

# Infolettre

Mercredi 8 mai 2024

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

## DERNIÈRES NOUVELLES



## Prévention des agressions en milieu de travail Une formation disponible sur ENA

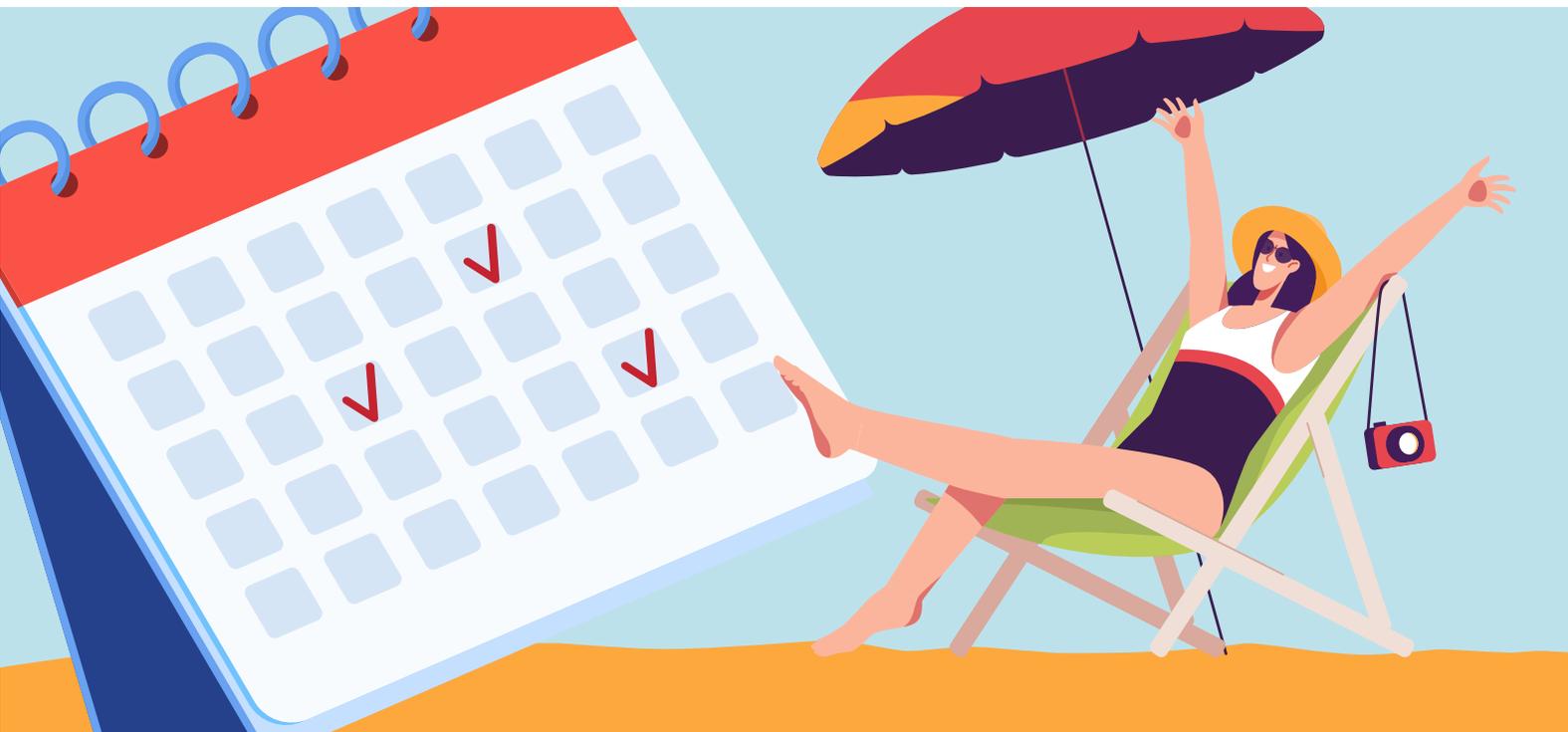
Travailler auprès d'une clientèle présentant un potentiel d'agressivité comporte un risque de subir des agressions verbales ou physiques. **Au CIUSSS de la Capitale-Nationale, le risque d'agression est d'ailleurs la principale cause d'événements accidentels.**

En cette [Semaine de la sécurité et de la santé](#), le CIUSSS est fier de présenter quatre capsules de prévention des agressions récemment développées par nos intervenant(e)s. Elles seront diffusées dans tout le réseau de la santé et des services sociaux.

Ces capsules composent la formation « **La prévention des agressions en milieu de travail** », disponible dès maintenant sur [la plateforme de formation ENA](#).

**Suivez-la! Votre sécurité nous tient à cœur!**

Pour en savoir plus, [consultez la Zone CIUSSS](#) (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).



## Congé annuel catégories 2, 3 et 4 Une nouvelle condition de travail

En vertu des ententes de principe signées entre le gouvernement, la FSSS-CSN et la FP-CSN, une nouvelle condition de travail est entrée en vigueur le 1er mai 2024.

À compter du dernier jour de l'année de référence 2023-2024, **toute personne salariée des catégories 2, 3 et 4 ayant au moins 15 ans de service a droit au quantum de congé annuel suivant :**

- 15 ans : 21 jours ouvrables
- 16 ans : 22 jours ouvrables
- 17 ans : 23 jours ouvrables
- 18 ans : 24 jours ouvrables
- 19 ans et plus : 25 jours ouvrables

Les personnes salariées visées peuvent donc se prévaloir de ces journées de congé annuel supplémentaires, tout en respectant les règles établies aux conventions collectives pour la prise des congés annuels.

**Le quantum de congé annuel peut être consulté dans l'onglet « État des banques et congés » du [Portail Web Virtuo](#).**

Les autres modalités prévues dans les ententes de principe seront mises en œuvre une fois les conventions collectives signées et diffusées aux établissements de santé.

**Au besoin, nous vous invitons à vous référer à votre gestionnaire pour toute question à ce sujet.**

# Vaccin contre le **Zona**

## Gratuit pour les personnes de 75 ans et plus

Le vaccin contre le zona est maintenant offert gratuitement aux personnes de 75 ans et plus. **Ce vaccin aide à réduire le nombre de cas de zona et les complications qui y sont associées.**

À compter de maintenant, il est possible de prendre rendez-vous dans les points de service locaux (PSL) ou dans les pharmacies pour recevoir le vaccin :

- **En ligne** : sur le [portail Clic Santé](#)
- **Par téléphone** : 418 644-4545 ou 1 877 644-4545 (ligne sans frais)

Pour tous les détails, consultez le [site Web du CIUSSS](#).



## Alimentation saine Pour un cerveau en santé

Depuis les années 1950, on reconnaît les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne. Une **équipe de recherche canadienne** s'en est d'ailleurs inspirée pour créer le « **Guide alimentaire pour un cerveau en santé** », en y intégrant aussi les principes du Guide alimentaire canadien.

Ce nouveau guide met en valeur les aliments bénéfiques pour la santé de notre cerveau, particulièrement sur la mémoire, la vitesse de raisonnement et les fonctions cérébrales globales. **Les petits fruits, les noix, les graines, les poissons gras et les légumes verts** constituent d'ailleurs de bons choix d'aliments.

### Ce guide suggère aussi de :

- varier la couleur des aliments qui composent notre assiette;
- privilégier les grains entiers (avoine, riz brun, quinoa, etc.);
- choisir des produits laitiers faibles en gras et de cuisiner avec l'huile d'olive;
- diversifier les sources de protéines, en privilégiant celles d'origine végétale;
- limiter la consommation de viande rouge et de charcuterie, et d'intégrer des légumineuses.

### Comment faire pour mieux choisir nos sources de protéines?

Le **Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal** propose une astuce simple pour faire de meilleurs choix de protéines. Il suffit de choisir des aliments avec le moins de pattes possible! Les poissons et les protéines d'origine végétale n'ont pas de pattes, tandis que les volailles en ont deux!

# BONS COUPS



## Éclatant succès pour JeunesExplo stages d'un jour!

Le 18 avril 2024, ce sont 96 élèves qui ont exploré le monde professionnel de la santé et des services sociaux au sein du CIUSSS de la Capitale-Nationale dans le cadre de la journée **JeunesExplo - Stages d'un jour**.

Cette journée mémorable, riche en découvertes et en échanges fructueux, a permis de faire une réelle différence dans le parcours des participant(e)s.

**Merci à nos 67 personnes mentores dévouées qui ont permis l'exploration de près d'une vingtaine d'emplois variés!**

Cet événement souligne notre engagement dans le développement des jeunes talents, en leur ouvrant les portes vers un avenir prometteur.

**Bravo!**

**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 :**

- [Semaine de la profession infirmière du 6 au 12 mai 2024](#)
- [Semaine nationale de la santé mentale 2024](#)
- [Fiche synthèse - Qu'est-ce que la sécurité civile?](#)
- [Infolettre DSISP du 6 mai 2024](#)
- [Genre X sur la carte RAMQ | Un pas de plus vers un milieu de santé québécois inclusif!](#)
- [Félicitations aux équipes pour le déploiement d'un 3e site pour l'utilisation de la FADM et du prescripteur électronique du logiciel PandaWeb](#)
- [Partenariats recherchés | Ateliers de travail DDITSADP](#)

**Événements, formations, conférences et webinaires :**

- [Course pour les femmes Pharmaprix | Ensemble pour la santé mentale des femmes](#)
- [S'allier aux milieux communautaires pour favoriser l'équité en santé](#)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

