
INFOLETTRE

Le bulletin de la Fondation **Juin 2010** Volume I, numéro 3



FONDATION
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

NOS COORDONNÉES

2725, CHEMIN SAINTE-FOY
QUÉBEC (QUÉBEC) G1V 4G5
CANADA

Téléphone: 418 656-4999
Télécopieur: 418 656-4678
Courriel: info@fondation-iucpq.org
Internet: FONDATION-IUCPQ.ORG

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



L'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ) est le seul centre hospitalier au Canada qui réunit sous un même toit des soins et des services spécialisés et ultraspecialisés en cardiologie, en pneumologie et en chirurgie de l'obésité. C'est un chef de file dans ses spécialités non seulement au Canada, mais aussi à l'échelle internationale. Encore récemment, une première mondiale y a été effectuée. En effet, l'Institut est devenu le premier centre au monde à expérimenter, auprès de patients en soins intensifs, un système de respiration artificielle révolutionnaire totalement automatisé.

Avec un centre de cette envergure, les défis qui se présentent à la Fondation sont de taille. Heureusement, nous pouvons compter, dans l'atteinte de nos objectifs, sur le soutien de généreux et fidèles donateurs et sur les 3 000 médecins, chercheurs, infirmiers, gestionnaires, professionnels et bénévoles de l'Institut.

Notre rôle, à titre de Fondation, est d'offrir au personnel de l'IUCPQ les moyens d'exploiter pleinement toutes ses ressources au bénéfice de toute la population. Et nous agissons! Entre autres, au cours des derniers mois, la Fondation a contribué pour 2,5 millions \$ à la phase 3 de l'agrandissement du Centre de recherche et pour 910 000 \$ à l'inauguration d'une salle d'intervention en endoscopie respiratoire unique au pays.

Dans cette édition de l'Infolettre, vous constaterez le souhait de votre Fondation d'être dynamique et de se distinguer par la diversité de ses activités. De plus, en ce début de saison estivale, nous espérons vous donner l'eau à la bouche avec une recette exotique et une capsule santé qui a du piquant!

Profitez du beau temps pour être actif, votre santé nous tient à cœur!

Jean Caron

PROCHAINES ACTIVITÉS

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, consultez notre site Internet FONDATION-IUCPQ.ORG/activites.

Loto Moto ADM Sport 2010

7 mai au 14 septembre 2010

L'entreprise ADM Sport réalise une première loterie au profit de la Fondation IUCPQ, dont le grand prix est une moto unique d'une valeur de 57 500 \$ (taxes incluses). Seulement 1 000 billets au coût de 130 \$ chacun sont en vente dans les deux commerces ADM Sport (Québec et Saint-Hyacinthe) et aux bureaux de la Fondation. Le tirage aura lieu le mardi 14 septembre chez ADM Sport.



Défilé Québec/Ferrari 2010

Samedi 14 août 2010

Pour une deuxième année consécutive, le Défilé Québec/Ferrari, organisé par le Club Luigi de Montréal, permettra d'amasser des fonds pour la Fondation IUCPQ. Cette année, l'objectif est d'attribuer les profits à l'achat d'un cœur mécanique. Plus de 20 000 personnes sont attendues sur la Grande Allée pour contempler de très près la trentaine de rutilants bolides.

Brunch familial annuel

Dimanche 7 novembre 2010

Le brunch familial annuel de la Fondation est sans conteste un événement-bénéfice où petits et grands trouvent leur compte: conférence médicale vulgarisée, évaluation des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, animation pour les enfants, le tout accompagné d'un menu savoureux dans une ambiance décontractée.

La 9^e édition aura lieu au Château Bonne Entente le dimanche 7 novembre 2010.

Pièce de théâtre Boeing Boeing de Marc Camoletti

Présentée par la troupe Les Fous de la Rampe
12, 13, 19 et 20 novembre 2010

Boeing Boeing est une comédie présentant les aventures d'une femme d'affaires et de son amie d'enfance qui ont trouvé la recette du bonheur avec trois charmants pilotes de ligne. Avec plus de 10 000 représentations dans le monde, cette pièce connaît, à chaque fois qu'elle est présentée, un énorme succès. Tous les profits que Les Fous de la Rampe amasseront grâce à leur production 2010 seront remis à la Fondation. Rappelons qu'il s'agit d'une troupe de comédiens amateurs formée principalement de membres du personnel de l'IUCPQ.



NOS ÉVÉNEMENTS

AU CŒUR DE VOS PASSIONS

Vendredi 30 avril 2010



Couronnée de succès, la 7^e édition de la soirée Au cœur de vos passions a permis d'amasser 120 000\$. Sous la présidence d'honneur de monsieur Clément Gignac, ministre du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation, la soirée a été l'occasion pour les convives de déguster des vins prestigieux. Sélectionnés par Jessica Harnois, sommelière des Services SAQ Signature, certains vins provenaient directement de la cave de garde de la SAQ. Quelques invités ont pu se procurer, lors d'un encan silencieux, une dizaine de bouteilles dont la valeur totale dépassait 3 500\$.

Depuis sa création en 2004, Au cœur de vos passions a permis de remettre plus de 600 000\$ pour soutenir la recherche et l'enseignement en cardiologie.

SEMAINE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU PPMC

3 au 7 mai 2010

Au cours de la semaine du 3 mai 2010, l'équipe du Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC) de l'IUCPQ soulignait l'importance de l'activité physique dans la prévention des maladies cardiorespiratoires par une semaine d'activités spéciales en ses murs.

Les membres du PPMC, en échange d'un don, ont pu «faire suer leur entraîneur» en les mettant à l'épreuve. Lors de cette semaine la technologie était aussi au service de la santé. En effet, plusieurs consoles Wii et Wii-Fit de Nintendo étaient disponibles pour permettre aux gens de s'exercer aux quilles, au golf ou au tennis. Divers kiosques et conférences étaient accessibles gratuitement : physiothérapie, santé respiratoire, choix adéquat des espadrilles, facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et podomètre.



Le jeudi 6 mai, lors de la Journée nationale du sport et de l'activité physique, les 3000 membres du personnel de l'IUCPQ étaient invités à se présenter au travail en espadrilles et à prendre part au Grand défi PPMC, une séance d'exercices dirigés.

Plusieurs entreprises de la région de Québec ont participé financièrement à la réalisation de cet événement de prévention. Plus de 6000\$ ont été amassés au profit de la Fondation IUCPQ et seront versés au fonds dédié du PPMC.

UNE RECETTE POUR VOUS!

RECETTE PROPOSÉE PAR
L'ÉQUIPE DE NUTRITIONNISTES
DU PPMC

Salade de poulet à l'arachide et à la coriandre

Préparation

300 g	vermicelles de riz secs	10 ½ oz
500 g	poitrines de poulet désossées, coupées en cubes	1 ¼ lb
15 ml	beurre d'arachide nature	1 c. à soupe
15 ml	miel liquide	1 c. à soupe
15 ml	graines de sésame	1 c. à soupe
10 ml	huile de canola	2 c. à thé
250 ml	champignons tranchés	1 tasse
2	poivrons rouges ou verts en cubes	2
500 ml	chou chinois haché grossièrement	2 tasses
1	gousse d'ail hachée	1
Sauce		
45 ml	sauce tamar ou soja légère	3 c. à soupe
60 ml	vinaigre de riz	¼ tasse
30 ml	jus de citron	2 c. à soupe
30 ml	gingembre frais ou congelé haché	2 c. à soupe
30 ml	arachides (facultatif)	2 c. à soupe
60 ml	coriandre fraîche	¼ tasse
	Poivre frais moulu	

- Cuire les vermicelles de riz selon l'indication du fabricant. Égoutter et réserver.
- Mélanger les morceaux de poulet avec le beurre d'arachide, le miel et les graines de sésame. Dans un grand chaudron ou un wok, faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile de canola et ne pas trop remuer pour laisser dorer. Cuire 3 à 4 minutes.
- Ajouter les légumes au mélange de poulet et cuire jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur et les légumes, al dente. Baisser le feu et réserver.
- Mélanger les ingrédients de la sauce et ajouter ensuite au mélange de poulet. Ajouter les vermicelles cuits et bien mélanger.
- Verser dans chaque plat de service et parsemer d'arachides et de coriandre. Assaisonner de poivre frais moulu.

Cette recette est tirée de : «Osez bien manger», de Nathalie Verret, nutritionniste. Les Publications Modus Vivendi

Valeur nutritive par portion

Calories	370
Protéines	25
Glucides	51
Fibres alimentaires	2,5

PORTRAIT D'UN USAGER

MÉLANIE GIRARD SOUFFRAIT D'OBÉSITÉ MORBIDE

Depuis que je suis toute jeune, je souffre d'obésité morbide. Moqueries, regards méprisants, commentaires méchants et rejet... je connais! Je fais même certains choix de carrière en regard à mon poids. Durant une certaine période, j'ai été gérante d'une boutique de vêtements de taille forte. Mais être debout tout le temps est difficile pour moi.

Je suis trop fatiguée pour faire de l'exercice et comme je ne fais pas d'exercice, j'ai un surplus de poids... qui me fatigue. À la fin de la vingtaine, je me décide: ma vie doit changer. J'entreprends les démarches pour subir une chirurgie bariatrique.

Je dois attendre 4 ans avant que mon souhait ne se réalise. En mars 2004, je subis enfin une dérivation bilio-pancréatique (réduction de l'estomac de 25%) à l'IUCPQ.

Les résultats ne se font pas attendre. À ce jour, j'ai perdu un total de 216 livres.

Ma vie a changé du tout au tout, mais non sans efforts ni volonté. La chirurgie m'a transformée, m'a donné confiance en moi et a permis de m'accepter... et de me faire accepter. Il n'en tient qu'à moi de maintenir cette condition avec une grande discipline de vie.

Depuis, j'ai réorienté ma carrière et je suis fière de travailler à l'IUCPQ, un centre qui a complètement changé ma vie!

Ma devise: *Changer pour soi, pour sa santé, pour sa vie!*



Mélanie Girard

CAPSULE SANTÉ

METTEZ DU PIQUANT DANS VOS PLATS ESTIVAUX!

Le poivre rehausse la saveur de nos mets en y ajoutant du piquant, permettant ainsi de diminuer l'ajout de sel. S'il a la propriété de stimuler les sécrétions digestives et de faciliter par conséquent la digestion, il peut devenir irritant s'il est pris en trop grande quantité.

Il existe 4 types de poivre issus d'un même fruit produit par le poivrier:

- Le poivre vert est récolté avant maturité. On l'utilise pour le fameux «steak au poivre vert» et il aromatise agréablement les volailles et les sauces exotiques.
- Le poivre noir est aussi récolté avant maturité pour ensuite être séché au soleil. C'est ce qui lui apporte ce goût piquant si particulier. Le poivre noir se marie bien avec la plupart des autres épices.
- Le poivre blanc est le fruit cueilli à maturité. Son goût est plus délicat. Il est utilisé dans les sauces blanches.
- Le poivre rouge, plus raffiné que le poivre noir, est assez cher et difficile à se procurer. Il a un goût piquant et prononcé.

Le poivre rose n'est pas le fruit du poivrier et est considéré comme un faux poivre. Il provient d'un arbre apparenté au pistachier. Sa saveur délicate, un peu sucrée et piquante aromatise agréablement les salades, le poisson, les fromages et les plats de légumes en accompagnement. Puisqu'il se détériore rapidement, il faut en acheter de petites quantités à la fois.

Il est conseillé de poivrer vos plats au dernier moment, car la chaleur fait perdre au poivre une partie de ses arômes.

Pour des conseils personnalisés sur votre alimentation en fonction de votre santé, n'hésitez pas à consulter un ou une nutritionniste pour son expertise.

Les nutritionnistes du PPMC vous souhaitent un bel été.

DÉCOUVREZ UN FONDS DÉDIÉ

Alphonse-L'Espérance

Constitué en 1994 à la mémoire du Dr Alphonse L'Espérance, un médecin visionnaire et directeur médical à l'Hôpital Laval de 1949 à 1970, ce fonds recueille des sommes qui servent à soutenir la recherche, l'enseignement et les soins surspécialisés en santé respiratoire dans notre Institut.

Le département multidisciplinaire de pneumologie et de chirurgie thoracique de l'IUCPQ dessert toute la population du Centre et de l'Est du Québec dans le domaine des soins spécialisés en pneumologie. Il se compose de 22 pneumologues, 5 chirurgiens thoraciques et 9 chercheurs PhD.

Volets soutenus par ce fonds:

- Asthme
- Aérobiologie et santé respiratoire
- Anomalies respiratoires du sommeil
- Fibrose kystique
- Maladies pulmonaires obstructives chroniques
- Cancer du poumon
- Chirurgie thoracique
- Cliniques spécialisées
- Soins intensifs

Mireille Savoie
Souffre d'asthme sévère
et d'apnée du sommeil

