

# BULLETIN

ÉDITION SPÉCIALE COVID-19  
3 AVRIL 2020



Mot du  
Président  
du Conseil  
d'administration  
**Michel Gagné**



**NOS CHRONIQUEURS**

### Chers donateurs et amis de la Fondation !

Il va sans dire que nous vivons tous des moments de chamboulements de nos habitudes et de notre quotidien en cette période de crise. Des moments d'angoisse, d'anxiété et parfois d'ennui.

Loin de vouloir se substituer aux autorités de la Santé publique au niveau des nouvelles et consignes données à la population, la Fondation Honoré-Mercier vous présente ce Bulletin spécial lequel se veut une façon de maintenir les gens du territoire desservi par l'Hôpital Honoré-Mercier soit des MRC de la Vallée-du-Richelieu, des Maskoutains et de Acton Vale, informés, en contact les uns avec les autres, voire même divertis par les contributions de partenaires qui vous y présentent des messages ou chroniques qui nous l'espérons sauront vous intéresser.

Si vous en êtes capables, je vous invite aussi à faire un don à la Fondation de notre Hôpital, lequel aura plus que jamais besoin de nous !

**Soyons solidaires, #çavabienaller !**

### LES CHRONIQUES DE CETTE PREMIÈRE ÉDITION

- **LE DR GILLES BRIEN**, vous invite au calme.
- **DRE RAPHAËLLE LEROUX-LÉVESQUE**, co-chef du Service d'urgence de l'Hôpital Honoré-Mercier : **NOUS SOMMES PRÊTS !**
- **En temps de confinement, SYLVIE LAUZON** vous propose des lectures qui font du bien dans une chronique « Book Club de la Fondation Honoré-Mercier ».
- **LE CHEF ROLAND BAMBACH**, de Calibré Cuisine « Cuisiner avec papa ».
- **GENEVIÈVE PÉRUSSE**, esthéticienne « Mesdames, quoi faire avec vos ongles ? »
- **EI KIRO LE CLOWN**, divertit nos plus petits !
- **RESTONS EN FORME**, Valérie Aimé, kinésiologue Centre médico-sportif Axis

Michel Gagné  
Président du Conseil



POUR FAIRE UN  
DON EN  
LIGNE



#### COUPON RÉPONSE VERSION IMPRIMABLE

NOM: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_ APT: \_\_\_\_\_

VILLE: \_\_\_\_\_ PROV: \_\_\_\_\_

CODE POSTAL: \_\_\_\_\_ TEL: \_\_\_\_\_

COURRIEL: \_\_\_\_\_

JE SOUHAITE FAIRE UN DON À MON HÔPITAL DE:  
20\$ 25\$ 50\$ 100\$ OU DE \_\_\_\_\_ \$

PAR CHÈQUE  
A L'ORDRE DE  
FONDATION HONORÉ-  
MERCIER

PAR CARTE DE CRÉDIT :  
VISA  
MASTERCARD

# CARTE: \_\_\_\_\_  
TITULAIRE DE LA  
CARTE: \_\_\_\_\_  
EXPIRATION: \_\_\_\_\_

NUMÉRO ENREGISTREMENT :101835247 RR000

BSEC19-04-2020



Fondation  
Honoré-Mercier

#### JE DÉSIRE DÉDIER MON DON À

- HÔPITAL HONORÉ-MERCIER
- CENTRE ANDRÉE-PERRAULT
- CLSC DES MASKOUTAINS



**Dr Gilles Brien**  
Président honoraire de la Fondation



**Dr Raphaëlle Lévesque**  
Co-chef de l'Urgence Hôpital Honoré-Mercier

## ÇA VA BIEN ALLER, ON VA S'EN SORTIR ... SANS SORTIR !

Pour ceux d'entre vous qui recevez ce Bulletin et qui ne me connaîtraient pas, je suis, médecin omnipraticien, retraité depuis 2015, j'ai été médecin de famille, médecin en santé communautaire, et directeur des soins professionnels de l'Hôpital Honoré-Mercier de 1984 à 2006.

Au cours de ma carrière professionnelle, j'ai eu à vivre plusieurs situations hors de l'ordinaire dont la crise du verglas en 1998 ainsi que celle de la réhabilitation du Pavillon Honoré-Mercier au début des années 2000 pour cause de moisissures dans l'enveloppe du bâtiment. Si nous, les travailleurs de la santé, toutes catégories confondues, avons pu traverser ces périodes difficiles, c'est que nous avons dû faire preuve d'une grande résilience. **« Selon le dictionnaire Larousse, la résilience est l'aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques. »** Je profite de l'opportunité qui m'est donnée de m'adresser à vous durant ce que notre premier ministre M. François Legault qualifie de la plus grande bataille de notre vie collective à ce jour.

Dans leur sagesse, nos gouvernants ont pris acte des conséquences de cette pandémie de la COVID-19 sur les populations chez qui ce coronavirus s'était déjà répandu avant d'atteindre le Canada. Forts de l'expérience vécue ailleurs, nos dirigeants, appuyés d'experts dans ce domaine, ont développé des scénarios de niveaux différents de sévérité et ont élaboré un plan de match en constant réajustement selon l'évolution de la situation. Je suis très fier du leadership exercé jusqu'à présent par nos dirigeants. Le fait de nous tenir constamment informés, permet de nous préparer à traverser cette crise mondiale sans précédent le mieux possible dans les circonstances. Il ne faut pas minimiser la situation actuelle et à venir. Cependant, le message est clair! Y en n'aura pas de facile et le pire de la tempête est à venir avant qu'une éclaircie ne se produise et que l'arc-en-ciel n'apparaisse. Nous nous devons d'être reconnaissants envers nos dirigeants du Réseau de la santé et de la Santé Publique pour l'orchestration de toutes ces mesures sanitaires et financières majeures qui sont indispensables pour la sortie éventuelle de cette crise.

**En gage de reconnaissance, chacun d'entre nous doit faire confiance à la pertinence des consignes émises aussi contraignantes soient-elles et les respecter religieusement.** C'est là notre façon de diminuer le plus possible tout risque à l'égard de notre propre santé, de notre propre vie, de celles de nos proches et de nos **anges gardiens** qui, eux-mêmes, tout en étant sinistrés, doivent venir en aide aux autres sinistrés. **Le respect strict de ces consignes est une question de vie ou ... de mort. Personne ne voudrait se reprocher d'avoir contribué par son insouciance à la propagation de cette maladie potentiellement mortelle.**

Rappelons-nous sans cesse que dans les circonstances : « La plus belle caresse que nous puissions souhaiter à une personne qu'on aime, c'est caresse (qu'à reste) chez elle! »

Dr Gilles Brien, président honoraire de la Fondation Honoré-Mercier

## NOUS SOMMES PRÊTS !

Nous vivons un printemps sans précédent, qui laissera une trace indélébile dans nos vies. Depuis deux semaines, j'ai vu mon hôpital se transformer comme jamais. De l'administration, au personnel dans les différentes équipes de travail, tous se préparent à vivre cette pandémie en protégeant et en traitant la population de notre territoire de façon optimale.

**« J'ai choisi l'Hôpital de Saint-Hyacinthe comme milieu de travail il y a 13 ans, car il y régnait une atmosphère unique. C'est encore plus vrai maintenant ».** Je me sens vraiment choyée de sentir le support de mes collègues, car tous travaillent dans la même direction pour servir la population et ce, dans l'harmonie. Ici, l'esprit d'équipe et l'entraide sont une priorité.

Comme médecin à l'urgence et aux soins intensifs, chaque jour le COVID est au centre de nos préoccupations et j'aimerais vous dire que nous sommes prêts! **« Nous avons créé une deuxième urgence à même l'établissement pour accueillir les gens dans 2 secteurs différents afin de protéger nos populations à risque. Les effectifs médicaux et infirmiers ont été plus que doublés dans le secteur des soins intensifs. »**

Je ne doute pas que tous font leur part pour contrer cette pandémie, mais il est important pour moi de vous rappeler de continuer vos efforts de distanciation sociale. Votre meilleure arme contre le virus est votre demeure et le lavage des mains! Cependant, nous voyons malheureusement des gens qui tardent à se présenter à l'urgence pour des problèmes de santé graves. Ceci est une réalité qui nous inquiète en tant que professionnels de la santé. N'hésitez donc pas à consulter si vous en ressentez le besoin, tout est mis en œuvre pour assurer votre sécurité durant votre visite à l'urgence ou votre hospitalisation.

Finalement, j'aimerais vous rappeler que de saines habitudes de vie aideront à vous garder en santé. Alors dormez bien, mangez bien, bougez bien et aimez-vous bien!

Dre Raphaëlle Lévesque



# PRENDRE SOIN DE SOI À L'ÈRE DU COVID-19

Vous voilà pris à la maison pour une période indéterminée. Votre quotidien est chamboulé, vous devez réorganiser votre travail, vos habitudes, gérer vos inquiétudes et parfois même des moments d'angoisse. Vous êtes bombardés d'informations, votre cerveau ne sait plus où donner de la tête par moment, et par d'autres vous souffrez d'ennui puisque nous sommes tous coupés de notre réseau social et de nos sorties usuelles. **Plusieurs experts ont écrit sur ces sujets et nous en faisons ici un résumé, question de vous aider à vous faire un plan d'action et à réorganiser votre quotidien pour mieux traverser ces moments difficiles et rester en santé !**

## Je m'organise !

Que ce soit pour vous seul ou pour la famille, faites-vous un horaire quotidien du lever au coucher. Maintenez les habitudes que vous aviez à chaque jour pour :

- vous rendre au travail : prendre sa douche et prendre un bon petit déjeuner, faire sa toilette tous les matins, se faire un café, fermer la télé et ensuite se mettre au boulot;
- si possible choisissez un endroit dans la maison qui vous servira de bureau. Ne faites pas de votre salle à manger votre nouveau bureau;
- faites votre lit, prenez des pauses, faites votre vaisselle;
- **faites-vous un horaire ! Le boulot débute à une certaine heure et se termine à une autre.**

Cela favorisera un sentiment de maîtrise et de contrôle.

## PRÉVOYEZ DU TEMPS POUR VOUS !

Profitez du temps à la maison pour faire les projets souvent remis à plus tard (lecture, cuisine, entretien de la maison, réparations, rangement, etc.).

**Avant de vous coucher, notez trois choses qui se sont bien déroulées et/ou qui vous ont procuré des sentiments positifs durant la journée.**

## Je me consacre du temps et je me garde en forme !

Le Centre médico-sportif Axis vous invite à utiliser cette vidéo d'exercices de cardio-musculation consistant en un circuit d'entraînement, avec plusieurs alternatives, pour tous les niveaux. Vous aurez besoin d'un chronomètre ou d'une montre, d'une bande élastique ou d'une paire de poids libres ou de deux cannes de conserve de poids équivalents. C'est tout!

Voici le nombre de séries et les temps d'effort recommandés:

### Débutant:

1 à 2 séries, 20 à 30 secondes d'effort,  
30 à 40 secondes de repos entre les exercices.

### Intermédiaire:

2 à 3 séries, 30 à 40 secondes d'effort,  
20 à 30 secondes de repos entre les exercices.

### Avancé:

3 à 4 séries, 40 à 50 secondes d'effort,  
10 à 20 secondes de repos entre les exercices.

**Bon entraînement !**

**VALÉRIE AIMÉ, KINÉSIOLOGUE, CENTRE AXIS**



## EXPOSITION AUX MÉDIAS

Recevoir trop d'informations n'est ni nécessaire ni bienfaisant et peut augmenter le sentiment d'anxiété. Sélectionnez les médias fiables qui offrent un dosage adéquat de nouvelles réalistes, mais aussi encourageantes sur la situation.



## DORMEZ !

Établissez une routine du sommeil. Avec une heure de préparation au coucher, une heure pour aller au lit et une heure de lever.



## BOUGEZ !

Faites une activité physique appropriée à votre condition physique qui se pratique bien à la maison ou dehors **en solo** (marche, yoga, course à pied, musculation, etc.).



## RELAXEZ !

Faites des exercices de relaxation de chaque partie de votre corps, méditez ou écoutez un livre audio disponible à votre bibliothèque locale.



## RESTEZ EN CONTACT AVEC VOS AMIS ET VOS PROCHES

Passez du texto au téléphone. Partagez vos peurs et vos craintes, [mais trouvez d'autres sujets de conversation](#) et tentez de trouver le moyen de rire un peu. L'Internet regorge de bonnes blagues !



**COMMENCEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT AVEC VALÉRIE VIDÉO**

## CUISINER AVEC PAPA !

UNE RECETTE TOUTE SIMPLE POUR GARDER  
PETITS ET GRANDS OCCUPÉS

### Mini Pizzas

4 portions  
5 minutes de préparation  
10 minutes de cuisson

### Ingrédients

8 Mini pains naan  
160 mL Sauce tomate  
40 mL Sirop d'érable  
1/2 c. à thé Herbes de Provence  
(romarin, basilic, marjolaine,  
thym et sarriette)  
200 g Fromage râpé  
350 g Pepperoni  
*Autres garnitures selon vos goûts*



### Préparation (ça va bien aller!)

Préchauffer votre four à 400°F  
Mélanger la sauce tomate, le sirop d'érable et les herbes de Provence  
Étendre la sauce sur les pains naan  
Étaler vos ingrédients  
Couvrir de fromage  
Cuire 10 minutes  
Accompagner d'une salade de roquette et tomates avec vinaigrette balsamique  
Déguster !

VISIONNEZ D'ABORD CETTE  
VIDÉO, COURTOISIE DE  
NOTRE PETIT CHEF MILAN  
BAMBACH ET DE SON SOUS-  
CHEF ROLAND



**SYLVIE LAUZON** vous présente **LE BOOK CLUB** de la Fondation

**ANIMATRICE À LA RADIO COMME À LA TÉLÉVISION À L'ÉMISSION SALUT BONJOUR WEEKEND, SYLVIE LAUZON, EN PLUS D'ÊTRE UNE PARTENAIRE AU GRAND CŒUR DE LA FONDATION HONORÉ-MERCIER, EST DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LES PETITS TRÉSORS.**

Pour cette première chronique littéraire, je vous suggère de relire des livres que vous n'avez pas lus depuis longtemps ou encore ceux que vous avez et que vous n'avez jamais eu le temps de lire. C'est plus que jamais le temps de prendre un moment pour découvrir ou redécouvrir vos livres.

Voici donc des livres et des auteurs qui furent des coups de cœur pour moi et que je vous suggère en ce temps de confinement dans cette première chronique.

**La voie de l'Archer** de l'auteur Paulo Coelho  
**Odette Toulemonde** d'Éric-Emmanuel Schmitt  
**La liberté des savanes** de Robert Lalonde  
**HOPE, le grand livre de l'espoir** de Léo Bormans  
**Le grand livre du bonheur pour les enfants** de Léo Bormans  
**La cohérence cardiaque 365** du Dr David O'Hare.

**Bonnes découvertes ou redécouvertes !**  
Sylvie Lauzon

SYLVIE LAUZON  
VOUS EN DIT PLUS DANS  
CETTE VIDÉO QU'ELLE VOUS  
INVITE À VISIONNER



# LE SAVON L'ARME LA PLUS REDOUTABLE POUR DÉTRUIRE LE CORONAVIRUS

Bien que les scientifiques s'affairent toujours à déterminer la **durée de vie sur différentes surfaces du coronavirus** responsable de la **COVID-19**, la prudence demeure au rendez-vous.

Selon le chimiste et professeur de chimie de l'Université Laval, Normand Voyer, comme le rapporte Radio-Canada, il existe des solutions simples pour éviter les risques.

- Les aliments emballés peuvent être lavés dans votre lavabo d'eau savonneuse à l'aide d'un linge et ensuite rangés.
- Même chose pour les fruits et les légumes, mais assurez-vous de les rincer à l'eau claire pour éliminer les traces de savon. **On recommande d'ailleurs le savon à vaisselle** plutôt que des nettoyants conçus spécifiquement pour les fruits et légumes, car ils ne sont pas faits pour détruire les virus, mais plutôt pour enlever les saletés et les pesticides.
- Pour ce qui est du carton, vous pouvez simplement laisser les produits isolés dans votre sac d'épicerie durant 24 heures, ce qui est une période suffisante pour que le virus disparaisse des surfaces en carton.

Il en va de même pour tous les objets que vous ramenez à la maison. Une fois de retour, lavez-vous bien les mains avant de toucher à quoi que ce soit, et procédez ensuite à la décontamination.

Même si le temps et plus d'études nous informeront des méthodes exactes de transmission du virus, un simple lavage de vos aliments avec du bon vieux **savon à vaisselle** pourrait s'avérer sage. Le savon est l'arme la plus redoutable pour détruire le virus.

\*source canalvie.com



L'UNE DES MANIÈRES DE PRÉVENIR PLUTÔT QUE DE GUÉRIR, EN PLUS DU **LAVAGE FRÉQUENT DES MAINS** ET DE LA **DISTANCIATION SOCIALE**, SERAIT DE **DÉCONTAMINER VOS PRODUITS ALIMENTAIRES** LORSQUE VOUS REVENEZ DE L'ÉPICERIE.



UN MESSAGE DE KIRO L'AMI DES PETITS

Si tu te demandes pourquoi j'ai une moustache de chocolat sur toutes mes photos, c'est parce que tu as sali l'écran de la tablette avec tes doigts sales. **VA TE LAVER LES MAINS**

VIENS VOIR MA VIDÉO ICI





Tout comme les repousses capillaires, les repousses d'ongles sont esthétiquement désagréables. En plus, elles peuvent occasionner des blessures, surtout si le produit fait du décollement ou si les ongles sont trop longs. Privé de notre adorable technicienne en pose d'ongles, on se sent pris en otage. Alors c'est pourquoi je vous ai fait un petit résumé technique pour enlever votre produit en attendant les retrouvailles avec votre professionnelle de la beauté.

Pour enlever le produit sur vos ongles, vous aurez de besoin d'acétone. Il est possible de vous procurer de l'acétone en pharmacie ou sur Amazon. Évitez les autres produits proposés parce qu'ils sont souvent inefficaces pour dissoudre les produits professionnels.

Vous pouvez limer une petite couche avant le trempage, mais c'est facultatif.

Trempez vos doigts dans la solution et évitez de les sortir souvent afin que le produit agisse bien. Si vous avez des coupures, utilisez de la vaseline pour couvrir votre blessure. La vaseline empêchera l'acétone de pénétrer et la douleur sera diminuée jusqu'à 90%!

- NE PAS METTRE AU MICRO-ONDES
- NE PAS EXPOSER À AUCUNE SOURCE DE CHALEUR, PRODUIT INFLAMMABLE (feu, cigarette, micro-onde etc.)

**Cette technique est bonne pour:**

- résine et poudre (10-20 min)
- acrylique sans MMA (25-30 min)

**Pour le Gel UV**

La technique est différente. Vous devez toujours utiliser l'acétone, mais au lieu de tremper vos doigts vous allez prendre de la ouate ou une gaze imbibée d'acétone que vous allez déposer sur votre ongle. Ensuite, vous devez recouvrir le tout d'un papier d'aluminium. Puis, vous devez laisser agir 10 minutes et ensuite vous devez gratter le produit ou le limer. Si le produit est épais, il se peut que vous ayez à refaire les étapes plus d'une fois.

- Gel UV (10-30 min)

**Si vous avez une lime et ne voulez pas utiliser d'acétone:**

Il faut limer le dessus des ongles afin d'amincir le produit recouvrant. Allez-y avec minutie afin de ne pas vous couper. Lorsque vous serez près de votre ongle naturel, allez-y doucement et ne mettez pas de pression sur la lime. Laissez le grain travailler.

**Cette technique est bonne pour:**

résine et poudre / gel / acrylique

Important : Ne jetez pas les résidus d'acétone dans le lavabo. C'est un polluant et il peut abîmer votre évier et la tuyauterie. Laissez le produit s'évaporer à l'extérieur; l'évaporation se fait très rapidement.

Si vos ongles décollent, il est impératif de les retirer.

- 1) C'est très désagréable et c'est accrochant surtout dans les cheveux. Plusieurs d'entre vous l'ont probablement déjà expérimenté.
- 2) Il pourrait y avoir de l'infiltration d'eau et l'humidité pourrait provoquer du Pseudomonas (taches vertes) qui pourrait s'aggraver en mycose (champignons).

ÇA VA BIEN ALLER !!!

**GENEVIÈVE PÉRUSSE D'ONGLES & CAFÉ**

Pour vous désabonner, envoyez-nous un courriel à [fondationhm.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:fondationhm.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

## MESDAMES, QUOI FAIRE AVEC VOS ONGLES EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



UNE PETITE CAPSULE VIDÉO AFIN DE BIEN VISUALISER LES TECHNIQUES DE RETRAIT DE VOS ONGLES

**Astuce :**

Suite au retrait du produit, nos ongles sont souvent mous et fragiles. Il est possible de garder une fine couche de produit afin de garder une solidité sur l'ongle, mais cela est possible seulement s'il n'y a pas de décollement de produit. Vous pouvez faire fondre le produit de moitié et limer pour égaliser. Par contre, assurez-vous de ne plus avoir de décollement.

Si vous enlevez tout, vous devrez raccourcir vos ongles et les hydrater avec une huile à cuticule ou une huile d'amande douce.

Profitez-en pour hydrater vos mains !

VOUS AIMERIEZ CONTRIBUER AU CONTENU DU BULLETIN ELECTRONIQUE ÉDITION SPÉCIALE COVID-19 DE LA FONDATION HONORÉ-MERCIER?

SOUMETTEZ-NOUS VOS IDÉES AU :

[gilbert.touchette.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:gilbert.touchette.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

2750, boulevard Laframboise HMRC-292 / Saint-Hyacinthe QC J2S 4Y8  
Tél.: (450) 773-4733 Fax : (450) 771-3393