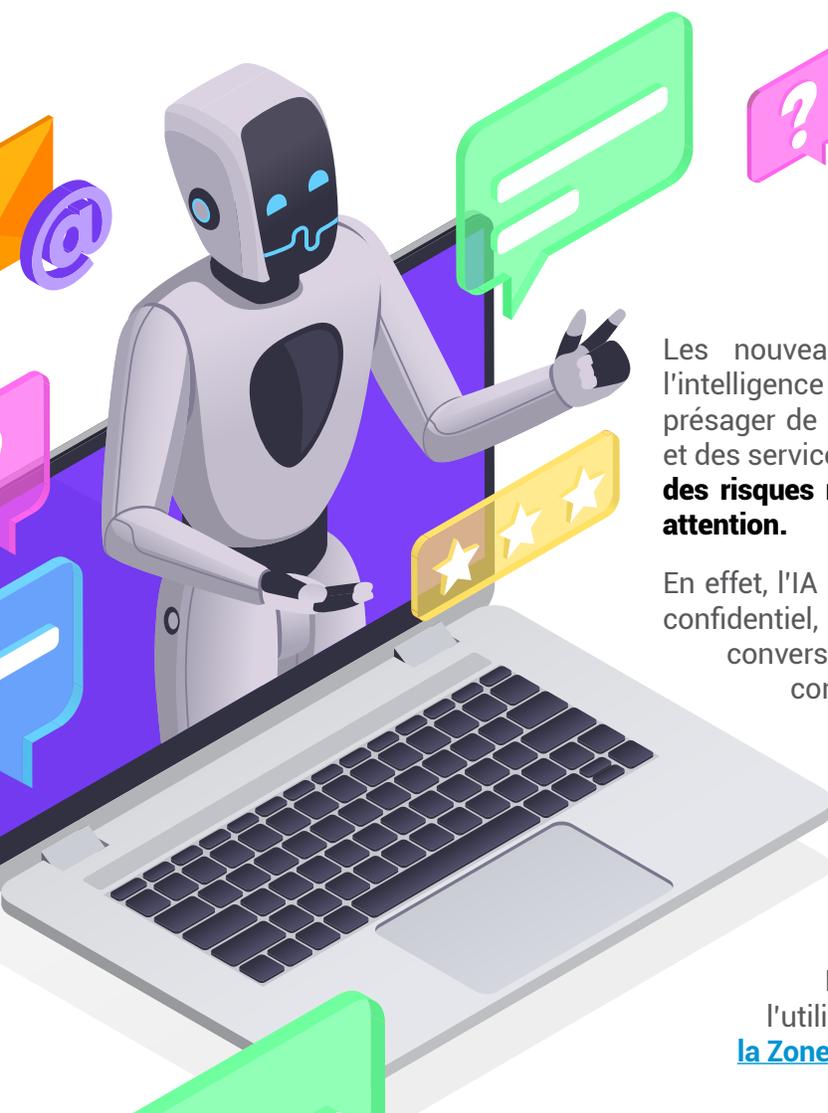


# Infolettre

Mercredi 24 mai 2023

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

## DERNIÈRES NOUVELLES



### Nouveaux logiciels conversationnels Soyons vigilants !

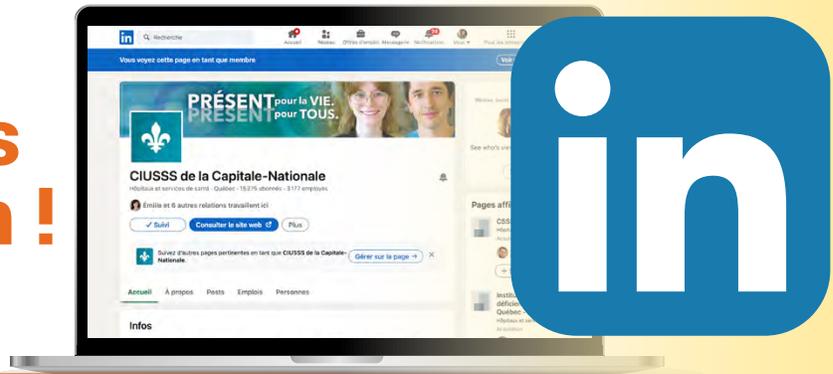
Les nouveaux logiciels conversationnels propulsés par l'intelligence artificielle (IA), tels que ChatGPT, laissent présager de nombreux avantages pour le réseau de la santé et des services sociaux. **Leur utilisation comporte néanmoins des risques réels auxquels il convient de porter une grande attention.**

En effet, l'IA ne fait pas la différence entre un renseignement confidentiel, personnel et public. En employant un outil conversationnel, la sécurité de vos données peut être compromise. **Vos conversations sont susceptibles d'être divulguées à des tiers et vous pourriez aussi être exposé à de fausses informations.**

La prudence est de mise afin de préserver la sécurité de vos données, de celles des usagers et de celles de l'ensemble du réseau de la santé !

Pour connaître les mesures à prendre quant à l'utilisation des logiciels conversationnels, [consultez la Zone CIUSSS](#).

## Suivez-nous sur LinkedIn !



**La page LinkedIn du CIUSSS de la Capitale-Nationale** propose des contenus exclusifs tels que des bons coups scientifiques et administratifs, des projets d'envergure, des rapports de recherche, des nominations, des articles de journaux, le tout en lien, avec notre organisation.

**Abonnez-vous à notre page et partagez les publications en grand nombre!**

Nous vous invitons aussi à **télécharger notre photo de couverture officielle** pour montrer fièrement votre appartenance au CIUSSS de la Capitale-Nationale sur votre profil LinkedIn !

## SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE



### Maîtriser sa respiration : un outil précieux !

Chacun d'entre nous peut vivre du stress, consciemment ou non, à certains moments.

**La cohérence cardiaque permet d'équilibrer notre système nerveux en atténuant les effets de multiples facteurs stressants.**

Cette technique de respiration approuvée scientifiquement procure des effets positifs à court et à long termes, dont certains sont immédiats et durables comme :

1. La diminution du cortisol (qui est responsable du stress);
2. La hausse de la déhydroépiandrostérone (DHEA) (qui procure un effet anti-âge);

3. L'augmentation de l'ocytocine (qui favorise l'amour et l'attachement);
4. L'augmentation de l'immunoglobuline A (qui soutient le système immunitaire);
5. La régulation de la pression artérielle.

**Le Service de la qualité de vie au travail vous invite à pratiquer la technique 365. Elle consiste à respirer six fois par minute pendant cinq minutes, trois fois par jour.**

Pour en apprendre davantage, **consultez la section « Cohérence cardiaque » sur le site Web de l'Université Laval et suivez-nous sur les médias sociaux !**



**Après avoir accueilli Zodiac et Gumbo de 2010 à 2022, l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ) situé sur le chemin Saint-Louis aura la chance de recevoir un troisième chien Mira.**

D'une aide inestimable pour la clientèle pédiatrique, les chiens d'assistance ont fait leurs preuves à l'IRD PQ, où des centaines d'enfants âgés de 0 à 18 ans ont pu bénéficier de leur aide. Comme ses prédécesseurs, le nouveau compagnon à quatre pattes,

actuellement en formation, aura plusieurs rôles à jouer : épauler, consoler, stimuler et cajoler les enfants dans le cadre de leur séjour ou de leurs thérapies.

**L'arrivée du chien d'assistance, rendue possible grâce à un octroi de la Fondation Élan, se concrétisera dès cet été.** Les professionnels et les enfants de l'IRD PQ sont impatients de le connaître et de profiter de tous les bienfaits d'un tel appui thérapeutique!



## Un troisième chien Mira pour la clientèle pédiatrique de l'IRD PQ

**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 :**

- [Infolettre DSISP du 23 mai 2023](#)
- [Trousse du personnel](#)
- [Familles d'accueil : une nouvelle campagne de recrutement pour combler d'urgents besoins](#)

**Formations, conférences et webinaires :**

- [CRUJeF : le placement institutionnel d'hier à aujourd'hui](#)
- [Midi-conférence: la masculinité peut-elle être antitoxique?](#)
- [Webinaire PERSBEH | Promouvoir la santé mentale et le bien-être des camionneurs : de l'autogestion aux interventions axées sur l'environnement de travail](#)
- [Le développement d'une pratique de pointe au CIUSSS de la Capitale-Nationale : la gestion de projet au service de l'innovation](#)
- [Journée en physiothérapie pédiatrique de Québec](#)
- [Défi Entreprises 2023](#)
- [Édition 2023 de la « Journée de la Fondation » À votre santé !](#)

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux !**

