

Vol. 23, no 6 – Le mercredi 26 mars 2014

## Direction

### PROGRAMME DMV AXÉ SUR LES COMPÉTENCES

#### Avez-vous déjà participé à un midi-info sur le DMV axé sur les compétences?

Ces activités sont ouvertes à tous et permettent de bien comprendre les retombées et implications de ce changement qui arrive à grands pas.

Ne manquez pas nos prochains rendez-vous, c'est l'affaire de tous!

#### Prochains midi-infos :

Personnel enseignant : **jeudi 8 mai**, de 12 h à 13 h

Personnel non enseignant : **jeudi 10 avril**, de 12 h à 13 h

Pour vous inscrire : [dmvcompetences.ca](http://dmvcompetences.ca)

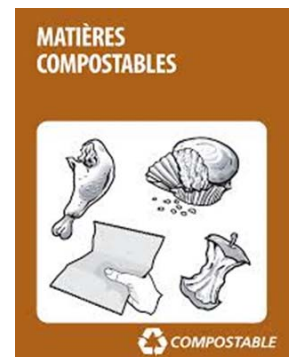
#### Capsule verte : Encore plus de matières compostables!

Depuis le 10 mars, les habitués du Presse Café ont remarqué un changement concernant les matières qui peuvent être compostées.

Depuis le début du programme de récupération initié par le Comité en vert et pour tous, nous pouvions disposer uniquement des matières végétales. Dorénavant, nous pouvons ajouter à ces matières la viande, les protéines animales, mais aussi les serviettes et les moules de papier. Une poubelle encastrée dotée d'un couvercle ainsi qu'une nouvelle signalisation ont été installées à cet effet.

Cette installation, combinée à celle mise en place dans les cuisines du Presse Café, augmenteront de façon notable le volume de matières envoyées au compostage, et diminueront par le fait même le volume des déchets envoyés au dépotoir.

*Le comité de développement durable*



#### Monvote.qc.ca – Élections générales du 7 avril

Si vous étudiez à la FMV et que vous remplissez certaines conditions, vous pourriez voter sur place pour un candidat de la circonscription de votre lieu de domicile. Le bureau de scrutin sera installé dans la salle communautaire.

Les dates du vote sont : le vendredi 28 mars et du 1<sup>er</sup> au 3 avril 2014, [http://monvote.qc.ca/fr/edv\\_vote\\_eta\\_enseignement.asp](http://monvote.qc.ca/fr/edv_vote_eta_enseignement.asp).

## Vice-décanat aux affaires étudiantes et études de 1<sup>er</sup> cycle

#### Rappel - Bourses Jos Rhéaume

Des bourses sont offertes aux étudiants inscrits au premier cycle ou aux cycles supérieurs pour les soutenir lors de stages faits à l'extérieur du Québec.

Ces bourses seront attribuées aux stages en cours de programmes (stages crédités effectués dans des activités non offertes à la Faculté). Une priorité sera accordée aux dossiers des candidats qui auront fait une demande de bourse pour un projet de courte durée offert par le Ministère de l'éducation. L'information est disponible sur le site de la Maison internationale de l'UdeM ([www.maisoninternationale.umontreal.ca/projet\\_courte\\_duree/](http://www.maisoninternationale.umontreal.ca/projet_courte_duree/)). Les stages hors programme organisés par les professeurs de la Faculté et les stages de coopération internationale seront aussi considérés si les fonds le permettent. Les stages doivent être d'une durée minimale de deux(2) semaines. Les champs d'intérêt considérés sont la santé des écosystèmes, les productions animales et la santé publique.

Pour poser votre candidature, remplissez le formulaire (version 2014) disponible sur le site Web de la Faculté et au Secrétariat aux affaires étudiantes. Vous pouvez aussi en faire la demande par courriel à Liliane Lacasse, [liliane.lacasse@umontreal.ca](mailto:liliane.lacasse@umontreal.ca). Vous devez soumettre votre demande **au plus tard le mardi 15 avril**.

Les projets admissibles doivent avoir été réalisés ou se réaliser **entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 août 2014**. La bourse sera remise à la réception des preuves de déplacement (factures de billet ou de location d'automobile, par exemple) et d'une lettre d'évaluation faite par le superviseur de stage.

*Liliane Lacasse*

## Ressources humaines

### Du nouveau parmi notre personnel

C'est avec grand plaisir que je vous annonce l'embauche d'une nouvelle collègue.

Nous sommes heureux d'accueillir à titre de technicienne en coordination du travail de bureau, **Gabrielle Vidal**, qui a débuté le 12 mars dernier au sein du Service de diagnostic.

Nous lui souhaitons pleine réussite dans ses nouvelles fonctions.

*Sandra Toupin*

## Recherche

### Rayonnement

**Jean-Pierre Lavoie** était invité à donner une conférence à Dubai, du 14 au 16 mars, sur les causes de l'obstruction respiratoire chez les chevaux atteints de maladies respiratoires chroniques. Le titre de la conférence :

« *Modulation of the fast (+)insert SMMHC in the central and peripheral equine asthmatic airways* » au 16<sup>th</sup> Annual Meakins - Christie - McGill University International Workshop in collaboration with the American Thoracic Society and the Gulf Thoracic Society.



## Service d'impression

### Nous souhaitons la bienvenue à :

**Sabrina Giroux** qui a obtenu le poste de préposée au service d'impression. SVP faire parvenir vos demandes d'impression à [succ-sh@sea.umontreal.ca](mailto:succ-sh@sea.umontreal.ca).

Merci de votre collaboration.

*Merci*

Je tiens à remercier sincèrement toutes les personnes que j'ai eu la chance de côtoyer pendant ces deux années au Service d'impression. Vous servir fut pour moi un plaisir.

*Germaine Ouellet*

## Divers

### Activités physiques offertes à la FMV

#### Cours de Power yoga - Offert à tous

Tous les mardis, du 15 avril au 10 juin, de 12 h à 13 h 15, 9 semaines, 63 \$.

#### Cours de mise en forme - Offert aux employés et professeurs

Tous les jeudis, du 17 avril au 12 juin, de 12 h 05 à 13 h, 9 semaines, GRATUIT.

#### Inscriptions à partir du lundi 31 mars, à midi, au 514-343-6160. Il faut prévoir de l'attente.

Vous devez rester en ligne pour garder la priorité d'appel. Aucune inscription sur place ne sera acceptée.

Renseignements essentiels à donner lors de l'inscription : nom et prénom, adresse, numéro de téléphone, date de naissance, matricule. Vous devez mentionner le groupe dont vous faites partie (1244, ACPUM, etc.)

### Sport et alimentation, une équipe gagnante

Quelle que soit l'activité physique ou sportive que vous pratiquez, votre corps a besoin d'énergie pour bouger. Il est donc primordial de bien s'alimenter et de bien s'hydrater, non seulement pendant, mais également avant et après la pratique d'une activité sportive.

#### Quoi manger, quoi boire et quand?

**Avant l'activité (1 heure et moins)** : La collation avant l'entraînement prévient la sensation de faim qui pourrait se produire durant votre entraînement. Cette collation doit procurer à votre organisme des glucides. En plus d'être rapidement digérés, les glucides vous permettent de faire le plein d'énergie. Il importe toutefois de trouver un équilibre dans la quantité de glucides que l'on ingère; trop manger peut causer des inconforts dus à la digestion.

**Hydratation** : 400 à 600 ml d'eau pendant les deux ou trois heures avant l'entraînement.

**Alimentation** : Privilégier les aliments riches en **glucides**. Afin d'éviter les inconforts, favorisez les aliments que vous avez l'habitude de consommer, évitez les aliments riches en sucres concentrés, protéines, gras, caféine et alcool.

**Aliments riches en glucides** : bagel, barre de céréales (faible en gras), céréales, fruits et légumes, galette de riz, jus de fruits, maïs soufflé nature, muffins, pain, pâtes, pita, riz.

**Pendant l'activité** : Au travail, les muscles et le cerveau ont besoin d'énergie, c'est pourquoi lors d'efforts prolongés (quand l'activité dure plus d'une heure), il est important de consommer des glucides.

**Hydratation** : 150 à 350 ml toutes les 15 à 20 minutes. *Pour moins de 60 minutes d'activité, boire de l'eau, pour plus de 60 minutes d'activité, la boisson devrait contenir : 4 g à 8 g de glucides par 100 ml de liquide (4 % à 8 %) et 50 à 70 mg de sodium par 100 ml de liquide.* \*Attention : plus une boisson est concentrée en sucres, plus son absorption est lente.

#### Après l'activité (à l'intérieur de 30 minutes)

Après une activité sportive, il faut remplacer les liquides perdus, refaire ses réserves d'énergie et réparer les muscles

**Hydratation** : Après une activité de courte durée (1 heure ou moins), se réhydrater en buvant de l'eau constitue le meilleur choix.

**Alimentation** : La collation à consommer après votre entraînement devrait contenir des **glucides** et des **protéines**.

**Aliments riches en protéines** : Boisson de soya, fromage, lait, légumineuses, noix et graines, oeuf, poissons et fruits de mer, tofu, viande, yogourt.

Vous avez beaucoup sué? Pour remplacer les sels minéraux perdus lors de votre activité de plus d'une heure, saisissez un peu plus vos aliments ou optez pour des aliments riches en sodium.

**Aliments riches en sodium** : Biscottes, fromage, jambon, jus de tomate ou de légumes, marinades, noix salées, sauce soya.

Consultez le site web de Ma santé au sommet de l'UdeM : [www.masanteausommet.com/](http://www.masanteausommet.com/).



**L'équipe du factuel** : Émile Bouchard, 8469, [emile.bouchard@umontreal.ca](mailto:emile.bouchard@umontreal.ca); Mathieu Dobchies, 15982, [mathieu.dobchies@umontreal.ca](mailto:mathieu.dobchies@umontreal.ca); Sophie Daudelin, 8556, [sophie.daudelin@umontreal.ca](mailto:sophie.daudelin@umontreal.ca) (collaborateurs : Lilianne Lacasse et Marco Langlois)