L'EXPRESS
Vos infos hebdomadaires

L'Express
Volume 11
Numéro 40
26 octobre 2026

L'EXPRESS, ÉDITION DU 26 OCTOBRE 2026



SPECTACLE DU TEMPS DES FÊTES

Billets en vente dès le 2 novembre

Préparez-vous à une soirée de rires garantis avec Alphé Gagné et Louis T, le mercredi 25 novembre à 19 h 45. Assistez au traditionnel spectacle du temps des Fêtes, avec vos collègues au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke ou dans le confort de votre salon grâce à la diffusion en ligne.

Les billets seront en vente à partir du 2 novembre, à midi. Surveillez votre courriel professionnel ou le bandeau de l'intranet.

Tous les détails se trouvent dans l'intranet (accessible de l'interne) : Espace Employés | Santé, bien-être et reconnaissance | Activités reconnaissance.

CYBERSÉCURITÉ

Ne baissons pas la garde!

Le mois de sensibilisation à la cybersécurité tire à sa fin, mais la vigilance reste de mise. Au cours de la campagne « As-tu le déclic? », nous avons découvert plusieurs astuces pour déjouer les cybermenaces.

Les bons réflexes à conserver

- Un courriel suspect? Vérifiez l'expéditeur et les liens avant de cliquer.
- Une voix familière? Validez toute demande inhabituelle par un autre moyen fiable.
- Une connexion inattendue? Refusez toute demande de connexion que vous n'avez pas initiée.

En cas de doute, n'agissez pas immédiatement et signalez la situation.

Pour voir ou revoir les capsules de sensibilisation de la campagne, visitez l'intranet (accessible de l'interne) : Boîte à outils | Sécurité de l'information.

Repérer, valider, protéger : trois reflexes à garder bien au-delà du mois d'octobre!

HALLOWEEN

Montrez-nous vos déguisements!



Ce vendredi 30 et samedi 31 octobre, partagez les photos de vos équipes déguisées et surprenez-nous par votre créativité!

COMMENT PARTICIPER?

Publiez vos photos ainsi que le nom de votre installation et de votre équipe dans le groupe Facebook « Personnel de Santé Québec Estrie – CHUS (groupe officiel) ».

Les photos les plus originales seront immortalisées dans un photoreportage du journal La VIEtrine.

Seules les publications respectant l'anonymat des usagers et des usagères seront acceptées.

DANS LES MÉDIAS

À lire ou à écouter sur ici.radio-canada.ca :
Reprendre une vie (presque) normale après une opération majeure



VIRUS RESPIRATOIRES

Port du masque obligatoire dans certains secteurs

Depuis le 22 octobre 2026, le port du masque est requis pour tous et toutes dans certains secteurs en raison de l'augmentation des virus respiratoires. Le baromètre passe donc au jaune, soit au niveau modéré.

Cette précaution vise à protéger les personnes à risque. Faisons preuve de vigilance et appliquons les bonnes pratiques pour protéger notre santé et celle des usagers et usagères!

Pour plus de détails, consultez l'actualité intranet (accessible de l'interne).

CHANGEMENT D'HEURE

Voici les règles de rémunération

Dans la nuit du samedi 31 octobre au dimanche 1er novembre 2026, à 2 h du matin, nous reculerons nos horloges d'une heure. C'est pourquoi les personnes salariées travaillant de nuit effectueront une heure de travail additionnelle, qui sera rémunérée à taux supplémentaire. Cette heure supplémentaire sera ajoutée automatiquement au relevé de présence des personnes concernées.

Des questions? N'hésitez pas à interpeller votre gestionnaire.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Changement d'heure : effets possibles et conseils

Dans la nuit du samedi 31 octobre au dimanche 1er novembre 2026, nous reculerons nos horloges d'une heure.

Ce changement d'heure peut affecter certaines personnes. Voici les principaux effets possibles :

- Perturbation du sommeil
- Fatigue et baisse de vigilance
- Irritabilité et effets sur l'humeur et le bien-être

Il n'existe pas de solution parfaite pour éliminer tous les effets du changement d'heure. Toutefois, s'exposer à la lumière naturelle le matin, notamment en allant à l'extérieur, aide l'horloge biologique à se resynchroniser plus rapidement.

À noter : le retour à l'heure normale à l'automne est généralement plus facile à vivre que le passage à l'heure avancée au printemps.

Plus d'information sur l'offre santé et bien-être dans l'intranet : Espace Employés | Santé, bien-être, reconnaissance | Activités santé et bien-être

FÉLICITEZ VOS COLLÈGUES POUR LEUR NOMINATION

Consultez les plus récentes nominations de cadres intermédiaires dans l'intranet (accessible de l'interne) : Espace Employés | Affichage de postes et postulation interne | Postes cadres.

IMPRIMER

ACCUEIL LA VIETRINE

Dernières parutions de L'Express

Volume 11 Numéro 40 → *26 octobre 2026*

Volume 11 Numéro 39 → *19 octobre 2026*

Volume 11 Numéro 38 → *13 octobre 2026*

Volume 11 Numéro 37 → *5 octobre 2026*

Voir les archives

Vous avez une nouvelle à partager? Écrivez-nous!

Nous joindre

©Une production du Service des communications et des relations médias, 2022-2026