et âgé de 14 ans et plus;
 - Auprès du parent, d'un accompagnateur ou de son représentant, s'il est inapte ou âgé de moins de 14 ans;
 - Ne jamais demander, par exemple, « Êtes-vous Juliette Roy? », mais plutôt demander au patient ou à ses parents de donner les nom, prénom et date de naissance.

c'est l'affaire de tous!

Comment s'y prendre en hospitalisation ?



Nos obligations

- ✓ Tous les professionnels de la santé doivent vérifier le bracelet avant chaque soin, service ou traitement. Il est primordial de s'assurer de la conformité des informations qui s'y retrouvent.
- ✓ Trois informations essentielles devraient toujours se retrouver sur le bracelet d'identification :
 - Le nom et le prénom
 - Le numéro de dossier de l'hôpital
 - La date de naissance
- ✓ Toutes les infirmières et infirmières auxiliaires doivent documenter la présence du bracelet au début de chaque quart de travail.

Lauréats des Prix Distinction du Conseil multidisciplinaire

Par Caroline Fiset, technologiste médicale et secrétaire du comité exécutif du Conseil multidisciplinaire du CHU Sainte-Justine

Le jeudi 29 octobre, le comité exécutif du Conseil multidisciplinaire accueillait les membres du Conseil multidisciplinaire à la remise des Prix Distinction du Conseil multidisciplinaire. Lors de ce 5 à 7 avec vins et fromages, les lauréats des quatre catégories ont été dévoilés. Félicitations à tous les candidats et merci à tous les membres présents.

Prix Projet interdisciplinaire

Le projet Multi Steinert vise à mieux comprendre les enjeux vécus auprès de la clientèle atteinte de la maladie de Steinert visant à mieux comprendre les enjeux vécus par ces jeunes et leur famille, soucieux d'adresser les problématiques du point de vue orofacial auxquelles sont confrontés ces jeunes. Ils ont été soutenus par l'équipe des maladies neuromusculaires du CRME.



Mélissa Martel est récipiendaire du Prix Relève

Diplômée depuis 2011 en physiothérapie, elle a su se démarquer autant auprès de ses collègues universitaires que professionnels. Elle est reconnue par ses pairs pour son dynamisme, sa motivation, son dévouement et son leadership. Mme Martel est une physiothérapeute grandement appréciée par la clientèle qui valorise le travail interdisciplinaire et s'implique activement dans des projets de recherche et de développement de sa profession.



Les professionnels engagés dans ce projet, de gauche à droite : Jean-François Aubin Fournier, physiothérapeute, Marie-Christine Clément, orthophoniste, Catherine Desautels, ergothérapeute, et Sylvie D'Arcy, coordonnatrice clinique en MNM et physiothérapeute.

Prix Comité de pairs

Projet Optimisation de l'accessibilité du fonctionnement du service d'audiologie

Le projet consistait à trouver des solutions à long terme pour pallier nombreuses difficultés liées à l'accessibilité des services en audiologie suite à la grande croissance des demandes de référence.



Projet piloté par dix audiologistes, de gauche à droite : Chantal Caron, Jérémie Duval, Suzanne Lamarche, Nathalie Neveu, Valérie Ouellet, Line Pelletier, Marie-Pier Pelletier, Justine Ratelle, Chantal Tremblay et Claude-Anne Turmel.



Monique Émond récompensée par le Prix Carrière

Physiothérapeute depuis 26 ans auprès de la clientèle avec maladies neuromusculaires. Au cours de sa carrière, elle s'est engagée à perfectionner des outils de travail, des méthodes thérapeutiques pour améliorer la qualité de vie de ses patients. Elle a un souci du partage des connaissances et a donné plusieurs formations tant dans le milieu universitaire qu'à travers le réseau de la santé. Sa curiosité scientifique l'a mené à participer à plusieurs projets de recherche. Elle est récipiendaire de plusieurs bourses et subventions. Mme Émond a également participé à la rédaction de plusieurs articles scientifiques, d'abrévés d'ouvrages et a collaboré au livre *Les maladies neuromusculaires chez l'enfant et l'adolescent* aux Éditions Sainte-Justine.

Par Cansu Soysuren, stagiaire en communication au Conseil multidisciplinaire du CHU Sainte-Justine



CONSEIL MULTIDISCIPLINAIRE
du CHU Sainte-Justine

Mission

Notre mission est d'assurer la qualité des services dispensés par nos membres à la clientèle par le biais de l'appréciation et du développement des pratiques professionnelles.

Mandats découlant de notre mission :

1. Nous assurer de mettre en place des mécanismes d'encadrement de la qualité des actes en lien avec les soins et services;
2. Nous assurer de la distribution des ressources pour maintenir la qualité de l'acte professionnel;
3. Favoriser le développement des connaissances et des compétences des professionnels dans les différentes missions du CHU Sainte-Justine;
4. Faciliter une pratique factuelle en intégrant, transférant et générant des connaissances des différents acteurs du CHU Sainte-Justine;
5. Promouvoir la recherche clinique et l'évaluation des pratiques professionnelles.

Comités de pairs et bourses du CM

Le CM permet la reconnaissance de la contribution de ses membres en soutenant et en encourageant constamment les nouveaux projets. Des comités de pairs existent notamment pour améliorer la pratique professionnelle grâce au support du comité exécutif du Conseil multidisciplinaire. En effet, un comité de pairs vise à apprécier la qualité de la pratique de l'ensemble des membres d'un groupe professionnel.

De plus, des bourses sont octroyées chaque année pour soutenir le développement de l'expertise des membres du CM et pour contribuer à l'avancement des connaissances et de l'innovation.

Qui sommes-nous?

Depuis 1993, chaque établissement est tenu par la Loi sur les services de santé et les services sociaux d'avoir un conseil multidisciplinaire. Le CHU Sainte-Justine a son CM depuis le tout début et il compte près de 1600 professionnels regroupés sous 58 titres d'emploi différents!

Les membres du CM détiennent un diplôme collégial ou universitaire et exercent pour l'établissement des fonctions caractéristiques du secteur d'activité couvert par ce diplôme et reliées directement aux services de santé, aux services sociaux, à la recherche ou à l'enseignement (LSSS, 2005, art. 226).

Par contre, les infirmières, médecins, pharmaciens et les dentistes ne font pas partie du CM. Ils ont un conseil qui les représente, soit le CMDP et CII.

Suivez le CM du CHU Sainte-Justine

Un bulletin d'information, soit le Flash Multi, est diffusé chaque trimestre. Il est facile d'accès sur l'Intranet, sur les babillards du CHU Sainte-Justine et également en copie papier. Aussi, consultez l'Intranet, via l'onglet L'organisation, pour accéder à tous les documents de référence du CM.

FONDATION

Par Marie-Pierre Gervais, chargée de communication, Fondation CHU Sainte-Justine

Adolescents à risque de maladie mentale : un don de 2 M\$ de RBC Banque Royale permettra de mieux prévenir

Grâce à un don exemplaire de 2 M\$ de RBC Banque Royale, le CHU Sainte-Justine a annoncé le 14 octobre dernier, la création d'un programme novateur de dépistage et d'intervention précoces de la maladie mentale en milieu scolaire. Dre Patricia Conrod, psychologue clinicienne et professeure agrégée au Département de psychiatrie, chapeautera le programme.

Alors que 70% des problèmes de santé mentale chez les jeunes prennent racine à l'adolescence et que des milliers d'entre eux doivent composer avec cette réalité, une majorité ne bénéficie pas d'une prise en charge rapide et d'un accompagnement complet et intégré.

Déployé dans une trentaine d'écoles secondaires de la grande région de Montréal, ce programme vise à dépister et à intervenir en amont de la maladie mentale chez les 12 à 18 ans, directement dans leur milieu de vie, permettant ainsi de réduire l'impact de la maladie à long terme.



Pierre Boivin O.C., coprésident de la campagne Plus mieux guérir, Maud Cohen, présidente et directrice générale, Fondation CHU Sainte-Justine, Dre Christine Colin, directrice de la Promotion de la santé, CHU Sainte-Justine, l'honorable Michael M Fortier cp, président du conseil d'administration, Fondation CHU Sainte-Justine, Dre Patricia Conrod, psychologue clinicienne et professeure agrégée au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal, Martin Thibodeau, président, RBC Banque Royale, Direction du Québec, Léa Noirhomme, étudiante au baccalauréat en psychologie, UQAM, et Geneviève Allard, psychoéducatrice en milieu scolaire.

« Grâce à ce projet porteur d'espoir, nous serons en mesure de rejoindre, dans leur collectivité, des jeunes aux prises avec des problèmes de santé mentale », a mentionné Martin Thibodeau, Président, RBC Banque Royale, Direction du Québec.

Merci à RBC Banque Royale!

Lueur d'espoir vous convie à son Brunch autour du monde !



Le 22 novembre, joignez-vous aux célébrations de la 9^e édition de Lueur d'espoir et venez vivre une aventure spectaculaire dans un univers où voyage, imaginaire et saveurs du monde se rencontrent!

Organisé par le Cercle des jeunes leaders de la Fondation CHU Sainte-Justine, l'événement se tiendra au Monument-National et vise à amasser des fonds pour le Centre d'excellence en soins intensifs du nouveau-né.

À l'horaire : brunch, théâtre, jeux et une foule d'autres activités pour toute la famille ! Réservez vos billets sans tarder !

Beau succès pour le Grand concert des petits prématurés !

Par Martin Reichherzer, chef d'unité de la Néonatalogie, plateau hospitalisation de soins mère-enfant

Le 25 octobre dernier a eu lieu le Grand concert des petits prématurés, spectacle bénéfique au profit de l'unité néonatale qui a rassemblé près de 350 personnes. Les artistes invités, Daniel Bélanger, le quatuor a capella Qw4rtz et Laurence Jalbert, se sont fait presque « voler la vedette » par les prestations d'anciens prématurés, des membres du personnel de l'unité néonatale et du chœur Sainte-Justine.

La levée de fonds réalisée sous la forme d'un encan silencieux et la vente des billets a rapporté près de 14 000\$. Ces fonds seront utilisés pour continuer à outiller davantage le personnel soignant de l'unité néonatale sur les principes des soins du développement assurant ainsi des soins optimaux pour les bébés.

L'équipe organisatrice remercie chaleureusement tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à ce bel événement. Un succès qui sera assurément répété l'an prochain !



Une nouvelle équipe en allaitement au Centre de promotion de la santé

Par Nicole Saint-Pierre, conseillère en communication, Centre de promotion de la santé

L'allaitement maternel revêt un caractère prioritaire pour l'équipe de la fonction mère-enfant du CHU Sainte-Justine avec laquelle le Centre de promotion de la santé collabore étroitement. Afin de proposer pour les prochaines années un plan d'action en allaitement, le Centre s'est enrichi de l'expertise de deux professionnelles et consultantes en lactation certifiée (IBCLC), mesdames Amélie Ouellet, cadre-conseil en sciences infirmières du plateau mère-enfant, et Mélissa Savaria, infirmière et IBCLC en néonatalogie.

Ces nouvelles recrues, qui cumulent une grande expérience auprès des mères allaitantes de la trajectoire mère-enfant, travaillent aux côtés de la Dre Alena Valderrama, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive au Centre de promotion de la santé.



Amélie Ouellet, Dre Alena Valderrama et Mélissa Savaria

Dans le cadre de leurs nouvelles fonctions, Amélie et Mélissa participent activement à la mise à jour de la politique en allaitement au CHUSJ qui sera diffusée au cours de l'automne. Elles pourront aussi collaborer et participer avec différents groupes de travail en place dans les unités de soins afin d'optimiser les pratiques en lien avec l'allaitement. Elles contribuent ainsi à la création, à la révision et à la mise en place d'outils visant une pratique qui soutient, promeut et protège l'allaitement au CHU Sainte-Justine.

Si vous désirez les consulter ou les inviter à participer à vos projets touchant l'allaitement, n'hésitez pas à communiquer avec elles :

- Dre Alena Valderrama au poste 3006
- Mélissa Savaria au poste 5126
- Amélie Ouellet au poste 5045.

Conciliation travail-famille : Des trucs pour l'organisation des repas

Par Isabelle Marcoux, nutritionniste, agente de planification, Centre de promotion de la santé

Il est 17 h 30 et ... vous ne savez pas quoi préparer pour le souper? Cette situation vous est familière? Pour bien des employés qui ont des responsabilités familiales, l'organisation des repas est souvent synonyme de stress. Rassurez-vous! En mettant en pratique les quelques trucs qui suivent, il est possible de préparer des soupers savoureux et en peu de temps :

- La fin de semaine, passez en revue les aliments que vous avez et prévoyez votre menu de la semaine ainsi que la liste d'épicerie en conséquence. Cela vous évitera les pannes d'inspiration et les allers-retours à l'épicerie.
- Le matin, prenez 15 minutes pour mettre de côté, pré-couper ou décongeler, les principaux ingrédients de votre recette du soir.
- Faites de la mijoteuse votre meilleure amie! Un bon repas qui cuit pendant que vous travaillez, qui dit mieux?
- Lorsque vous cuisinez, doublez ou triplez vos recettes en prévision des lunchs.
- Si possible, cuisinez vos repas à l'avance la fin de semaine et congelez les surplus pour la semaine. Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable et cuisiner en famille ou entre amis?
- Faites une liste de vos recettes simples et appréciées par tous les membres de la famille pour les soirs où vous manquez d'inspiration.



Crédit : Marion Arbona

Saviez-vous que :

- Le site Web SOS Cuisine est un outil bien apprécié des parents. Il offre des menus personnalisés en fonction de vos besoins, en plus de vous donner la valeur nutritionnelle des repas, des idées de recettes rapides et les aubaines des épicerie près de chez vous.
- Si votre budget le permet, de plus en plus d'entreprises se spécialisent dans le prêt-à-cuisiner. Des repas conçus par des nutritionnistes ou des chefs cuisiniers et des ingrédients pré-portionnés, il ne vous reste qu'à suivre les instructions et le tour est joué! Les entreprises Évoilà 5 et CookIt en sont de bons exemples (www.evoila5.com, www.cookitboutique.com).
- La livraison de paniers de produits frais, locaux et biologiques, au bureau ou à domicile, est aussi un atout pour sauver du temps. Informez-vous auprès du Programme Mieux-Être du personnel sur l'Intranet : Vie au travail/RH/ Services offerts au personnel
- Plusieurs municipalités et organismes communautaires offrent des ressources pour aider les jeunes familles à bien s'alimenter. Mets cuisinés pour emporter, séances de cuisine collective, ateliers culinaires pour toute la famille, jardins communautaires, en sont quelques exemples. Informez-vous auprès de votre municipalité.

CENTRE DE RECHERCHE

Prévenir l'abus de substances psychoactives dès la préadolescence jusqu'à l'âge adulte

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

Patricia Conrod et **Benoît Mâsse**, chercheurs au CHU Sainte-Justine et professeurs à l'Université de Montréal, joueront un rôle déterminant dans le cadre de l'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances annoncée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). Financée à hauteur de 7,2 millions de dollars par les IRSC sur une période de 5 ans, l'initiative pancanadienne vise à faire déboucher le savoir scientifique sur de nouvelles méthodes de prévention de l'abus de substances et de traitement des consommateurs de drogues.



La prévention et l'intervention en toxicomanie sont des priorités urgentes et complexes qui, pour être efficaces, exigent des approches fondées sur des données probantes, une compréhension des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux, et une reconnaissance de l'impact important des contextes socioculturels. Faisant partie du pôle Québec-Maritimes de l'Initiative, Patricia Conrod dirigera la conception de protocoles de recherche du pôle, tandis que Benoît Mâsse fournira son expertise méthodologique.

Les recherches de Patricia Conrod favoriseront un continuum du CHU Sainte-Justine au CHUM dans les démarches de prévention auprès des jeunes les plus à risque, de l'adolescence jusqu'à l'âge adulte. La chercheuse est une des conceptrices du programme de prévention ciblée *Preventure*, mode d'intervention psychosociale visant à outiller les jeunes dans la gestion de leurs comportements et la réalisation de leurs objectifs de vie, grâce à l'intégration de méthodes psychoéducatives à des techniques de thérapie motivationnelle et cognitivocomportementale.

La toxicomanie – y compris l'utilisation abusive d'antalgiques opioïdes, de cannabis, de cocaïne, d'alcool et d'autres drogues – représente un problème de santé majeur au Canada, ayant des conséquences dramatiques : désintégration sociale, coûts de soins de santé, fardeau médical, qualité de vie médiocre, chômage et criminalité.

Au pays, 700 000 personnes souffrent de troubles liés aux substances. Au Québec, 9% des élèves du secondaire consomment du cannabis au moins une fois par semaine et 5% en abusent, selon le dernier bilan de l'Institut de la statistique du Québec.

VIDÉO - Apprenez-en davantage sur le Programme de prévention *Preventure*

DES ÉTUDES À DÉCOUVRIR

Bloquer la lumière accroît la survie des prématurés

En raison de l'immaturation de son appareil digestif, le bébé prématuré doit recevoir lors de ses premiers jours de vie, un supplément alimentaire administré par voie intraveineuse pour combler ses besoins nutritionnels élevés. Selon une étude de Jean-Claude Lavoie publiée dans le *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, le fait de bloquer toute exposition du mélange nutritif à la lumière améliore le taux de survie des enfants prématurés nés après une période de gestation de 26 à 31 semaines, en leur évitant des complications graves, comme une dysfonction pulmonaire ou rénale, ou bien une infection généralisée. Effectivement, la vitamine B2 que l'on retrouve dans la solution nutritive, excitée par la lumière, crée un stress oxydatif qui dérègle et fait mourir les cellules du nouveau-né. Heureusement, les études démontrent qu'en photoprotégeant l'alimentation parentérale, on diminue significativement cette interaction nocive.

Une molécule pour prévenir les naissances prématurées

On sait que les naissances prématurées sont étroitement liées à l'inflammation utérine et aux contractions qu'elle provoque, mais aucun moyen efficace n'existait pour la prévenir. Sylvain Chemtob et son équipe ont fait faire un bond à la prévention de la prématurité, car ils ont trouvé un agent efficace pour inhiber l'inflammation et ainsi prévenir ou retarder les contractions utérines avant terme, selon une étude publiée dans *The Journal of Immunology*. Les chercheurs ont identifié dans l'utérus un messager responsable de déclencher et d'amplifier l'inflammation. Après avoir testé des molécules existantes réputées pour cibler ce messager, mais qui se sont avérées inefficaces à réduire l'inflammation utérine en plus de rendre le fœtus vulnérable aux infections, les chercheurs ont développé une nouvelle molécule, qui agit de façon plus ciblée pour bloquer l'inflammation, sans effet secondaire.

Sur le Web

Pour lire les communiqués complets, écouter des entrevues avec nos chercheurs ou découvrir d'autres études, visitez la section Médias sur le site Web du Centre de recherche au recherche.chusj.org

GRANDIR EN SANTÉ

Avancement des travaux

Par Marie-Michèle Paul, conseillère en communication, Direction Grandir en santé

Les travaux d'agrandissement progressent rapidement. Puisque vous n'avez pas tous la chance de visiter le chantier, voici quelques images prises en octobre ainsi que les perspectives architecturales du projet final.

Actuel

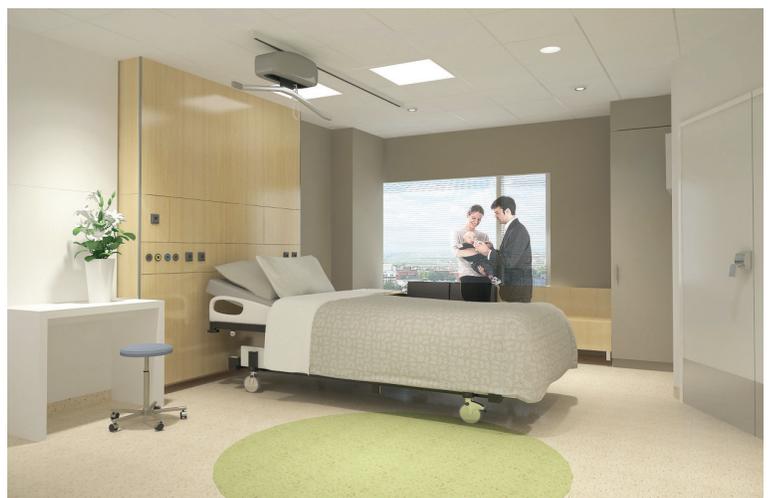


Atrium et auditoriums

En 2016



Chambre de naissance au 4^e étage



Étage de laboratoires secs au Centre de recherche



RESSOURCES HUMAINES

Oser mettre ses limites

Par Catherine Robitaille, conseillère en développement organisationnel, et Célinie Fugulin-Bouchard, coordonnatrice développement organisationnel et expérience client, DRH

Lors d'une réunion de service, Adam critique ouvertement le travail et l'approche de Christian. Celui-ci décide de lui en parler, car il trouve bien difficile de recevoir de tels reproches devant ses collègues.

Après les formules de politesse d'usage...

Hier, en rencontre, lorsque tu as dit que je n'avais pas une approche adéquate envers la clientèle et que je fais souvent des erreurs, ça m'a grandement blessé.

On n'en avait jamais parlé avant et tu as abordé le sujet devant tous nos collègues... La prochaine fois, je veux que tu m'en parles en privé si j'ai des façons de faire que tu n'apprécies pas.

Tout se dit dans la vie, c'est la façon dont on le dit qui fait la différence.

Quelques trucs pour vous aider à mettre des limites

- Basez-vous sur des **faits**, exprimez-vous avec des **termes concrets**
- Ne **demandez pas d'excuse à votre interlocuteur**, mais plutôt demandez-lui de ne pas reproduire le comportement
- Portez une attention sur votre **langage non verbal**, votre intonation, votre physique.
- La communication va au-delà des mots
- **Intervenez rapidement** en expliquant **clairement** et **respectueusement** à la personne concernée que vous voulez qu'il y ait un **changement**
- Attendez d'être en **contrôle de vos émotions** pour nommer votre inconfort.
- Ne tombez pas dans la justification, faites votre demande de changement de comportement et mettez fin rapidement (mais poliment) à la conversation.
- Une telle discussion ne devrait pas durer plus de **trois minutes**.

ENSEIGNEMENT

Nouvelle parution aux Éditions du CHU Sainte-Justine

Par Marise Labrecque, responsable des Éditions du CHU Sainte-Justine

Éthique clinique. Un guide pour aborder la pratique

Sous la direction d'Antoine Payot et Annie Janvier
Collection Actions cliniques
2015 – 248 pages – 44,95 \$

Peut-il être acceptable de mentir à un patient ?

Face à plusieurs interventions possibles, doit-on rester neutres, faire une recommandation, n'en offrir qu'une ?

Comment gérer les dilemmes éthiques qui polarisent les équipes ?

Devant les contraintes sociales, politiques et administratives qui croissent sans cesse et un pluralisme des valeurs grandissant, les problématiques éthiques rencontrées en clinique se multiplient et se complexifient.

En proie à des questionnements et des doutes quant aux meilleurs traitements à offrir à leurs patients, les soignants se demandent souvent comment communiquer avec ces derniers et prendre les décisions adéquates face à la complexité clinique et aux incertitudes diagnostiques et pronostiques.

Éthique clinique permet aux professionnels du milieu de la santé et à tous ceux que ces questions interpellent d'approfondir leur réflexion. Il leur propose de s'ouvrir à différentes approches : courants philosophiques et éthiques, liens entre éthique et droit, notions complexes de pluralisme des valeurs ou de qualité de vie. Celles-ci trouvent naturellement leur place dans la réalité de la clinique et viennent soutenir la réflexion éthique. Elles les aideront à naviguer dans le monde complexe de l'éthique clinique.

Antoine Payot est médecin et directeur de l'Unité d'éthique clinique du CHU Sainte-Justine. Il est également professeur agrégé, directeur du Bureau de l'éthique clinique et responsable des programmes d'éthique clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

Annie Janvier est médecin, chercheuse, professeure agrégée de clinique et membre du Bureau de l'éthique clinique de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.



LOUEZ UN CONDO RÉNOVÉ!

- 3½ et 4½ à louer
au 3420, Ellendale
- À 5 minutes de l'hôpital
- Concierge + ascenseurs
- Rue tranquille avec espaces verts
- Chauffage, eau chaude et électroménagers inclus

Contactez Michel : 514 825-5461

