



## FAITS SAILLANTS DE LA SÉANCE

### DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 24 FÉVRIER 2010

#### Réorganisation administrative de la DSA

Suite au rapport d'expertise externe, afin d'implanter complètement le nouveau programme d'hygiène et salubrité, il est décidé de concentrer le détenteur de poste actuel de chef de secteur dans les fonctions d'hygiène et salubrité pour les prochains mois et de créer, un poste de chef de secteur des activités techniques pour gérer l'ensemble des activités techniques et matérielles et assurer ensuite le volet hygiène et salubrité.

Afin de permettre au service des ressources humaines de maximiser les efforts liés au recrutement proactif de la main-d'œuvre et compte tenu du contexte de pénurie de ressources, il est décidé de créer un poste de conseiller en relations de travail.

D'autre part compte tenu de la vacance du poste de conseiller en ressources informationnelles, il est décidé de créer un poste de chef des ressources informationnelles.

#### Hébergement

Depuis plusieurs années, le dossier de l'hébergement pour les personnes présentant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement fait l'objet de difficultés de plusieurs niveaux, notamment à cause d'une faible implication des services en première ligne de répit et de soutien à la famille, du sous financement, du non-respect par différents partenaires des orientations ministérielles sur le retrait du milieu familial, de l'absence de plusieurs niveaux de services (par exemple, soins pédiatriques à long terme et palliatifs), etc. Cette situation se retrouve aussi dans d'autres programmes clientèles.

Actuellement des enjeux se dessinent pour ces services aux personnes présentant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement et ainsi l'organisation future des services doit notamment :

- impliquer les services de première ligne lorsque les services actifs de réadaptation ne sont plus un requis de services et que l'emphase est plus sur la qualité de vie, le maintien et la consolidation des acquis;
- impliquer le mandat spécialisé du Pavillon du Parc, lorsque les services pour les personnes ont un requis de réadaptation;
- assurer une gamme complète de services dans tous les programmes clientèles afin de couvrir l'ensemble des besoins et éviter des tensions liées à une absence de ressources;
- assurer un mécanisme de coordination lors de situations multiproblématiques;

- s'assurer du respect des orientations ministérielles relatives au retrait du milieu familial;
- permettre une gestion efficiente des ressources et tenir compte des ressources affectées.

Les membres du conseil d'administration insistent sur l'importance que ces services soient financés sur une base adéquate tant pour les centres de réadaptation que pour les centres de santé et de services sociaux. Ils suggèrent également que M. Morissette soit invité à rencontrer le conseil d'administration du Pavillon du Parc.

#### Hébergement spécialisé

Une demande de financement a été déposée à l'agence pour un projet conjoint de ressource d'hébergement qui a été convenu avec le Centre hospitalier Pierre-Janet, pour desservir 5 ou 6 personnes ont été jugées inaptes à vivre dans la communauté compte tenu de leur dangerosité.

#### Reconduction de la désignation ministérielle du comité d'éthique à la recherche conjoint / CÉRC / CRDITED

Les conseils d'administration du CRDI Lisette-Dupras, Pavillon du Parc et le CRDITED MCQ Institut universitaire demandent la reconduction de la désignation ministérielle du Centres de réadaptation en déficience intellectuelle et en troubles envahissants du développement (CÉRC/CRDITED).

#### Rencontre de la FQCRDI – 23 février 2010

Une rencontre s'est tenue le 23 février dernier avec Mmes Diane Bégin, directrice générale et Monique Nadeau, conseillère aux affaires professionnelles et cliniques, afin de discuter de la vision, de l'orientation et du développement des services au Pavillon du Parc. Le programme d'intervention précoce intensive (IPI) leur a également été présenté.

#### Soins dentaires

L'hôpital Rivière-des-Prairies a proposé d'offrir des soins dentaires requérant l'anesthésie à notre clientèle. L'Agence de la santé de l'Outaouais a accepté cette alternative en attendant que la structure pour ces services soit disponible dans l'Outaouais. Les frais seront partagés entre les divers établissements de la région. Les discussions doivent être finalisées.

# Bilan sur la formation au Pavillon du Parc

Il me fait plaisir de vous présenter les principales activités et le bilan des heures cumulées de formation depuis 1997 ainsi que le bilan sur les principales activités de formation réalisées en 2009.

## Heures totales de formation par année

Année	Total	Année	Total
1997	374,5	2004	11148,32
1998	262,5	2005	7896,86
1999	630	2006	12107,96
2000	1896,75	2007	12546,05
2001	2726,51	2008	13741,77
2002	2223,75	2009	15330,2
2003	8439,23	2010	880,5
Total		90204,9	

Vous constaterez la progression quasi constante des heures de formation des employés du Pavillon du Parc de 1997 à 2009.

L'année 2009, fut marquée par des activités de formation et d'information à des événements majeurs pour le Pavillon du Parc. Le service de formation fut appelé à assurer la logistique des activités suivantes afin d'assurer la plus grande participation des employés, comme suit : Pandémie (326), préparation de la visite d'agrément (270), colloque du personnel du Pavillon du Parc sur la diversité culturelle (197) et rencontre du comité paritaire de santé et sécurité au travail (66). Plus de soixante-huit employés ont participé à l'assemblée générale du conseil multidisciplinaire qui comprenait une activité thématique sur l'interdisciplinarité. Une emphase a été mise plus particulièrement sur les activités de prévention dont principalement les mesures d'urgence et exercices d'évacuation (134), la gestion des risques (115), les suivis soins de santé en RAC (119), les suivis PDSB (76), les soins de santé en RAC (59), suivi gestion des risques (39), RCR (30), CAP-DI (34), OMÉGA (19), le Gavage (19), Diastat (10), PDSB de Base (7), administration insuline (8) et une formation pour les préposés à l'entretien sanitaire en milieu hospitalier (5) et hygiène et salubrité (5).

Les employés ont également participé aux activités de formation statutaire comme suit : la commissaire aux plaintes (60), les mesures exceptionnelles de contrôle (42), Programme cadre à l'adulte (PCA) – cadre théorique (10), PCA – projet de vie (13), la sexo-trousse (10), le vieillissement (10) et les PI / PSI (4). Cette dernière activité fera partie des priorités de formation pour 2010. Les formations sur les troubles envahissants du développement (TED) avec la communication (12), l'analyse fonctionnelle du comportement (12) et les syndromes (4). Les activités de formation TED, occuperont une place plus importante en 2010. Des activités de formation spécifiques ont également été organisées pour répondre aux dimensions cléricales, administratives, linguistiques et de secrétariat : SIPAD (143), SIC-DI (15), ESPRESSO - informatique (14), introduction à «Boardmaker» (12) PIGE – informatique (10), l'accord du verbe (910), l'accueil au téléphone (9), Lotus Notes (6), anglais (4) Excel (4), Word (4), etc. Des activités de formation de gestion ont eu lieu sur la gestion des conflits (28), l'art de

superviser des stagiaires (9),

Afin de s'assurer de l'intégration des nouveaux employés et la compréhension de la mission, programmes et principes d'intervention du Pavillon du Parc, nous avons obtenu la participation suivante : accueil (85) et journée d'orientation générale pour les les résidences à assistance continue (RAC) (30). Aussi, le service Gestion des horaires a organisé plus de 337 orientations pour RAC, la RIR et milieux de vie.

Afin de répondre aux besoins de support, de mise à jour des connaissances, aux obligations ou développer des expertises spécifiques, nous avons permis la participation de plus de 70 employés à des activités de formation externe, environ une trentaine. Nous assurons également le suivi des inscriptions auprès de l'Université de Trois-Rivières pour le PFU-DI, le suivi auprès de l'Agence de santé et des services sociaux pour les inscriptions au Microprogramme de gestion pour la relève de cadres, et du suivi auprès des organismes de formation Ambulance St-Jean, ASSTSAS et autres organismes pour l'accréditation des formateurs internes pour diverses formation.

## Participation de l'externe

Compte tenu que l'objectif ultime est notre volonté à avoir une société plus inclusive pour tous, nous avons au courant de l'année favorisé, par la publication du programme régional de formation, la plus grande participation possible du personnel et responsable des ressources contractuelles d'hébergement et personnel des établissements du réseau de la santé et des services sociaux, des institutions publiques, des établissements d'enseignement, aux organismes communautaires, aux familles et aux proches des clients. Nous avons obtenu à 600 reprises la participation d'une personne de l'externe à une activité de formation organisée par le Pavillon du Parc. Voici les principales données : pandémie (80), soins de santé (67), les activités de formation TED (62), gestion des risques (59), soins pour RI et RTF (34), RCR pour RI et RTF (34), la déficience intellectuelle (29) les mesures exceptionnelles de contrôle (22), le vieillissement (20) le guide de réflexion sur prise de décision (16), le PDSB – abrégé (15), formation de base pour RI et RTF (15), commissaire aux plaintes (14), programme intervention intensive (12), le gavage (11), CAP-DI (10), intégration sensorielle (6) PCA cadre théorique (6) et projet de vie (5), OMÉGA (4), PDSB de base (4), etc.

## Conclusion

Les employés du Pavillon du Parc qui désirent s'inscrire aux activités de formation du Pavillon du Parc peuvent s'adresser à M. Nicolae Moldovan au 819 770-1022, poste 244, ou par courrier électronique à : nicolae\_moldovan.ssss.gouv.qc.ca.

Ceux et celles qui désirent obtenir leur profil de formation continue au Pavillon du Parc peuvent également s'adresser à M. Moldovan. Lors des prochains numéros de l'Entre-nous nous vous ferons part des principales procédures pour les activités de formation.

Denis St-Pierre, Agent en gestion du personnel

Après 4 mois d'utilisation de l'application SIPAD au Pavillon du Parc, voici un état de situation.

## POINTS À SOULIGNER

### Dossiers actifs :

1028 dossiers actifs, 45 dossiers en attente 1<sup>er</sup> service.

### Nouveaux dossiers ouverts :

30 nouveaux dossiers depuis le 13 octobre 2009.

**Situation provinciale :** à la mi-décembre tous les CRDI ont été déployés et les CRDP sont toujours en processus. Le 18 février dernier, la version 10.4.44 de l'application SIPAD a été déployée. Elle comprend 65 résolutions de problèmes. La version 10.4.45 est en test présentement pour un déploiement futur. La liste des correctifs est accessible sur l'Intranet dans le répertoire SIPAD. Bien que des difficultés soient présentes avec le logiciel SIPAD, soyez assurés que toutes les instances impliquées au projet : établissements, agences, Sogique, Fédération et le MSSS sont conscients de l'ampleur du travail et sont prêts à y investir des efforts pour rendre le SIPAD un outil de travail efficace et efficient.

**SIPAD général :** il est fortement recommandé d'enregistrer vos données sur une base régulière, car après une période d'inactivité (environ 10-15 minutes), le système se déconnecte. Pour valider si vous êtes toujours en activité, je vous recommande de faire une action (ex. : enregistrer) ; si vous êtes en mode inactif, le système vous demandera de vous authentifier pour retourner en accès.

**Module assignation :** une rencontre d'information avec les agentes administratives a eu lieu le 17 février dernier et une procédure d'inscription des assignations au dossier client leur a été remise. L'important pour que l'information soit à jour, c'est l'intervenant à la base qui doit l'informer de tous changements en lien avec son client; changement de service, ajout de service, déménagement, changement au ni-

veau des personnes liens, etc.

**Module note évolution :** il est important d'inscrire votre note en texte final afin qu'elle soit accessible aux autres intervenants, sinon, seul l'utilisateur responsable de cette note y a accès. Une note brouillon par dossier est permise, le système va vous afficher un message d'erreur si vous tentez d'en créer une nouvelle. Vous devez cocher la case note finale pour chacune de vos notes.

**Module diagnostic :** la mise à jour des diagnostics est en cours et devrait être complétée d'ici le 31 mars 2010. Mme Claude Boivin est assignée à cette tâche d'une importance essentielle pour connaître le profil exact de notre clientèle.

**Module unité de mesure :** les heures d'intervention directe doivent être inscrites seulement pour les dossiers clients 0-5 ans. Veuillez vous référer au cadre de référence pour les définitions précises.

**Module PI :** tous les plans d'intervention pour l'ensemble de la clientèle seront produits à partir du formulaire Word et seront rattachés en document externe dans le SIPAD. Une procédure, étape par étape, est disponible sur le G:/.

**Module rapport :** le catalogue Cognos nous permettant d'extraire des données du SIPAD pour la production de rapports est maintenant accessible au niveau des pilotes des CRDI. Au cours des prochaines semaines, nous allons élaborer des rapports pour valider nos listes d'attente et nos services actifs par intervenant, etc. À partir de ces rapports, nous allons pouvoir valider plus facilement nos données inscrites au SIPAD. Votre support sera mis à contribution, afin de nous seconder dans la validation de l'information. Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à me les transmettre.

*Louise St-Yves, pilote du SIPAD*

## CAMPAGNE ANNUELLE 2010



Cette année, la Fondation met l'accent sur la contribution du personnel qui œuvre au sein du Pavillon du Parc et qui travaille, directement ou indirectement, auprès des bénéficiaires de ces projets. Nous vous demandons de travailler tous ensemble pour améliorer la qualité de vie des gens vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement.

Qui de mieux placés que vous, les personnes qui œuvrent au sein de notre établissement, pour connaître les besoins de répit des parents essouffés ou la difficulté des personnes adultes à réaliser certaines activités de leur projet de vie sans une aide financière quelconque.

Le lancement de la campagne de financement 2010 aura lieu lors d'une conférence de presse avec M. Marc Bureau, maire de Gatineau, qui convaincu de la cause, a accepté de présider la campagne cette année.

Vous recevrez avec la paye, un formulaire, qui vous per-

mettra d'effectuer un don, ou une déduction sur votre paie. Il est également possible d'organiser dans votre service ou votre territoire, une activité de levée de fonds.

### Grâce à votre engagement, voici les projets qui sont financés pour l'année 2010 :

- Lecture de romans – territoire Gatineau
- Jardin collectif – territoire Gatineau
- Participation d'un usager au Camp Gatineau – territoire Gatineau
- Répit au camp de l'APICO – territoire Gatineau
- Projet Jiu-jitsu – territoire Gatineau
- Formation RCR, diner causerie et coupons d'épicerie – territoire Des Collines
- Répit - territoire Des Collines
- Répit aux familles naturelles – territoire Des Collines
- Support au mouvement Personne d'Abord – territoire Vallée-de-la-Gatineau
- Samedis-répit – territoire Papineau

*Diane Laliberté, présidente du conseil d'administration  
Agnès Beauvais, directrice générale*

## La santé et l'engagement des employés par rapport à leur santé : c'est aussi le rôle du programme d'aide aux employés

Le PAE fait partie d'une solution axée sur la santé des employés. Il permet aux employés de prendre soins d'eux-mêmes au travail et dans leur vie privée, en permettant des consultations avec des professionnels pour des problèmes personnels et professionnels:

Divorce, séparation, difficultés avec les enfants, décès d'un proche, harcèlement, stress, épuisement, insatisfaction dans la vie professionnelle, etc.

Le PAE peut contribuer à diminuer l'ampleur d'un problème de stress, d'épuisement, de désengagement et de dépression, et d'offrir des solutions de rechange au counseling traditionnel par le biais d'un service gratuit et tout à fait confidentiel.

Le temps écoulé entre l'appel et l'obtention d'un rendez-vous avec le professionnel est de 24% le jour même, 26% de 24 à 48 heures, 37% pour plus de 48 heures. Selon le Groupe Renaud, les dernières données recueillies pour le Pavillon du Parc sont positives. La plupart des personnes qui ont utilisées le service se disent satisfaites des rencontres, du professionnalisme du service et de son fonctionnement.

N'hésitez pas à les contacter au besoin. | 888 687-9197

### Demande de vacances (préférences)

Vous trouverez affiché dans votre lieu de travail, du 1<sup>er</sup> au 15 mars 2010 inclusivement, le formulaire demande de vacances (préférences) couvrant la période du 15 mai au 15 octobre 2010.

Nous vous prions de bien vouloir indiquer vos préférences (de 2 à 3 choix) sur le calendrier de vacances et de les transmettre à votre supérieur immédiat avant la fin de la période d'affichage. Merci de votre bonne collaboration.

### Semaine annuelle des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux.

**Du 21 au 27 mars prochain.**

Pour l'occasion, les travailleuses sociales et travailleurs sociaux du Pavillon du Parc vous invitent à une activité basée sur le concept de l'émission télévisée «L'union fait la force». Cette activité se déroulera le 24 mars prochain à 12 h dans les salles Yvonne Fortier (A) et Jacques Patry (B) du siège social.

Deux équipes de professionnels chevronnés menées par des chefs de service dynamiques affronteront leurs connaissances au niveau du rôle des travailleurs sociaux. Nous vous invitons à faire partie des supporters de chacune des équipes. L'équipe gagnante recevra des prix d'une valeur de 200 \$ et des prix de participation seront offerts aux supporters.

Café et desserts seront servis sur place. Venez en grand nombre !

RAPPORT RH  
JANVIER 2010

TITRE EMPLOI	CANDIDATURES EXTERNES REÇUS	CANDIDATURES EXTERNES RETENUS	CANDIDATS EXTERNES CONVOQUÉS EN ENTREVUE*	ENTREVUES ET/OU TESTS ÉCRITS	EMBAUCHES ET NOMINATIONS**	EN ATTENTE (références, antécédents, décision, ouverture de dossier)
Agent administratif	4	4				
Agent information						1
Assistant en réadaptation ASSS	47	35	20	11	1	7
Chef ressources informationnelles	14					
Conseiller en relations de travail			4	2		
Éducateur	41	26	14	4		3
Ergothérapeute	3					1
Orthophoniste	3					
Psychoéducatrice	7	2	9	4	2	1
Travailleur social	2	0			2	
Divers	9	3				
<b>TOTAL</b>	<b>130</b>	<b>74</b>	<b>47</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>13</b>

\* Les C.V. des candidats convoqués peuvent provenir de notre banque de C.V. reçus dans les 6 derniers mois

\*\* Les nominations de postes d'éducateur et d'auxiliaire aux services de santé et sociaux ne sont pas comptabilisées dans ce tableau.

## RECONNAISSANCE DU PERSONNEL

5 ans

**Marie Atalina Dagobert**

Auxiliaire aux services de santé et sociaux

**Prima Jean-François**

Auxiliaire aux services de santé et sociaux

15 ans

**Nancy Brassard**

Psychoéducatrice/spécialiste en réadaptation psychosociale

25 ans

**Lucie Leclair-Arvisais**

Agente de planification, programmation et recherche

## NOMINATION

**Caroline Boulay**

Travailleuse sociale professionnelle /agente d'intervention en service social pour les Services spécialisés enfance-adulte du territoire de Gatineau

**Sébastien Charron-Béland**

Auxiliaire aux services de santé et sociaux à la résidence Jardins Éden A

**Marie Carline Milien-Azard**

Auxiliaire aux services de santé et sociaux à la Résidence Jardin Éden A

**Michel Trudel**

Assistant en réadaptation pour les Services spécialisés enfance-adulte du territoire de Gatineau

## NOUVEAUX EMPLOYÉS

**Sandy Lafontaine**

Travailleuse sociale professionnelle/agente d'intervention en service social pour les Services spécialisés enfance-adulte du territoire de Gatineau

**Jean-Philippe Tremblay**

Psychoéducateur/spécialiste en réadaptation psychosociale pour les Services spécialisés enfance-adulte des territoires Vallée-de-la-Gatineau/Pontiac/Des Collines

**Roxanne Bigras**

Psychoéducatrice/spécialiste en réadaptation psychosociale pour les Services spécialisés enfance-adulte du territoire de Gatineau

**Mélanie Rousseau**

Agente d'information à la Direction générale

4, 5 et 12  
mai 2010

## Colloque du personnel

# UNE IMAGE VAUT MILLE MOTS / *maux*

De l'ardoise ... à l'ordinateur  
De Graham Bell... aux téléphones intelligents  
Du perron de l'église... à Facebook

## OÙ EN SOMMES-NOUS ?

### Présentation du thème du colloque

Les moyens utilisés pour informer, communiquer, socialiser et travailler sont en constants changements. Ces changements ont un impact dans notre vie de tous les jours, tant sur le plan personnel, professionnel que social. Sommes-nous en mesure d'ajuster nos façons d'informer pour tenir compte à la fois des nouvelles connaissances concernant l'accessibilité à l'information et des nouveaux modes de communication ? Le colloque du personnel se veut un temps de réflexion et d'échange sur les défis associés aux transformations actuelles et sur divers moyens pour y faire face, particulièrement au regard de l'accessibilité de l'information.

9 h 30 : Mot de bienvenue : M.Thierry Boyer

9 h 45 : Présentation animée avec pause intégrée

Une information accessible pour tous...regard sur les littératies multiples

André C. Moreau, Université du Québec en Outaouais  
Julie Ruel et Lucie Leclair-Arvisais, APPR, Pavillon du Parc  
Groupe Dérives Urbaines

Les écrits nous confirment que la moitié de la population québécoise adulte de 16 à 65 ans a de la difficulté à comprendre et à utiliser des informations imprimées dans la vie quotidienne, à la maison, au travail, pour sa santé ou dans la communauté. Ce taux est plus élevé chez les personnes ayant des incapacités. Avec l'avènement des nouvelles technologies de l'information et de la communication, l'écart se creuse et plusieurs personnes se sentent exclues. Face à cette réalité, comment favoriser une information accessible pour tous ? Cette demi-journée est consacrée à explorer des pistes de réponse. Une attention particulière sera portée sur la notion de « littératie » et sur la façon dont elle se répercute dans la vie de tous les jours, se retrouvant au cœur de nos interactions quotidiennes.

À partir d'exemples concrets, les participants au colloque pourront se reconnaître dans trois situations différentes et découvrir entre autres les défis liés à l'accessibilité de l'information et les modalités permettant une compréhension de l'information pour tous. Les participants auront la chance de s'identifier ...

... comme personnes, dans leur vie personnelle et au travail

... comme employés, dans leurs interactions avec les collaborateurs, les familles et les proches

... comme intervenants, dans leurs interactions avec les personnes elles-mêmes.

# Colloque du personnel

Horaire des journées du colloque, détails et inscription à venir !

	4 mai	5 mai	12 mai
11 : 45	Repas – célébrons l'Agrément		
13 : 00 à 14 h 15	<p><b>Atelier 1 : Groupe Communautaire</b> Nouvelles technologies et risque d'exclusion numérique pour les personnes vivant une situation de handicap.</p> <p><b>Atelier 2 : Sonia Larissa Mbida</b> Mieux informer : stratégies pour rendre les informations plus faciles à comprendre, lisibles et intelligibles</p>	<p><b>Atelier 5 : Ann-Louise Davidson</b> L'utilisation des technologies par les personnes présentant une déficience intellectuelle : un pas vers une plus grande autonomie.</p> <p><b>Atelier 6 : Sonia Larissa Mbida</b> Mieux informer : stratégies pour rendre les informations plus faciles à comprendre, lisibles et intelligibles</p>	<p><b>Atelier 9 : Sahar El Shourbagi</b> La télévision comme support à l'autonomie et à la participation sociale des personnes ayant une déficience intellectuelle</p> <p><b>Atelier 10 : Sonia Larissa Mbida</b> Mieux informer : stratégies pour rendre les informations plus faciles à comprendre, lisibles et intelligibles.</p>
14 h 30 à 15 h 45	<p><b>Atelier 3 : Groupe Communautaire</b> L'utilisation de l'ordinateur et de l'Internet : plusieurs défis à relever!</p> <p><b>Atelier 4 : À préciser</b> La puissance des nouvelles technologies</p>	<p><b>Atelier 7 : Ann-Louise Davidson</b> L'utilisation des technologies par les personnes présentant une déficience intellectuelle : un pas vers une plus grande autonomie.</p> <p><b>Atelier 8 : À préciser</b> La puissance des nouvelles technologies</p>	<p>Ces 2 ateliers dureront 1 heure de 14 h 30 à 15 h 30</p> <p><b>Atelier 11 : Sahar El Shourbagi</b> Les compétences en littératie des personnes ayant une déficience intellectuelle comme véhicule facilitant leur mieux-être</p> <p><b>Atelier 12 : À préciser</b> La puissance des nouvelles technologies</p>
15 h 45	<b>Mot de la fin – vin et fromage</b>	<b>Mot de la fin – vin et fromage</b>	<b>15 h 30 : Activité reconnaissance et vin et fromage</b>

## Mars : Le mois de la nutrition

Promouvoir de saines habitudes alimentaires fait partie intégrante de notre profession. Dans le cadre de la campagne nationale du mois de la nutrition, qui a pour thème cette année; « Célébrons nos aliments... de la terre à la table», je vous invite à savourer les aliments qui viennent de chez nous !

Pourquoi choisir des produits locaux plutôt que des produits exportés ? Et bien sachez que selon le site Internet; Nutrition2010.ca, le Canada produit des aliments d'une qualité supérieure et compte parmi les plus sécuritaires au monde. Par ailleurs, n'y a-t-il rien de plus plaisant que de faire une balade au marché pour y acheter des aliments fraîchement cueillis ?

L'intégration d'une bonne alimentation est d'autant plus importante chez notre clientèle afin de maximiser une nutrition adéquate pour ainsi diminuer le risque de développer des problèmes de santé tels que; le diabète, l'obésité, l'anémie, etc. Pour y parvenir, prenez plaisir à préparer et servir des repas contenant des aliments de différente couleur, odeur et texture. De plus, favorisez une portion de légume représentant la moitié de votre assiette et accordez 1/4 de votre assiette aux viandes et substituts et 1/4 aux féculents.

De cette façon, vous présenterez une assiette des plus attractives et encouragerez une bonne alimentation.

Il est aussi important de considérer la quantité de liquide recommandée par jour. Le guide alimentaire canadien recommande de boire 500 ml de lait, soit 2 tasses par jour et de boire de l'eau régulièrement durant la journée afin de prévenir la déshydratation qui pourrait entraîner de la fatigue, des maux de tête et des étourdissements.

En terminant, prenez soin de vous en ayant une alimentation équilibrée et surtout utilisez des produits de chez nous !

*Mylène Dumoulin, infirmière*

