

Infolettre

Mercredi 8 mars 2023

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

DERNIÈRES NOUVELLES

C'est la Journée internationale des droits des femmes !



Aujourd'hui, saisissons l'occasion de remercier les 14 789 femmes compétentes et fortes qui font la différence chaque jour au sein du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Par votre innovation et votre persévérance, vous êtes de véritables actrices de changement.

Si vous connaissez des femmes inspirantes qui travaillent au sein de notre établissement, prenez un moment pour souligner leur dévouement.

À toutes, bonne journée !



Passage à l'heure avancée

Le passage à l'heure avancée (ou heure d'été) au Québec aura lieu ce printemps, du 11 au 12 mars, à 2 h du matin, soit dans la nuit de samedi à dimanche. Il nous faudra donc avancer horloges et montres d'une heure.

Afin de ne pas pénaliser les travailleurs dont les postes garantissent des heures, ceux qui sont affectés à un quart de nuit travailleront une heure de moins, mais ils seront rémunérés pour l'ensemble de leur quart.

Les gestionnaires devront respecter le nombre d'heures prévues à leurs postes. Les employés qui travaillent de jour commenceront leur quart de travail à l'heure avancée.

[Visionnez la capsule de Charles Morin, professeur à l'Université Laval et chercheur au Centre de recherche CERVO, pour en savoir plus sur les effets du changement d'heure.](#)



Fiscalité : rétroactivité de l'équité salariale

Lors du paiement de la rétroactivité de l'équité salariale fait en juin 2022, le CIUSSS a versé des intérêts sur le montant que vous avez reçu. Pour la portion couvrant ces intérêts, vous recevrez des feuillets fiscaux (un feuillet T5 et un relevé 3) que vous devrez inclure dans votre déclaration de revenus 2022.

Ces feuillets d'impôt sont émis, entre autres, pour le paiement des intérêts. Ils ne sont pas assujettis aux retenues d'impôt par le CIUSSS, comme c'est le cas pour votre revenu d'emploi.

Rappelons que les intérêts des sommes dues à la suite de l'entente sur l'équité salariale ont été payés le 16 juin 2022 sur un dépôt additionnel.

Pour connaître tous les détails, consultez la page 13 du [Guide du relevé 3 - revenus de placement \(revenuquebec.ca\)](#).

La prévention des surdoses : c'est l'affaire de tous !

Vous rencontrez des personnes susceptibles de faire des surdoses de substances psychoactives ? Vous sentez-vous bien outillé pour les accueillir et les soutenir ? Sauriez-vous reconnaître la stigmatisation exercée envers ces personnes et son impact ? Seriez-vous en mesure de la désamorcer et même de l'éviter ?

C'est dans le but de réduire cette stigmatisation et d'améliorer la pratique auprès des personnes utilisatrices de drogues que l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) propose une formation de base sur la stigmatisation dans un contexte de consommation de substances psychoactives et de prévention des surdoses.

Vous pourriez interagir avec cette clientèle ?

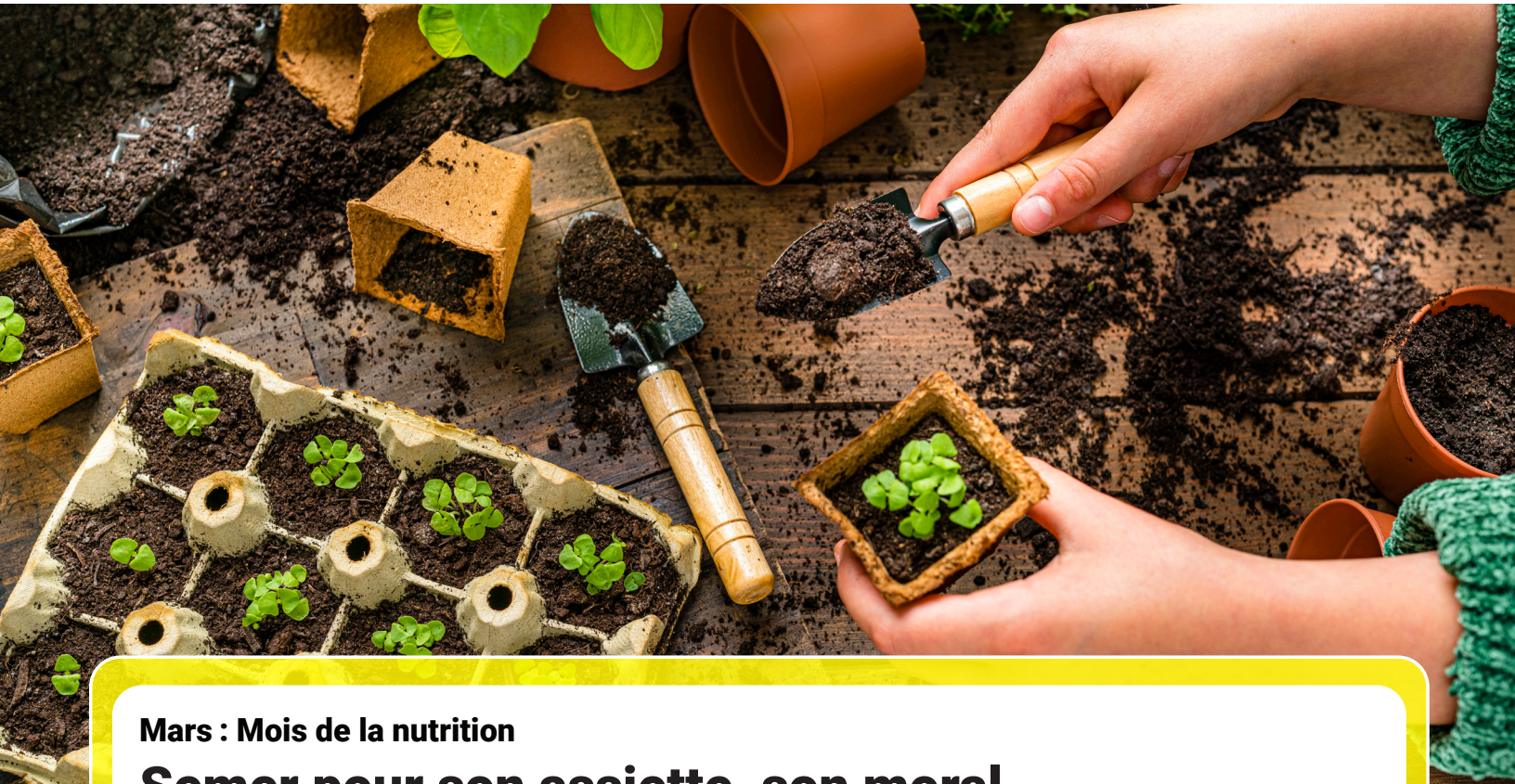
Deux formations en ligne sont offertes :

1. La première, d'une durée de 2 h, à l'intention du personnel à l'accueil (réceptionnistes, agents de sécurité, etc.) ;
2. La seconde, d'une durée de 3 h 30 et accréditée, à l'intention des intervenants en santé et services sociaux (infirmiers, personnel de soins et psychosocial, pharmaciens, etc.).

Pour connaître les modalités d'inscription, [consultez le site Web de l'INSPQ](#).

Pour en savoir plus, [visionnez cette vidéo de sensibilisation produite par la Direction de la santé publique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS](#).





Mars : Mois de la nutrition

Semer pour son assiette, son moral et son portefeuille

En ce Mois de la nutrition, l'équipe des nutritionnistes de la santé publique vous propose quelques trucs et conseils pour profiter du début de la période de plantation.

Saviez-vous que jardiner, c'est bon pour le moral et pour le portefeuille ? Les légumes frais, cueillis à maturité, sont très riches en vitamines et en nutriments.

Consultez le calendrier de semis de légumes. Initiez-vous au jardinage en débutant avec des semences plus faciles. Plantez des graines de tomates, de courgettes, de concombres ou de poivrons à l'intérieur de la maison, selon le calendrier des semis.

Pas besoin de beaucoup d'espace : un mètre carré dans le jardin ou quelques pots sur le balcon suffisent pour s'adonner à la culture des fruits, des légumes et des fines herbes.

Jardiner vous permet de savoir ce qu'il y a dans votre assiette, tout en vous procurant la satisfaction de l'avoir vu pousser !

Pour en savoir plus, **consultez notre petit guide du potager** et **six conseils pour réussir sa mise en place en ville.**

Des actions concrètes pour limiter le gaspillage alimentaire

C'est sous le thème « Moins jeter, c'est gagnant » que se tient la Semaine d'action contre le gaspillage alimentaire du 6 au 12 mars.

Au Québec, plus de 3,1 millions de tonnes de résidus alimentaires sont jetées chaque année et produisent presque autant de tonnes d'émissions de gaz à effet de serre (GES).

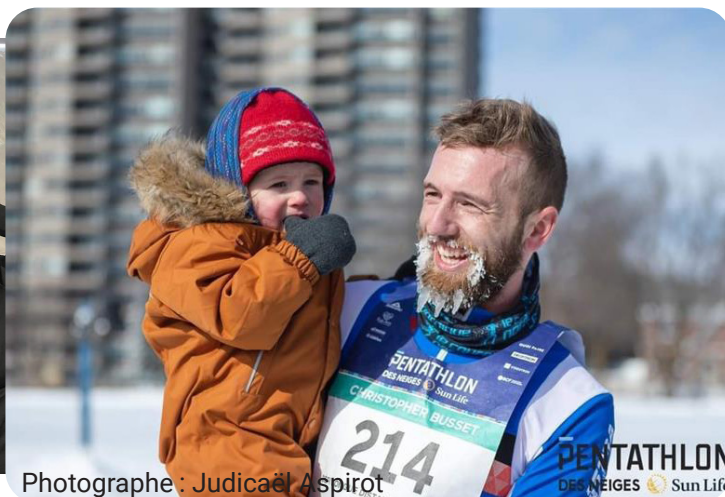
Le CIUSSS de la Capitale-Nationale accorde une place importante à la lutte au gaspillage alimentaire dans ses cuisines et dans l'élaboration de ses menus. Une collaboration a notamment été initiée avec l'organisme La Table des Chefs afin de redonner au suivant. En 2022, c'est ainsi plus de 48 000 portions en surplus qui ont été offertes aux personnes dans le besoin par l'intermédiaire d'Entraide Agapè et du Centre communautaire Pro-Santé.

Nous comptons poursuivre sur cette lancée !

Pour en savoir plus sur nos actions en matière de développement durable, contactez-nous à developpement.durabledst.ciusscncn@ssss.gouv.qc.ca.



BONS COUPS



Photographe : Judicaël Aspirot

Pentathlon des neiges 2023 : nos équipes multiplient les victoires !

Le 25 février dernier avait lieu le Pentathlon des neiges : une succession de cinq épreuves comprenant vélo, raquette, patin, ski de fond et course à pied. **Au cours de cette épreuve sportive, plusieurs de nos employés se sont démarqués en tant qu'athlètes.**

C'est le cas de Christopher Busset, chef de service au [Centre de recherche CERVO](#), qui a remporté la première place dans deux catégories : « distance solo » et « Iceman Ultra Vidéotron ».

Nous félicitons également les équipes Rennes des Neiges et Miss bibittes qui ont bravé le froid mordant lors de cette journée. La première a terminé 2^e sur 25 dans la catégorie « volet initiation ». La seconde, quant à elle, a représenté fièrement le Service de prévention et contrôle des infections (PCI) en obtenant une 15^e place parmi les 44 équipes inscrites au classement général.

Toutes ces performances en ont mis plein la vue aux spectateurs présents sur place.

Sur la photo de gauche : Vicky Huppé, Johanne Breau, Mélissa Girard-Cantin, Marie-Michèle Gagné et Martine Ferland.

Sur la photo centrale : Christopher Busset.

Sur la photo de droite : Myriam Bigaouette-Roberge, Alexandra Bergeron, Catherine Gagnon, Jennifer Michaud et Mélanie Lavoie.

Félicitations à toutes ces personnes de nous avoir époustoufflés de la sorte !

Rappel : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation ou à partir d'un ordinateur fourni par le CIUSSS.

Avis

- [Infolettre DSISP du 7 mars 2023](#)
- [Référez les jeunes de votre entourage](#)
- [Vacances estivales 2023 : c'est le moment d'exprimer votre préférence](#)

Formations, conférences et webinaires

- [Présentation publique du rapport sur la qualité de l'air extérieur des quartiers de Limoilou, de Vanier et de la Basse-Ville](#)
- [Webinaire - Présentation de la démarche et des résultats de l'ETMISSS « Évaluation des protecteurs de hanche pour les usagers à risque de chute »](#)
- [Santé et Bien-Être des hommes : midi-conférence virtuel du 20 mars 2023](#)
- [Devenez mentor d'un jour !](#)
- [3^e colloque provincial en douleur chronique](#)
- [Séminaire sur la réadaptation des personnes amputées \(AQIPA\)](#)

RESTEZ INFORMÉS !

Conçu spécialement pour le personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale et certains partenaires du réseau, le ciussscn.ca/coronavirus-personnel rassemble toutes les informations importantes en lien avec la COVID-19 en milieu de travail.

Cette plateforme est accessible sur appareil mobile ou sur ordinateur en tout temps. Ajoutez dès maintenant cette adresse à vos favoris !

Suivez-nous sur les médias sociaux !

