

Infolettre

Mercredi 20 mars 2024

Cette infolettre est envoyée tous les mercredis, par courriel, à l'ensemble du personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

DERNIÈRES NOUVELLES



J'ai ma place!

Du 17 au 23 mars, à l'occasion de la [Semaine québécoise de la déficience intellectuelle](#), le CIUSSS de la Capitale-Nationale souhaite mettre en lumière la réussite de personnes vivant avec une déficience intellectuelle.

Découvrez Marc-Antoine, Simon, Maximin-Florian, Thomas et Julie qui travaillent au sein d'entreprises de la région de la Capitale-Nationale dans le cadre d'un stage de travail non compétitif, l'une des possibilités qui leur est offerte par notre organisation.

En effet, le CIUSSS de la Capitale-Nationale offre un continuum de services aux personnes de 21 ans et plus qui ont une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience physique. Pour en savoir davantage sur les critères d'admissibilité, [consultez la page Web du CIUSSS](#).

Rendez-vous sur notre [compte Instagram pour découvrir leur expérience!](#)

Ils ont leur place!



Semaine de prévention des empoisonnements Le monoxyde de carbone, un gaz qui tue!

Chaque année, le monoxyde de carbone fait plusieurs dizaines de victimes au Québec.

Le [Centre antipoison du Québec](#) rappelle l'importance de rester vigilant face aux premiers symptômes que peut provoquer une exposition prolongée à ce gaz toxique et inodore.

Le monoxyde de carbone peut causer :

- des maux de tête;
- de la fatigue et une faiblesse;
- des étourdissements et de la confusion;
- des nausées et des vomissements.

L'installation d'un détecteur de monoxyde de carbone certifié et l'utilisation sécuritaire des appareils à combustible sont les seuls moyens efficaces pour éviter une exposition au monoxyde de carbone.

[Visitez le site Web du Centre antipoison du Québec](#) pour en savoir plus sur les moyens d'éviter une exposition au monoxyde de carbone.

L'art de cultiver son BONHEUR

Saviez-vous que le 20 mars est la **Journée internationale du bonheur**? Pour l'occasion, nous vous invitons à **prendre un moment pour nourrir votre bonheur**.

Voici quelques suggestions pour vous inspirer :

- Notez trois choses qui vous ont fait sourire aujourd'hui.
- Respectez vos limites tant sur le plan professionnel que personnel.
- Faites preuve de bienveillance envers vous-même et envers les autres.
- Exploitez vos talents et trouvez des moyens pour les mettre en valeur.
- Adoptez un mantra positif pour vous inspirer et égayer votre journée.

Rappelez-vous que même si vous pouvez contribuer au bonheur des autres par des gestes de gentillesse et de soutien, vous n'êtes pas responsable de leur bonheur.

Alors, que prévoyez-vous faire pour cultiver votre bonheur aujourd'hui?

Consultez notre story sur nos comptes Facebook et Instagram et partagez vos inspirations avec nous!



Une bourse décernée à des audiologistes du CIUSSS

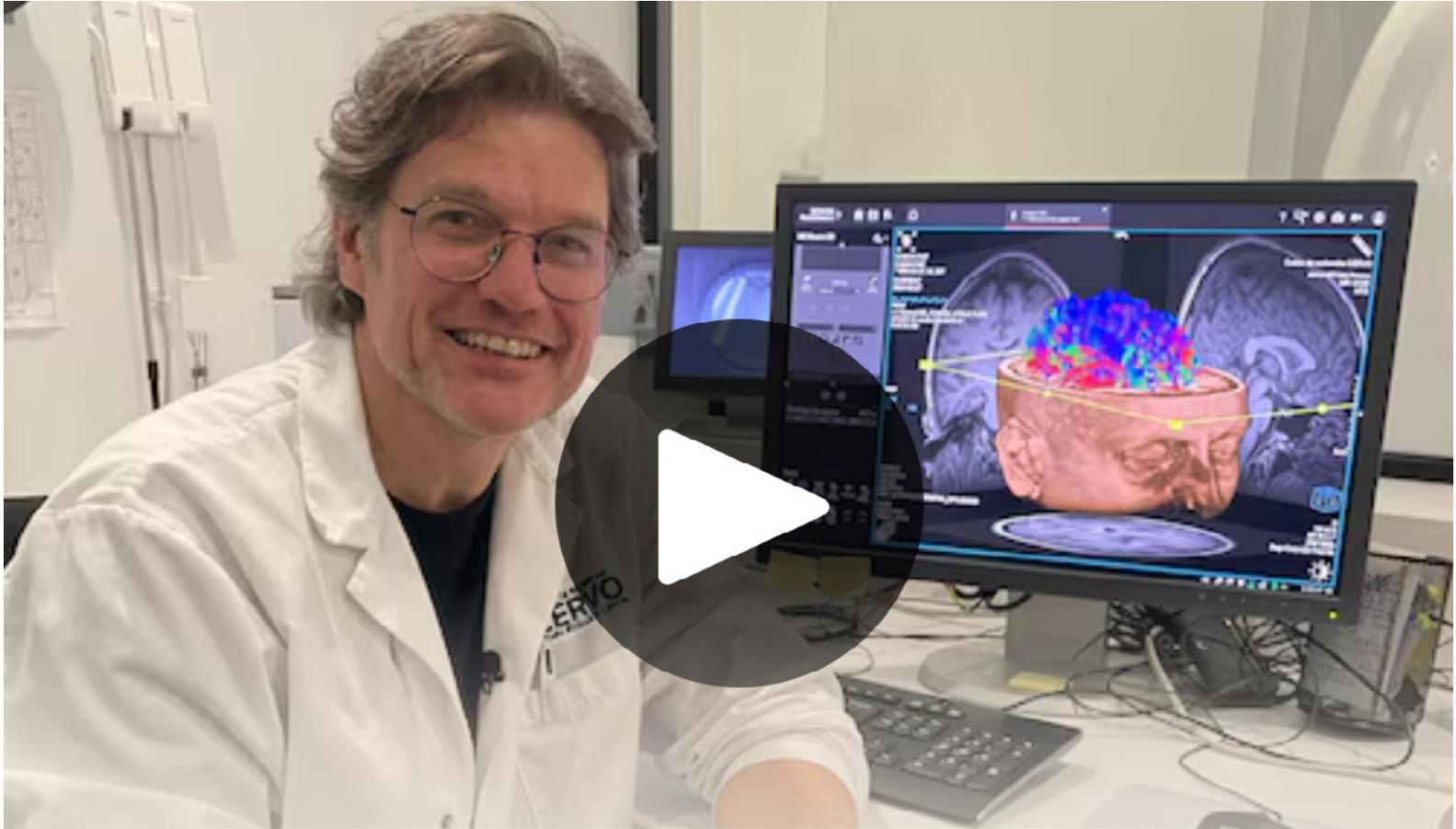
L'[Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec \(OOAQ\)](#) a récemment décerné une bourse à Claudia Côté et Philippe Fournier pour leur projet d'amélioration des outils d'évaluation clinique de l'hyperacousie et de la misophonie au Québec.

Accompagnés d'une équipe d'audiologistes, ils développeront des outils d'évaluation adaptés aux cliniciens du Québec afin de répondre aux demandes croissantes des patients.

Cette bourse leur est offerte dans le cadre du [programme de partenariat en recherche OOAQ-REPAR](#), qui vise à encourager les projets de recherche en orthophonie et en audiologie.

M. Paul-André Gallant, président de l'OOAQ, a d'ailleurs salué leur engagement et l'importance des outils qui seront développés pour la pratique clinique.

[Visionnez la vidéo de présentation](#) pour en savoir plus sur le projet.



Chaire d'excellence en neuroplasticité Vers une meilleure santé cérébrale et mentale

Comment la neurostimulation ainsi que la méditation, la qualité du sommeil et la participation à une activité physique peuvent-elles transformer le cerveau et entraîner une amélioration de la santé cérébrale et mentale?

Cette question sera étudiée dans le cadre de la nouvelle **Chaire d'excellence en recherche du Canada en neuroplasticité**, supervisée par Steven Laureys, neurologue, chercheur de renommée internationale au **Centre de recherche CERVO** du CIUSSS de la Capitale-Nationale et professeur à l'Université Laval.

Apprenez-en plus dans ce **reportage de Radio-Canada**.

Rappel : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation du CIUSSS de la Capitale-Nationale ou avec un jeton virtuel attribué dans le cadre de votre travail.

Avis :

- [L'Infolettre RI-RTF de mars 2024 est maintenant disponible!](#)
- [Infolettre DSISP du 19 mars 2024](#)
- [Une initiative du CIUSSS de la Capitale-Nationale rayonne dans d'autres établissements au Québec](#)
- [Activités et événements du programme « Vincent et moi » offerts à tous](#)

Événements, formations, conférences et webinaires :

- [Midi-conférence | Les défis de la coparentalité dans un contexte de séparation conjugale](#)
- [Les prix pour un Québec sans racisme](#)
- [Webinaire | Considérations liées au traitement des risques en contexte de soutien à l'autonomie des personnes âgées à domicile et pistes d'action pour soutenir les intervenants : méthode et résultats de l'ETMISSS](#)
- [Webinaire | Le consentement du participant en éthique de la recherche](#)
- [Concours Innovation infirmière Banque Nationale](#)
- [24^e journée annuelle de perfectionnement! Ma profession : l'éducation spécialisée](#)
- [Webinaire | Pleins feux sur le travail social](#)
- [Colloque lésions médullaires 2024 : partager l'expertise au bénéfice des usagers](#)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

