

DÉCEMBRE 2022
ÉDITION 2

LE POULS

Le journal des étudiant.es en médecine de l'Université de Montréal

WWW.LEPOULS.CA



SCIENCE - POLITIQUE - OPINION - TÉMOIGNAGE - ARTS ET CULTURE - SPORT - JEUX

Éditorial

Tian Ren Chu,
Rédactrice en chef



ALEXANDR BORMOTIN | UNSPLASH

Dur à croire que l'année 2022 tire déjà à sa fin!

Il faut dire que le rythme effréné des études en médecine nous donne parfois l'impression d'être passager à bord d'un train qui file à toute vitesse depuis la rentrée – si vite que nous n'arrivons même plus à discerner le paysage par la fenêtre et à apprécier le long parcours... Notre vision se retrouve alors bornée par les tunnels étroits qui s'enchaînent les uns après les autres : cours magistraux, APPs, examen, et la boucle se répète. Il faut que chaque jour, chaque heure soit productive. Entre temps, dehors, l'automne et ses couleurs défilent, les jours se raccourcissent, et voilà que la première neige recouvre déjà le campus d'un doux manteau blanc.

Il faut dire qu'en médecine, ce n'est pas la motivation qui manque – je suis toujours impressionnée par l'énergie et la passion avec laquelle mes amis et collègues se dédient à des projets de recherche, des comités et des groupes d'intérêt, ou encore à des causes sociales et humanitaires. Tout cela en jonglant parfois avec un travail à temps partiel, des déplacements quotidiens pouvant prendre plusieurs heures, et en essayant de tout de même profiter de notre vingtaine... Pour ce faire, pas le choix d'optimiser notre horaire au maximum et de constamment nous pousser jusqu'au bord de nos propres limites physiques et mentales.

Mais voilà qu'une gare se rapproche – les vacances d'hiver sont enfin à l'horizon! Finalement, nous pourrions nous permettre de ralentir un peu la cadence et de reprendre notre souffle. De mettre sur pause ce mode auto-pilote qui nous permet de survivre à 200km/h, mais qui nous fait oublier de *vivre*.

J'espère que vous profiterez autant que possible du bref répit qu'offre le temps des fêtes pour vous ressourcer, que ce soit en dédiant du temps aux projets que vous avez mis de côté, en prenant de longues marches à l'extérieur, ou en partageant des moments précieux avec vos proches. Pour ma part, j'ai bien hâte de passer mes matinées emmitoufflée dans une couverture, une tasse de chocolat chaud dans une main et un bon bouquin dans l'autre... Je vous invite également à prendre un moment pour contempler l'année qui s'achève, pour vous remémorer les beaux souvenirs, célébrer la résilience dont vous avez fait preuve à travers les temps plus difficiles, mais aussi pour vous assurer, avant que le train ne reparte de plus belle, que vous voyagez toujours sur la bonne voie, celle qui vous rendra heureux et accomplis.

Bref, prenez soin de vous et ne lâchez pas, le terminus se rapproche! L'équipe du Pouls vous souhaite d'avance un très joyeux temps des fêtes rempli de repos et de chaleur, malgré le froid!

Avec la participation de :

Éditorial

page 2

L'hiver s'annonce froid pour certains

Un survol de la crise énergétique en Europe

page 3

Une réforme qui jette de l'huile sur le feu ?

Prolongement de la résidence en médecine de famille

pages 4-5

Un projet de société pour le XXI^e siècle

Les promesses de Pharma-Québec

page 6

Escapade nordique

Récit d'un périple dans le Grand Nord

page 7

Palmarès 2022

Coups de coeur culturels des lecteurs et lectrices

pages 8-9

Guerre civile et aide humanitaire

Un défi de taille au Mozambique

pages 10-11

Prendre soin des autres, prendre soin de soi

Expérience enrichissante et santé mentale

pages 11-12

La vie invisible d'Addie Larue

Suggestion littéraire

page 12

Privilège hivernal

Poème du temps des fêtes

page 13

La réussite de médecine

Un incontournable des Interfaces

page 13

Question chaude

Opinion des étudiants sur les manuels en anglais

page 14

Horoscope

page 15

Mots croisés

page 16

L'équipe

Tian Ren Chu - *Rédactrice en chef*

Clara Coderre - *Rédactrice associée*

Félicia Harvey - *Responsable logistique*

Abderraouf Salhi - *Responsable aux affaires internes*

Rania Bohsina - *Responsable artistique*

Aurélien Faubert - *Responsable artistique*

L'hiver s'annonce froid pour certains

Le 24 février 2022, l'invasion militaire de l'Ukraine par la Russie a propagé une onde de choc dans le monde entier, laissant planer une atmosphère d'incertitude. Depuis, neuf longs mois de conflit se sont écoulés, avec un bilan de plusieurs centaines de milliers de morts. Le quotidien d'innombrables familles a basculé subitement dans le chaos, tant du côté ukrainien que du côté russe. Les répercussions économiques, ressenties partout en Occident mais particulièrement en Europe, font frissonner plusieurs, surtout à l'approche d'un temps des fêtes où les lumières de Noël et les foyers bien réchauffés risquent de ne pas être au rendez-vous...

PAR TIAN REN CHU

Rédactrice en chef



DOMINIK DANCS | UNSPLASH

Suite à l'attaque initiale des troupes russes en Ukraine, les pays occidentaux furent nombreux à imposer des sanctions économiques au gouvernement russe dans l'espoir de persuader celui-ci de retirer ses troupes et de mettre fin à une guerre que nul ne souhaitait. Entre autres, plusieurs banques russes furent exclues de la Society for Worldwide Interbank Financial Telecommunication (SWIFT), une composante du système financier international jouant un rôle crucial dans la médiation des transactions bancaires internationales. Ainsi, l'État russe (et ses citoyens) n'avait plus accès à plusieurs centaines de milliards de dollars qui se retrouvaient alors dans des banques étrangères. De plus, l'Union européenne se mit à élaborer sans tarder un plan pour réduire les importations d'énergie fossile russe, soit en pétrole, en gaz naturel et en charbon. En effet, avant le début des hostilités, près de 45% des importations de l'Europe en gaz naturel provenaient de la Russie.

En guise de riposte, le président russe Vladimir Poutine exigea en mars 2022 que tous les paiements pour le gaz russe soient effectués en roubles, afin de remédier à la chute inévitable de la monnaie russe suite aux sanctions internationales. Plusieurs pays européens, dont la Pologne, la Bulgarie et la Finlande, refusèrent cette demande. En conséquence, leur approvisionnement en gaz naturel russe fut brusquement interrompu. Ainsi débuta une course contre la montre entre l'Union Européenne (UE) et la Russie; le premier se pressant de dénicher des sources énergétiques alternatives afin de diminuer sa dépendance envers le gaz russe, et le second essayant de sécuriser de nouveaux contrats (avec la Chine, entre autres) qui permettraient à la Russie d'exporter ailleurs les centaines de mètres cubes d'hydrocarbures fournis à l'Europe chaque jour, et ainsi fermer le gazoduc au nez des Européens.

Le 11 juillet 2022, le flux de gaz naturel via le pipeline Nord Stream 1, un des gazoducs majeurs qui permettait d'exporter le gaz russe jusqu'en Allemagne en traversant la mer Baltique, fut subitement

coupé, supposément pour des raisons de réparations. Puis, quelques mois plus tard, le 26 septembre, s'ensuivirent des explosions qui endommagèrent gravement les pipelines Nord Stream 1 et 2, envoyant des torrents de méthane dans la mer Baltique. Au sein de l'UE ainsi qu'à l'international, les suspicions d'un sabotage russe étaient fortes, mais la Russie nia toute implication. Pourtant, des investigations menées par les gouvernements suisse et danois ont bien démontré que l'étendue des dommages n'aurait pu être causée que par la détonation d'explosifs...

Crise énergétique en Europe

L'interruption soudaine du transit de gaz naturel russe vers l'Europe sema une nouvelle vague de panique sur le continent européen, en particulier avec l'hiver qui se pointait à l'horizon – l'utilisation principale du gaz naturel étant le chauffage. Le coût de l'électricité connut alors une montée exorbitante, si bien que de nombreux pays plus pauvres de l'Europe de l'Est commencèrent à stocker d'énormes quantités de bois de chauffage en vue de la crise énergétique qui semblait aussi inévitable qu'imminente. Les propriétaires de petits commerces (restaurants, boulangeries, etc.) étaient parmi les plus inquiets : certains restaurants ont connu une augmentation de 750% de leur facture d'électricité depuis le début de l'année. De nombreuses entreprises avaient déjà mis en place plusieurs mesures pour réduire leur consommation énergétique : systèmes d'éclairage automatisés avec détection de mouvement, baisse du thermostat, augmentation des prix au détail pour pallier l'inflation du coût de l'énergie.

En Allemagne, le gouvernement prit récemment la décision de garder actifs ses trois derniers réacteurs nucléaires, même si leur fermeture avait été planifiée en fin décembre 2022, dans le cadre d'un long projet de transition vers des sources d'énergie sécuritaires et renouvelables. Selon les experts, l'énergie nucléaire serait essentielle afin d'assurer une certaine stabilité énergétique en Allemagne cet hiver, l'alternative étant de réactiver d'anciennes centrales au charbon...

Catastrophe évitée... pour le moment

Malgré la panique initiale, l'Union européenne trouva au cours des derniers mois les moyens de remplir ses réserves en gaz naturel jusqu'à 93.8% de la capacité de stockage, en vue du temps froid. Par conséquent, le prix de l'énergie a finalement connu une chute et les commerçants ont pu reprendre leur souffle, surtout suite à la prévision d'une saison hivernale plus douce qu'à l'habitude cette année. Cependant, malgré les réserves actuelles abondantes, l'Europe court tout de même le risque de se retrouver dans une situation énergétique précaire cet hiver et sera contrainte de puiser dans ses réserves beaucoup plus que les années antérieures. Les experts s'attendent également à ce que le prix du gaz naturel en Europe demeure sept fois plus élevé comparativement aux hivers précédents. Sans compter le fait que traverser cette saison froide ne constitue que le premier pas : une fois les réserves épuisées, la quête de sources d'énergie abordables devra reprendre à nouveau.

Somme toute, la perte du ravitaillement en gaz naturel russe demeure un défi de taille auquel l'Europe devra faire face au cours des prochains mois, et au-delà.

(1) Loveday Morris et Evan Halper, « Prices are down. Supplies are good. Europe's gas crisis gets a reprieve », The Washington Post, 28 octobre 2022

(2) « Sabotage des gazoducs Nord Stream 1 et 2 », Wikipédia, 21 novembre 2022, [https://en.wikipedia.org]

(3) The Associated Press, « Germany to postpone nuclear plant closures as Russia's war in Ukraine fuels energy crisis fear », CBC News, 17 octobre 2022

(4) The Associated Press, « Lights out, heaters off: Europeans prepare for winter energy crisis after Russia turns off gas », CBC News, 26 septembre 2022

(5) « 2022 Russia–European Union gas dispute », Wikipédia, 21 novembre 2022, [https://en.wikipedia.org]

(6) « Society for Worldwide Interbank Financial Telecommunication », Wikipédia, 21 novembre 2022, [https://en.wikipedia.org]

(7) Arthur Sullivan, « Where can Moscow sell its oil and gas? », DW News, 4 juillet 2022

(7) Yusuf Khan, « Where can Moscow sell its oil and gas? », Wall Street Journal, 14 novembre 2022

Une réforme qui jette de l'huile sur le feu ?

Dix ans après l'implantation du Coursus Triple C, le premier modèle de formation médicale au Canada centré sur les compétences, le Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) recommande que la résidence en médecine de famille, qui est d'une durée de 2 ans, soit prolongée à 3 ans. Si elle est mise en place, cette réforme influencera certainement la décision des étudiants en médecine qui s'intéressent à cette formation. Aussi, le système de santé subirait des répercussions alors qu'il peine déjà à répondre à la demande.

PAR FÉLICIA HARVEY

Responsable logistique

En 2018, le CMFC a mis sur pied le Projet sur les finalités d'apprentissage qui vise à réévaluer le programme de résidence en médecine de famille. La première phase, tout juste terminée, consistait à évaluer l'étendue du rôle et des tâches de l'omnipraticien d'aujourd'hui. À l'amorce de la seconde phase, qui consiste à mettre en œuvre les recommandations soulevées, le CMFC a publié de nombreux rapports sur les conclusions de la première phase qui justifient sa réforme. Premièrement, le Canada a le plus court programme de résidence en médecine de famille des pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). Sans être futile, cette comparaison comporte néanmoins des failles, puisque les tâches accomplies par les omnipraticiens diffèrent d'un pays à l'autre. Toutefois, le CMFC soutient qu'une année supplémentaire permettrait d'offrir une formation plus complète et d'élargir le registre des soins prodigués par les médecins de famille. Plus particulièrement, la troisième année aborderait des sujets tels que les soins de longue durée, les soins à domicile, la toxicomanie, la santé mentale, la santé autochtone, l'équité en santé, l'antiracisme, les soins virtuels et les technologies informatiques en santé. Deuxièmement, le CMFC croit que les résidents se sentiraient davantage prêts et plus à l'aise à la fin de leur formation grâce à ce prolongement. Cela permettrait ainsi d'améliorer la qualité des soins reçus par le patient et son expérience générale. Troisièmement, le Collège considère que la réforme du système de santé passe par une réforme de la médecine de famille, un élément essentiel, qui doit s'adapter aux nouvelles réalités.

LES PRIORITÉS DE LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE

À l'instar de tout domaine en innovation constante, la médecine de famille d'aujourd'hui fait face à des enjeux nouveaux qui influencent sa pratique : le vieillissement de la population qui complexifie les maladies et les comorbidités, la crise des opioïdes, l'arrivée de la télémédecine, les nouvelles technologies, l'augmentation des troubles en santé mentale, etc. Ainsi, il est justifié et je dirais même avisé de s'intéresser à l'évolution de la médecine familiale. Puis, de tenter de réformer le programme d'étude pour mieux répondre aux besoins d'apprentissages des futurs médecins. Cependant, est-ce un bon *timing*? Non.

À la sortie d'une pandémie — on l'espère — qui a mis à rude épreuve notre système de santé, nous faisons face à un autre problème : le renouvellement des médecins de famille. En effet, un omnipraticien du Québec sur quatre a plus de 60 ans. Forcément, ils seront nombreux à prendre leur retraite dans les prochaines années. Malheureusement, la relève n'est pas tout à fait au rendez-vous. Premièrement, les nouveaux médecins ont beaucoup moins de patients que les vieux médecins. Mais ne montez pas sur vos grands chevaux, car crier à la paresse et simplement marteler qu'il faut augmenter la prise en charge n'améliorera pas la situation. L'indolence parfois décriée par les médias me semble être une analyse naïve de cet enjeu multifactoriel. On doit certainement s'attaquer à la pénurie dans le système de santé, toutefois, de manière adéquate.

Mais alors, sommes-nous en bonne posture pour instaurer une réforme? Réalistement, l'allongement du programme fera en sorte que, pendant un an, personne ne finira sa résidence. Cela nuira à la crise de main-d'œuvre à laquelle les omnipraticiens font face. Également, on observe une perte d'intérêt des étudiants pour la médecine de famille. Même à la suite du deuxième tour du CaRMS (Service canadien de jumelage des résidents), les postes de résidence en médecine familiale demeurent de plus en plus vacants, alors que ceux en spécialité se remplissent sans problème. Par conséquent, à l'heure actuelle, la priorité est d'augmenter l'intérêt pour cette branche. Donc, je me demande si l'énergie déployée pour une réforme est justifiée présentement. De plus, c'est au risque que l'année supplémentaire décourage davantage d'étudiants à s'orienter vers cette carrière.

L'ARGENT MÈNE LE MONDE

Autant taboue soit-elle, il faut bien aborder la question de l'argent. En effet, une année de résidence supplémentaire aura des conséquences sur le salaire des futurs médecins. Après 4 ou 5 ans à l'université, c'est à la résidence qu'un étudiant reçoit sa première paye! Le salaire brut s'élève respectivement à 48 292 \$ et à 53 292 \$ pour la première et la deuxième année de résidence. Si le programme s'allonge d'un an, les résidents toucheront 58 292 \$ à la troisième année, ce qui est bien en deçà de ce qu'ils empocheraient en

devenant officiellement omnipraticiens. À titre de comparaison, le revenu annuel brut moyen des médecins de famille du Québec est de 369 185 \$. Force est de constater que ce n'est pas un argument très encourageant pour les étudiants en médecine qui sortent de l'école avec une dette médiane de 80 000 \$, voire plus de 120 000 \$ dans 32 % des cas, selon l'Association des facultés de médecine du Canada.

De plus, quel sera le coût de cette réforme pour le gouvernement du Québec? Je crains que ce ne soit pas la manière la plus efficace d'investir leur budget pour aider le système de santé qui totalise déjà 43 % des dépenses du gouvernement. Malheureusement, le Collège des médecins de famille du Canada ne propose pas de projection à ce sujet.

UN AN DE TROP?

En ne demandant que deux années, la médecine de famille est très attrayante pour les étudiants qui souhaitent terminer leurs études plus rapidement. Pensons à ceux qui ont déjà complété un premier baccalauréat avant les études médicales, aux parents-étudiants, à ceux qui retournent aux études après quelques années sur le marché du travail ou tout simplement à ceux qui veulent en finir avec l'école! De plus, les années de résidence sont connues pour être particulièrement stressantes et exigeantes. Ainsi, je crains qu'une année supplémentaire diminue le charme de la médecine familiale au profit d'autres programmes, comme la pédiatrie qui dure 4 ans.

MAUVAISE PRESSE

Dans l'actualité, la médecine familiale n'est pas très séduisante. D'une part, on décrit l'épuisement professionnel auquel font face de nombreux médecins généralistes. Avec raison, on veut mettre en lumière cet enjeu afin d'attirer l'attention des décideurs publics. D'autre part, depuis quelques années, les omnipraticiens font l'objet de critiques de certains élus de la CAQ ainsi que de la population, comme quoi ils n'en feraient pas assez ou qu'ils seraient payés trop cher. Par conséquent, de nos jours, le chemin de la médecine familiale n'est pas le plus aisé. Un autre motif qui ne risque pas de motiver de jeunes étudiants à s'y lancer...

SUR-SUR-SPÉCIALISATION

Une préoccupation qui revient fréquemment au sein du corps étudiant est le manque de clarté concernant les certificats de compétence additionnelle (CCA). Ces programmes, d'une durée de quelques mois à une année, offrent la possibilité aux omnipraticiens de se «sur-spécialiser» dans un domaine précis tel que la médecine d'urgence, la périnatalité, la toxicomanie, la médecine du sport et de l'exercice, les soins palliatifs,

les soins aux personnes âgées, le clinicien érudit et la médecine hospitalière. Ces derniers sont actuellement très contingentés. Ainsi, plusieurs résidents intéressés à poursuivre leur formation sont refusés. Toutefois, le CMFC n'a toujours pas clarifié ce qu'il adviendrait des CCA si la réforme était implantée. Plusieurs étudiants craignent que la troisième année ne remplace pas les CAA. Cela ajouterait une autre année supplémentaire (soit un total de 4 ans) pour ceux qui souhaitent se spécialiser. Si une telle décision est prise, on observera certainement une diminution de l'intérêt pour ces formations.

« Est-ce un bon timing? »

Non. »

Je crois qu'une solution réaliste dans le contexte actuel serait d'offrir une troisième année de résidence optionnelle. Par exemple, en augmentant l'accessibilité aux CCA pour ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances? Ainsi, les résidents qui se jugent mal préparés avec une formation de 2 ans pourraient décider de faire cette année supplémentaire, sans affecter les autres qui se sentent à l'aise de débiter leur pratique. Notons que selon un sondage réalisé par la Fédération des médecins résidents du Québec (FMRQ) auprès des médecins finissant leur résidence en médecine familiale, 90 % affirment avoir été « bien » ou « très bien » préparés. Cependant avec l'ajout d'une formation facultative, la question du salaire reviendrait certainement sur la table. En effet, les étudiants qui ne prendraient pas l'année additionnelle ne devraient pas recevoir un salaire plus élevé que ceux qui poursuivent leur formation. Pour inciter les résidents à compléter la troisième année, un système de compensation financière échelonné sur quelques années pourrait être une mesure envisagée pour pallier cette iniquité.

ET NOUS LÀ-DEDANS ?

Et maintenant, mon sujet préféré : la participation des étudiants dans l'arène politique! L'Association des étudiantes et étudiants en médecine de l'Université de Montréal (AÉÉMUM) a sondé les étudiants et étudiantes en médecine de l'UdeM (campus Montréal et Mauricie) pour connaître leur opinion sur cette réforme du programme de résidence (voir figure 1). Ce qui ressort de ce sondage, c'est la différence entre les étudiants au préclinique (1ère et 2e années du programme de médecine : cours à l'université, théorie, examens) et ceux à l'externat (3e et 4e années du programme de médecine : stages en hôpitaux). On observe que les externes sont davantage en faveur de l'ajout d'une troisième année que les étudiants au préclinique. Il serait

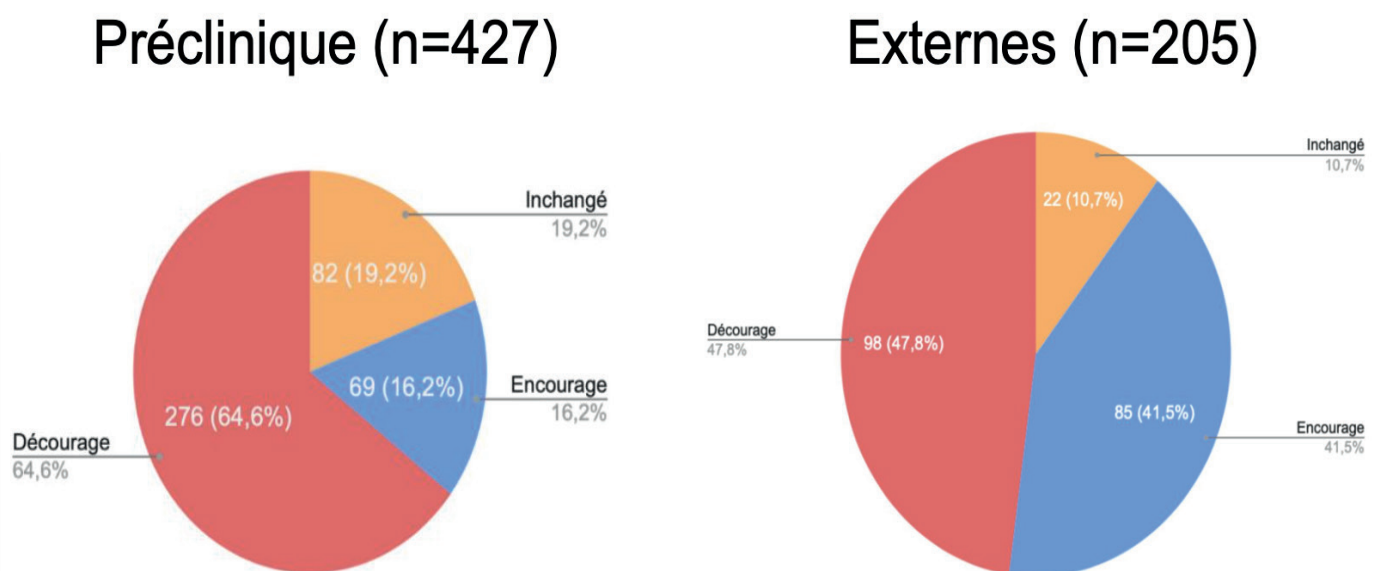


FIGURE 1 | SONDAGE RÉALISÉ PAR L'AÉÉMUM

intéressant de savoir pourquoi les externes voient cette réforme d'un œil plus favorable que leurs collègues moins avancés dans leurs études. Est-ce que leur expérience à l'externat les aurait convaincus qu'une formation de deux ans est trop courte? Ou est-ce plutôt parce qu'ils sont tombés amoureux de la profession, et qu'ils considèrent la 3e année comme une opportunité d'approfondir leur apprentissage?

Le 26 novembre dernier, l'AÉÉMUM a participé à une rencontre conjointe avec les associations étudiantes des autres universités de la province pour présenter l'opinion des étudiants devant la Fédération médicale étudiante du Québec (FMEQ). Christina-Maria Maalouf, présidente de l'AÉÉMUM, ainsi qu'Emanuel Louis, responsable aux affaires externes, en entrevue avec Le Pouls, ont rapporté que les différentes associations étudiantes partageaient la même opinion. Ainsi, la FMEQ a adopté à l'unanimité une motion qui « ne recommande pas, pour le moment, l'ajout d'une troisième année obligatoire aux programmes de résidence en médecine familiale ». La pertinence dans le contexte actuel a été questionnée compte tenu de la pénurie et du manque d'intérêt des étudiants.

« IL EST RÉSOLU QUE la FMEQ ne recommande pas, pour le moment, l'ajout d'une troisième année obligatoire aux programmes de résidence en médecine familiale. »

- Résolution adoptée par la FMEQ

De plus, la FMEQ appuie la FMRQ dans leur démarche pour augmenter l'accessibilité aux formations supplémentaires comme les CAA.

Pour le moment, l'enjeu crucial en médecine de famille est le manque de médecins. Ainsi, les actions présentes et futures doivent avoir pour objectif de pallier ce manque de ressources. Alors, quel est le plan du CMFC? Proposer une

réforme est souhaitable, mais elle doit s'articuler dans le contexte actuel. Selon moi, les priorités sont d'évaluer si la réforme augmenterait ou non l'intérêt pour cette formation et de déterminer les actions qui devraient être effectuées pour accroître les effectifs si la réforme est instaurée, par exemple, en augmentant le nombre d'étudiants en médecine ou en facilitant la reconnaissance des diplômes étrangers. Cela étant dit, Le Pouls continuera de suivre cette situation de près, puisque les étudiants en médecine seront les premiers à subir les conséquences de cette décision!

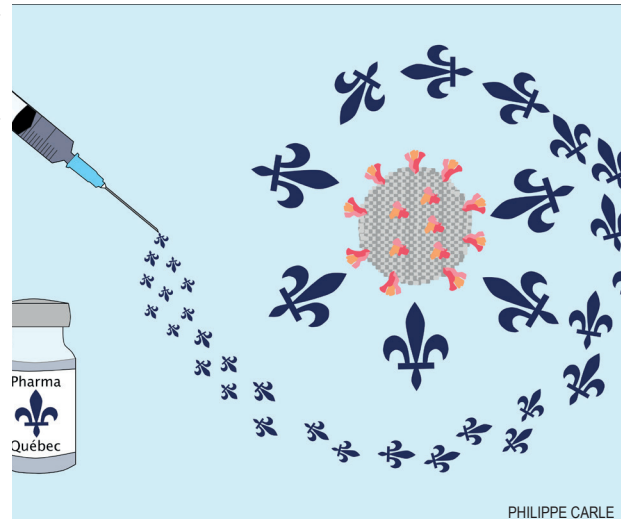
- (1) Le Collège des médecins de famille du Canada, « Le Projet sur les finalités d'apprentissage : Quelles sont les prochaines étapes? », PDF
- (2) Le Collège des médecins de famille du Canada, « Préparer la relève en médecine de famille », PDF, 2022
- (3) Faculté de médecine de l'Université de Montréal, Département de médecine familiale et de médecine d'urgence, « Résidence en médecine de famille : Présentation générale du programme », [web]
- (4) Porter I., « Le quart des médecins de famille retraités ne sont pas remplacés », Le Devoir, 2022
- (5) Breault P., « Médecin de famille, profession en péril », Le Devoir, 2022
- (6) Cousineau M., « La médecine familiale encore boudée par les finissants », Le Devoir, 2022
- (7) Boily D., Gentile D., « La pression de Québec choque les médecins de famille », Radio-Canada, 2022
- (8) Boily D., Gentile D., « Médecins de famille : la prise en charge chute sous les 80 % », Radio-Canada, 2022
- (9) Gestion financière MD, « Combien gagnent les médecins résidents au Canada? », 2022
- (10) Gestion financière MD, « Combien gagnent les médecins de famille au Canada? », 2022
- (11) FMEQ, « Guide des résidences 2020 », PDF
- (12) Gestion financière MD, « Le guide indispensable du financement des études de médecine », 2022
- (13) Laforest A., « Des coûts en santé "insoutenables", dit le ministre Dubé », Le Journal de Québec, 2021
- (14) FMEQ, « Motion concernant le projet d'allongement de la résidence en médecine familiale », Conseil général de la FMEQ le samedi 26 novembre 2022
- (15) Fédération des Médecins Résidents du Québec, « Rapport sur la réévaluation de la résidence en médecine de famille », 2020

Un projet de société pour le XXI^e siècle

Le 3 octobre passé, piètrement affaissé sur le divan en regardant la soirée électorale radio-canadienne, je me suis demandé très sérieusement ce que c'était d'être québécois-e. Avec de telles divisions idéologiques, et prenant en compte les 43% des gens trop désabusés pour aller voter (1), définir ce qui nous allie m'a semblé insurmontable. Après quelques minutes de réflexion, j'en suis venu à une idée ma foi originale : « Il nous faut un projet de société ! », ai-je clamé dans un élan d'optimisme. Comme s'il m'avait entendu depuis les studios de Radio-Can, Patrice Roy rétorqua quelques minutes plus tard : « Des projets de société, des projets de société, ça ne court pas les rues, quand même ! ». Eh bien Patrice, j'y ai longuement réfléchi durant les dernières semaines. Pose tes lunettes sur ton nez, lis attentivement et dis-moi ce que tu en penses !

PAR PHILIPPE CARLE

Contributeur



PHILIPPE CARLE

Un projet de société rassembleur pour le XXI^e siècle, c'est Pharma-Québec : une société d'État qui développe, mais surtout qui manufacture des médicaments. Un tel projet, sans être la panacée, pourrait redorer la fierté d'être québécois et trouverait des adeptes sur une grande surface de l'échiquier politique.

LA PROCHAINE PANDÉMIE

Le 11 janvier 2020, la séquence ARN du virus de la COVID-19 a été publiée (2). S'est ensuivie une course folle pour le développement d'un vaccin. Médicago, une compagnie québécoise, est l'une des deux-cents institutions à s'être présentée à la ligne de départ. Deux ans plus tard, alors que les revenus de Moderna et Pfizer se comptaient en centaines de milliards de dollars (dans le même ordre de grandeur que le PIB du Québec), notre vaccin-fleuron n'avait toujours pas fleuri... Nous apprenions quelques mois plus tard que l'OMS avait refusé d'approuver le vaccin en raison des liens entre Médicago et une compagnie de tabac (3). Bien que nous ne le souhaitons pas, nous n'en avons pas terminé avec les pandémies. Avoir accès à des vaccins québécois serait un réel atout tant pour notre autonomie que notre économie.

Cependant, avec le modèle privé actuel, la conclusion de l'histoire Médicago vs Pfizer était inévitable. En pharmacie, la quantité brute de ressources, autant monétaires qu'humaines, est critique pour le temps de développement d'un médicament. Il faut recruter des centaines de médecins et des milliers de patients pour mener à terme des essais cliniques (4). La production de vaccins à large échelle requiert des infrastructures massives (5). La triste réalité des compagnies pharmaceutiques privées québécoises est qu'elles n'auront jamais la masse critique requise pour propulser un vaccin. Pharma-Québec concentrerait l'expertise d'ici en une instance capable de rivaliser avec les mastodontes que sont les multinationales pharmaceutiques.

Ce raisonnement ne s'arrête pas aux vaccins. Nous avons pu voir au cours de l'année qu'une pandémie, une crise économique ou une guerre peuvent mener à des pénuries et à des prix exorbitants pour des médicaments parfois essentiels (6-10).

Donc, Pharma-Québec nous permettrait d'acquiescer une indépendance dans la production de plusieurs vaccins et médicaments; oserais-je dire, d'être « maîtres chez nous » !

D'UNE PIERRE DEUX COUPS EN SANTÉ

Un projet de société que nous admirons tous, c'est notre système de santé public, même si son état actuel rend plus difficile d'être fier d'être québécois. Le

système de la santé est sur le bord du précipice, tenu à bout de bras par des travailleur-euses épuisé-e-s. Le manque de ressources est à blâmer. Il nous faudra combiner une variété de solutions pour assurer la pérennité de ce projet de société lancé au XX^e siècle.

Une des solutions envisageables est de produire nos propres médicaments. L'assurance médicament, c'est environ 1 milliard de dollars (10). Des 10.5 milliards de dollars de la RAMQ, Dieu sait quelle proportion est attribuée aux médicaments administrés en milieu hospitalier (10)! Si l'on prend en compte que les marges de profit médianes des grosses compagnies pharmaceutiques sont de 75%, chaque dollar de médicament produit et utilisé au Québec nous sauverait 75c, sans compter la possibilité d'exporter nos médicaments (11). De plus, une partie des 25c restants irait à des employé-e-s québécois-e-s. Les hôpitaux sont remplis de patient-e-s et de travailleur-euses de la santé qui méritent plus nos profits que GSK.

Le succès de cette opération exige le respect de plusieurs conditions. Nous devons nous consacrer à bâtir des infrastructures et à développer l'expertise pour atteindre un bas coût de production. De plus, certains médicaments sont protégés par des droits de propriété intellectuelle. C'est pourquoi je parle de Pharma-Québec comme d'un projet de société pour le siècle, et non la décennie. Une étape à la fois, nous pourrions d'abord produire des médicaments génériques, puis éventuellement développer des médicaments d'ici et même les vendre à l'international. Bien que ce soit un long périple, il est envisageable de faire en sorte que chaque étape soit profitable pour le Québec à moyen terme.

DYNAMISER LES AVANCÉES MÉDICALES

J'ai entamé un baccalauréat en biochimie à McGill en 2017 avec une seule idée en tête : faire des découvertes scientifiques qui auront une incidence sur la vie des patients. J'ai fait de la recherche pendant 5 ans, durant lesquels j'ai pu observer le fonctionnement de la recherche académique. La même histoire s'y répète incessamment. Je vous présente ici l'histoire d'une scientifique fictive, qui illustre ce parcours :

Laurence commence un doctorat qui porte sur le cancer du poumon. Elle obtient du financement en convainquant le gouvernement du potentiel qu'a son projet pour faire une percée qui mènerait au développement d'un médicament capable de traiter certains patients atteints de ce cancer. Pendant 5 ans de travail acharné (et sous-payé) (12), elle étudie un mécanisme moléculaire, trouve une molécule qui pourrait devenir un médicament, teste la molécule sur des souris, et ça fonctionne ! Alors, que fait Laurence ? Elle va voir Moderna avec son idée ? Elle lance sa propre entreprise pharmaceutique ? Elle devient professeure et

commence des essais cliniques pour développer pour son médicament ? Rien de tout ça. Laurence publie sa recherche, reçoit des éloges de ses pairs scientifiques, se trouve une job chez Merck à Boston et va faire de la recherche sur un sujet qui n'a rien à voir avec son potentiel médicament (13). Puis, la boucle se répète pour un autre 5 ans avec le prochain étudiant.

Bien sûr, il y a des exceptions, mais la lacune du modèle académique est que des projets individuels étalés sur une période de 5 ans sont la norme, alors que les maladies qu'il nous reste à guérir sont des maladies complexes qui requièrent la collaboration longitudinale de centaines de scientifiques. Les compagnies québécoises privées ont également leurs lacunes : elles doivent trouver le capital pour se financer jusqu'à ce qu'un médicament soit développé, ce qui peut prendre plus d'une décennie. Et la chance que le médicament tombe à l'eau et précipite la compagnie vers la faillite est réelle.

En créant une institution permanente qui a une vision à long terme, Pharma-Québec nous donnerait l'opportunité de mettre à profit nos talents d'ici, de collaborer avec le milieu académique, d'avoir des projets d'envergure et de mener des médicaments québécois à terme.

UN PROJET PARMIS TANT D'AUTRES

Recréer un sentiment d'identité québécoise n'est pas l'affaire d'un seul projet. Il nous faudra être novateurs sur le plan politique, économique, social et culturel. Pharma-Québec pourrait être une partie de la dimension politique et économique de ce renouveau. Lorsque je m'imagine dire que je suis fier de mon identité québécoise, je me vois pointer vers des innovations qui changent la vie des patients, vers un système de santé qui possède assez de ressources pour traiter patients et travailleurs avec dignité et qui est en mesure de participer à des efforts mondiaux en santé publique.

- (1) Élections Québec. Résultats des élections générales du 3 octobre 2022
- (2) Jon Cohen dans Science. Chinese researchers reveal draft genome of virus implicated in Wuhan pneumonia outbreak
- (3) Isabelle Dubé dans La Presse. Le vaccin Médicago décrypté
- (4) ModernaTX Inc. dans US National Library of Medicine. A Study to Evaluate Efficacy, Safety, and Immunogenicity of mRNA-1273 Vaccine in Adults Aged 18 years and Older to Prevent COVID-19
- (5) Pfizer. Manufacturing and Distributing the COVID-19 Vaccine
- (6) Moosa Tatar et al. dans Journal of Global Health. International COVID-19 vaccine inequality amid the pandemic: Perpetuating a global crisis?
- (7) Naomi Thomas dans CNN Health. 1.3 million Americans with diabetes rationed insulin in the past year, study finds
- (8) James Tyrrell dans Drug Discovery World. The Ukraine Conflict – The challenge for Pharma
- (9) Aurélie Girard dans Radio-Canada Côte-Nord. Pénurie de médicaments pour enfants : doit-on s'inquiéter?
- (10) Gouvernement du Québec. Comptes de la santé 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021
- (11) Fred D. Ledley et al. dans Journal of the American Medical Association. Profitability of Large Pharmaceutical Companies Compared With Other Large Public Companies
- (12) Chris Woolson dans Nature. PhDs: the tortuous truth.
- (13) L'équipe éditoriale de Nature. Industry scores higher than academia for job satisfaction.
- (14) Jonathan Wosen dans STAT. 'The tipping point is coming': Unprecedented exodus of young life scientists is shaking up academia

Escapade nordique

PAR LOUISE ACHERAIOU

Constitutrice

Attachez vos tuques, chers lecteurs, car je m'apprête à vous transporter dans un univers polaire. En mars 2019, j'ai eu la chance d'être chaleureusement accueillie, avec quelques amis, par la communauté inuite de Kangiqsujuaq, dans le cadre d'un voyage scolaire. En cette période annonciatrice de grands froids, je souhaitais partager avec vous une petite anecdote cocasse survenue lors de ce magnifique voyage au Nunavik, qui, je l'espère, saura vous faire sourire.

Laissez-moi tout d'abord placer cette anecdote dans son contexte. Mon périple débute en mars 2019, à bord d'un avion Air Inuit, qui ressemblait d'ailleurs plutôt à un minibus volant – somme toute très chaleureux. Je me rappelle la fébrilité et la joie qui m'emplissaient à l'idée de découvrir une région du Québec qui m'était alors inconnue. Je me figurais déjà les aurores boréales grandioses et les paysages déserts et enneigés. J'étais loin de me douter que le voyage que j'entamais et que les rencontres que j'allais y faire me marqueraient à ce point.

1792 km séparent Montréal de la communauté inuite de Kangiqsujuaq. Après 10 heures de voyage, 5 escales (Québec / Shefferville / Kuujuaq / Tasiujaq / Kangirsuk), 6 décollages et autant d'atterrissages, nous étions arrivés à Kangiqsujuaq, au-delà du 55^e parallèle. Je n'ai cependant pas eu le temps de m'ennuyer. Je ne cessais de regarder à travers le hublot avec émerveillement pour contempler les arbres qui disparaissaient peu à peu du paysage et qui laissaient place à un océan de glace. J'étais à la fois émue par la vue et excitée par notre arrivée imminente.

Nous avons atterri en fin d'après-midi, au moment du coucher du soleil; les couleurs violacées et bleutées s'entremêlaient avec splendeur et l'atmosphère était d'un calme envahissant. Une fois à l'extérieur, mes thermorécepteurs centraux de l'hypothalamus ont dû être suractivés par la température glaciale, car, malgré mes quatre couches de vêtements chauds, j'ai été parcourue d'un frisson qui a fait vibrer tout mon corps.

Ce soir-là, deux femmes inuites nous ont fait découvrir leur village en nous indiquant les différents lieux (l'école Arsaniq, l'église, le centre sportif, la coopérative, etc.) et en nous renseignant sur l'histoire de la municipalité, qui compte aujourd'hui autour de 800 habitants. Elles nous ont d'abord fait visiter le centre d'interprétation du « Parc des Pingualuit » qui, d'un côté, met en lumière les coutumes et événements qui ont marqué les populations habitant le territoire depuis plusieurs milliers d'années et de l'autre, offre des renseignements sur les transformations géomorphologiques de la région. Cette première visite a marqué le début de ma découverte d'une culture et d'un art de vivre dont je sous-estimais la richesse – du rythme de la langue Inuktitut aux extraordinaires chants de gorges; des arômes de la bannique au goût inoubliable de la graisse de béluga; de la pêche sur glace à la pêche aux moules sous glace.

Alors que nous étions dans le parc national de Pingualuit – nom donné à un immense cratère de la région formé par une météorite, nos guides nous ont proposé de construire un igloo, puis d'y dormir.

Une activité a priori bien stéréotypée, qui pourrait sembler n'être destinée qu'à des touristes ignorants. Cependant, la façon dont l'activité a été menée par nos guides inuits m'a permis de déconstruire mes idées préconçues. Certains aînés nous ont expliqué qu'ils avaient vu leurs grands-parents construire des igloos lorsqu'ils étaient jeunes, surtout lorsqu'ils partaient chasser. Nous avons passé la journée à construire ensemble l'igloo et à couper des prismes rectangulaires dans la glace. Le travail était long et fastidieux, surtout pour nous, les touristes, qui n'avions aucune compétence préalable. Néanmoins, je garde un excellent souvenir de cette initiative, non pas pour l'expérience en soi, mais pour la coopération et l'entraide que cela favorisait. En effet, c'est lors de cette activité que j'ai le plus eu l'occasion de discuter avec les jeunes et les aînés. Ces derniers ont toujours fait preuve



LOUISE ACHERAIOU

d'une grande patience et de sincérité et ont excusé ma naïveté lorsque nous abordions des sujets sensibles. Ils m'ont appris des blagues et des termes en Inuktitut (comme le fait que « Kangiqsujuaq » signifiait « Grande Baie »), mais m'ont surtout renseignée sur des enjeux qui les touchaient particulièrement, comme le fait que le centre hospitalier le plus proche se situe à Kuujuaq, soit à environ 400km de chez eux, ce qui rend l'accès aux soins très difficile, surtout en cas d'urgence.

Ce long contexte étant maintenant bien placé, j'en viens à l'anecdote promise. Aussi loufoque qu'elle puisse paraître, je tiens à spécifier qu'elle est entièrement véridique.

Le 6 mars 2019 marque le jour où j'ai passé la nuit dans un igloo, accompagnée de mes amis et de notre guide inuit. À mon très humble avis, l'igloo avait été construit de manière impeccable grâce au savoir-faire des aînés. À l'intérieur, nous avions étalé des peaux d'animaux et de nombreuses couvertures de manière traditionnelle pour pouvoir bien nous tenir au chaud. Nous avons évidemment apporté nos sacs de couchage en complément, pour éviter de succomber au froid et de mourir d'hypothermie, ce qui aurait constitué une fin plutôt tragique.

En bonne touriste que j'étais, j'avais omis d'apporter mes gants. En moins de 15 minutes, mes doigts étaient glacés; je les remuais sans arrêt pour tenter de les réchauffer un peu, sans grand succès. J'avais cependant pensé à apporter un thermos rempli de chocolat chaud (si jamais l'envie me prenait de déguster un bon breuvage), qui m'a finalement servi de bouillotte à main. Ce soir-là, j'ai eu beaucoup de mal à m'endormir en raison du froid. Dehors, le mercure s'abaissait à -35 degrés.

Au beau milieu de la nuit, je me suis réveillée en sursaut. J'avais entendu des sons étranges à l'extérieur de l'igloo. J'avais d'abord cru qu'il s'agissait du vent, mais en étant attentive, je m'étais aperçue que des bruits de pas se rapprochaient de nous. Je sentais ma pression artérielle augmenter et ma respiration s'accélérer frénétiquement. Les pas devenaient de plus en plus lourds et je commençais à paniquer. Dans le plus profond silence de la nuit arctique (qu'un citadin aurait du mal à concevoir), j'arrivais à discerner un grondement sourd qui semblait venir d'assez loin. Cela ressemblait étrangement à un grognement d'ours. Ma première réaction avait été de me dire que je ne craignais rien, que j'étais en sécurité dans l'igloo et qu'il n'y avait pas... d'ours polaire. Un ours polaire rodait autour de notre igloo. J'allais mourir, c'était certain.

Je ne suis pas croyante, mais je vous jure que je m'étais soudainement convertie. J'implorais tous les Dieux, Prophètes, Saints et Esprits imaginables d'avoir pitié de mon âme.

Prise de panique et incapable de réfléchir clairement, j'avais essayé de réveiller notre guide en le tapotant sur la tête. Il ne s'était pas réveillé et, au contraire, semblait ronfler de plus belle. J'avais alors été secouée d'un élan de frayeur, puisque le grognement de l'ours s'intensifiait. J'étais au bord des larmes. Je me rappelle avoir imaginé la course que je devrais faire pour échapper à l'ours, si jamais il détruisait l'igloo. Je tentais de calculer, à l'aide d'équations physiques, la vitesse que je devrais atteindre pour m'en sortir.

Je me souviens distinctement de m'être demandé si je courais plus rapidement que les autres personnes qui étaient avec moi dans l'igloo. J'étais possédée par un désir de survie et un sentiment d'impuissance. Je tapotai une fois de plus notre guide et celui-ci me répondit, à moitié endormi, qu'il n'y avait rien dehors et qu'il fallait que je me rendorme. J'ai refusé de le croire. Je n'ai pas dormi de la nuit; je n'en ai en tout cas pas le souvenir. Au lever du soleil, la glace de l'igloo avait une teinte bleutée. L'atmosphère semblait divine.

En sortant, je vis un magnifique renard arctique devant l'igloo. Je me sentis d'abord extrêmement choyée par la présence d'un tel animal, si petit, si subtil et si inoffensif, jusqu'à ce que je croise le regard de notre guide, qui me souriait d'un air légèrement moqueur. Autour de l'igloo, de minuscules traces de pas étaient dessinées dans la neige.

J'avais donc certainement tout imaginé, amplifié les sons qui m'étaient inconnus et laissé libre court à une imagination débordante. Quoi qu'il en soit, le lendemain, personne ne put profiter d'une nuitée dans l'igloo. Des ours polaires avaient été aperçus à une trentaine de kilomètres...

Art et musique de l'année

Du 12 février au 16 octobre 2022, le Musée des beaux-arts de Montréal a présenté l'exposition immersive *Nicolas Party : L'heure mauve*. Celle-ci mettait en vedette les œuvres de cet artiste suisse, connu pour ses murales aux couleurs expressives et ses prouesses artistiques avec le pastel. L'album *L'heure mauve* de Pierre Lapointe, une icône de la pop québécoise, accompagnait merveilleusement la présentation. Cette bande sonore avait d'ailleurs été composée spécialement pour cet événement !

Dans les cinq premiers mois suivant son ouverture, cette exposition a attiré plus de 150 000 visiteurs – un franc succès pour cette collaboration entre peintre et auteur-compositeur-interprète. Plusieurs d'entre vous ont été éblouis par cette expérience musicale et artistique haute en couleurs !



Films de l'année

Parmi les films marquants, vous avez élu, en première place, *Everything Everywhere All at Once*, qui se démarque par l'authenticité de son récit et par l'originalité de ses nombreux effets visuels (VFX) inspirés de l'esthétique des années 80. Saviez-vous que 80% des effets spéciaux de ce film ont été produits par une équipe de cinq artistes VFX n'ayant pas eu de formation technique particulière dans ce domaine ?

Top Gun: Maverick se hisse en deuxième place. Ce film a d'ailleurs connu le plus grand succès au box-office en 2022, du haut de ses 1,5 milliards de dollars de revenu !

Enfin, vous avez également été nombreux à voter pour Elvis, qui s'est fait attribuer la troisième place. L'acteur Austin Butler, ayant pris des cours de chant, de dialecte, de swing et j'en passe, incarne le roi du rock avec brio dans cette œuvre cinématographique. Saviez-vous que le chanteur Harry Styles avait également auditionné pour ce rôle ?

Personnalités de l'année

Taylor Swift et Charlotte Cardin sont les artistes qui vous ont le plus inspirés en 2022 !

Cette année, Charlotte Cardin a fait une tournée spectaculaire pour son album *Phoenix*, produit au cœur de la pandémie et ayant remporté le Félix dans la catégorie « anglophone » du Gala de l'ADISQ 2021. En juillet 2022, cette chanteuse prometteuse a vendu un total de 47 000 billets avec 21 représentations à guichets fermés !

Taylor Swift, quant à elle, a laissé une forte impression sur la scène internationale. *Midnights* et *Anti-Hero* ont été l'album et la chanson les plus écoutés en une journée dans l'histoire de Spotify, avec 185 millions et 17,4 millions d'écoutes respectivement.



Palmarès culturel de l'année 2022!

PAR AURÉLIE FAUBERT

Responsable artistique

L'équipe du Pouls est heureuse de vous présenter le palmarès culturel qui résume le meilleur de 2022 en cinéma, art, musique et jeux vidéo ! Marquée par un déconfinement, cette année s'est avérée riche en événements singuliers et a su être un souffle de renouveau depuis le début de la pandémie. Sans plus attendre, voici VOS coups de cœur !

Série télé de l'année



House of the Dragon, préquelle de la fameuse série *Game of Thrones*, a fait la une cette année avec près de 10 millions de téléspectateurs dès le premier jour de sa sortie – du jamais vu dans l'histoire de HBO. Plusieurs d'entre vous ont mentionné cette série, avec raison !

Jeu vidéo de l'année

Sorti le 9 novembre 2022 sur Playstation 4 et 5, *God of War Ragnarök*, neuvième jeu de sa série, a connu tout un succès commercial après avoir vendu plus de 5,1 millions d'unités en l'espace d'une semaine, lui valant le titre dans l'histoire de Playstation. Ce phénomène se traduit à plus petite échelle dans nos cohortes, où plusieurs d'entre vous ont souligné leur intérêt pour ce jeu !



AURÉLIE FAUBERT



Événements de l'année

Comme nous l'avions envisagé, le show électrisant du Medband au party James Bond 2022 a su charmer le cœur de tout le monde ! Mené par des étudiants de notre faculté, ce groupe au talent protéiforme a créé toute une ambiance dans la pièce. N'hésitez pas à les suivre sur les réseaux sociaux !

Puis, avec plus de 25 000 billets vendus à ce jour, Harmonium symphonique captive son audience en réinterprétant les chansons d'Harmonium, le groupe phare du prog rock québécois des années 70. Leur album *Histoires sans paroles* s'était mérité un Félix au gala de l'ADISQ 2021 dans la catégorie « réinterprétation ». À la suite de leur performance remarquable à Trois-Rivières, la métropole aura droit à trois concerts en janvier arrangés par Simon Leclerc et interprétés par l'Orchestre Symphonique de Montréal. Ne manquez pas votre chance !

Guerre civile et aide humanitaire : un défi de taille au Mozambique

Alors que tous les yeux sont rivés sur la guerre qui fait rage en Ukraine, d'autres conflits armés ailleurs sur le globe ne doivent pas être oubliés. Loin d'être mutuellement exclusives, les nouvelles zones de guerre ne mettent pas sur pause les plus anciennes, et le sort des soldats et civils qui y perdent la vie mérite aussi un peu de notre attention.

PAR ÉMILE BROUILLARD

Rédacteur pour Amis de Médecins Sans Frontières

Le conflit armé au Mozambique fait assurément partie de la catégorie de ceux qui devraient être davantage mis en lumière. La province du Cabo Delgado est le théâtre de violents affrontements depuis bientôt cinq ans et peu semblent en parler.

La mission de Médecins Sans Frontières poursuit ses efforts humanitaires malgré les difficultés rencontrées. Les membres sont confrontés à un problème qui dépasse la simple dispensation de soins en zone de conflit.

MANQUE DE RESSOURCES

Au-delà de la nécessité de soigner les blessés lors des fréquents affrontements entre les forces armées et les insurgés dans le nord du pays, les représentants de MSF sont confrontés à un flagrant manque de ressources qui ne se limite pas qu'au matériel médical. Eau, nourriture et autres articles de première nécessité peuvent se faire rares par endroits. La chaîne d'approvisionnement humanitaire peine souvent à se rendre dans les zones géographiquement éloignées ou dans les terri-

toires coincés par les différentes manœuvres d'attaque, de contre-attaque et d'occupation des forces armées (4). De plus, dans quelques régions, MSF est le seul organisme humanitaire international à avoir une mission active. Les membres déployés dans ces zones ne peuvent donc pas compter sur des efforts collaboratifs entre différentes organisations, ce qui rend la distribution de fournitures de base d'autant plus difficile.

Heureusement, MSF fait preuve de résilience et d'ingéniosité afin de maintenir son efficacité malgré le fait que les membres doivent souvent agir avec urgence. En effet, plus de 2000 kits contenant des articles essentiels (tentes, jerricans, filets à moustiques, eau, nourriture, etc.) sont toujours prêts à être distribués dans les entrepôts opérés par MSF. Pour preuve, 701 de ces kits ont été distribués à l'arrivée de près de 1000 familles dans la région de Ntele après de violents affrontements (1,3,4).

Il ne faut pas minimiser le fait qu'environ 351 000 consultations médicales ont été faites par les 655 membres actifs déployés au Mozambique (7). Ce n'est pas peu dire que MSF travaille d'arrache-pied pour subvenir aux besoins de la population touchée par la guerre dans la province de Cabo Delgado et les territoires adjacents.

Mouvement de masse

La problématique humanitaire n'est pas seulement limitée au fait qu'il faut distribuer beaucoup de ressources à beaucoup de gens. L'instabilité du conflit, notamment caractérisée par le déplacement des zones de combats vers le sud du pays et par des attaques-surprises, entraîne une migration de la population. À vrai dire, il est rapporté que près d'un million de personnes ont dû fuir depuis le début du conflit, dont 80 000 entre juin et août (1,2). Ces gens doivent être logés, nourris et soignés. Donc, la demande humanitaire s'accroît et dépasse le fait unique de soigner des blessés. Il s'agit pour certains de la deuxième ou troisième migration forcée (4). Ainsi, ils ont souvent tout laissé derrière et il ne leur reste rien. Le défi est donc d'accueillir beaucoup de gens, et ce, rapidement.

MSF doit aussi être prêt à aider les civils à retourner dans certaines villes libérées par la coalition armée formée du Mozambique et du Rwanda. L'aide se concentrera alors autour de la dispensation des soins critiques et de la distribution de biens essentiels à l'aide de cliniques mobiles. Les efforts doivent toutefois être synchronisés avec ceux du gouvernement qui tente de rétablir le réseau d'aqueducs et d'électricité ainsi que de rouvrir le port (exemple pris sur la ville de Mocimboa). Les civils commencent à revenir, mais il n'y a que peu d'activités dans ces villes qui portent encore les cicatrices de la destruction (8).

Santé mentale et aspect social

De plus en plus de témoignages de personnes fuyant les zones de conflits commencent à être recueillis à mesure que les réfugiés entrent en contact avec le personnel d'aide humanitaire. C'est ainsi que près de 3500 consultations personnelles pour du soutien en santé mentale ont été faites auprès des civils (et environ 64 000 participants à des activités de groupe). En écoutant les témoignages des rescapés et des intervenants, comme Tatiiane, il est possible de mieux saisir l'impact psychologique de la violence sur les gens (2). La situation est d'autant plus difficile, considérant le fait que beaucoup d'énergie est consacrée aux besoins de première nécessité et que l'évolution du conflit est très imprévisible. C'est pourquoi MSF redouble d'ardeur afin que les besoins en santé mentale de la population touchée par le conflit soient tout de même pris en compte (2).

Par ailleurs, il est rapporté par l'ONU qu'environ 1,1 million de personnes souffrent d'insécurité alimentaire. Cette problématique est d'autant plus inquiétante, considérant le fait qu'elle est associée à une augmentation de la violence envers les femmes, à des abus sexuels et à une diminution du taux de scolarité des enfants. Il est possible de rajouter à ceci une augmentation du taux de mariage d'enfants dans certains villages, comme le rapporte l'OCHA. L'ONU souligne que plusieurs organismes humanitaires craignent l'impact de la guerre en Ukraine sur la chaîne d'approvisionnement alimentaire et des répercussions que ce conflit aura sur la situation au Mozambique (5).

De plus en plus de témoignages commencent à être relayés par des survivants et par des membres d'organismes communautaires et ce sont des histoires qui choquent. Cer-



MAX BENDER | UNSPLASH

tains mentionnent avoir dû fuir au beau milieu de la nuit pour ensuite marcher plus de 40 kilomètres jusqu'à la ville la plus proche alors que d'autres racontent avoir pris sous leur aile des enfants orphelins (1,2). On fait aussi mention de gens sans nouvelles de leurs proches. D'autres rapportent même avoir été témoins de crimes de guerre (6).

Conclusion

Au-delà d'être une simple mission de dispensation de soins, la mission de MSF se doit aussi d'être une mission axée sur l'humain, sur la personne. Cette dynamique diffère de celle dans laquelle le patient cherche uniquement à se faire soigner. Ainsi, non seulement les médecins, mais tout le personnel des organismes doivent user de compétences qui ne font pas nécessairement partie de leur formation professionnelle. Cette réalité nous rappelle en effet que le rôle d'un organisme, comme MSF, en zone de conflit ne se résume pas qu'à soigner des blessures.

Notre rôle est d'appuyer les initiatives humanitaires. S'il est possible de s'impliquer directement, c'est pour le mieux. Cependant, là n'est pas la seule façon d'aider la cause. Le fait de s'informer, de lire, de s'intéresser et de discuter avec d'autres de ces sujets permet de les mettre en lumière. C'est donc dans un esprit d'effort communautaire et de solidarité sociale que s'inscrivent ces gestes. En se mobilisant tout ensemble, il est possible de faire une différence.

(1) Médecins Sans Frontières, Paris (FRA), MSF; 11 août 2022. Mozambique: Tens of thousands of people displaced by conflict in need of essential items in Cabo Delgado

(2) Médecins Sans Frontières, Paris (FRA), MSF; 5 octobre 2022. Mozambique : vivre dans la peur après 5 ans de conflit dans le Capo Delgado

(3) Médecins Sans Frontières, Paris (FRA), MSF; 11 juillet 2022. Three new developments in the Capo Delgado crisis

(4) Médecins Sans Frontières, Paris (FRA), MSF; 16 avril 2021. Fear and loss for people feeling violence in Capo Delgado

(5) Organisation des Nations unies, New York (ÉUA), ONU; 22 juillet 2022. Mozambique : 1,5 million de personnes ont besoin d'aide humanitaire dans le nord du pays (OCHA)

(6) Amnesty International, Londres (RU), Amnesty International; 2 mars 2021. Mozambique. Des civils sont victimes des crimes de guerre imputables à un groupe armé, aux forces gouvernementales et à une société militaire privée Nouveau rapport

(7) Médecins Sans Frontières, Paris (FRA), MSF; 2021. MSF Mozambique

(8) Médecins Sans Frontières, Paris (FRA), MSF; 8 avril 2022. Adapting healthcare in Mocimboa da Praia as people flee or return home

Prendre soin des autres, prendre soin de soi

PAR JOSEPH ABOU JAOUDE

Contributeur

Petite mise en contexte, ma transition entre le Cégep et l'université a été assez houleuse. En effet, d'une part, j'avais plusieurs problèmes personnels qui s'accumulaient et qui ne semblaient pas se régler; d'autre part, étudier pour rentrer en médecine était très taxant sur mon corps et mon esprit. Ainsi, finir le Cégep était pour moi un aboutissement, la ligne d'arrivée, après laquelle j'allais célébrer. Mais au lieu de recevoir une coupe de champagne, j'ai reçu dix ans d'études supplémentaires, étant donné que je m'étais engagé dans le doctorat de médecine, et mes problèmes personnels ne m'avaient pas permis d'y penser et de m'y préparer. Ainsi, je suis rentré en état de *burnout* – non diagnostiqué – à l'université et j'ai vécu une prémed assez grise, floue, décevante et stressante.

L'été arrivant à grands pas, j'ai commencé à me chercher un emploi et je suis tombé sur un camp de jour adapté aux adultes ayant des polyhandicaps physiques et mentaux. Après avoir appliqué, mon entourage me demandait constamment si j'étais sûr de mon choix et si je comprenais réellement dans quoi je m'embarquais. Ils avaient raison, je ne le savais pas. Je ne savais pas à quel point l'expérience allait être enrichissante, autre que monétairement. Je ne savais pas si j'allais être à la hauteur ou si j'étais trop sensible, vulnérable, et que j'en sortirais traumatisé. Bon, j'avais besoin d'un emploi, l'horaire et le salaire me convenaient, je me suis dit qu'il était temps que j'essaie quelque chose de nouveau. Qui sait, peut-être que cette expérience allait-elle me faire du bien?

Premier jour de travail, j'arrive à la réception et ce ne sont pas mes collègues qui m'accueillent, mais bien Khaled*, un usager qui parlait dans son langage inventé. Il m'a accueilli chaleureusement, tellement que je ne savais pas comment réagir : il traçait frénétiquement des lignes imag-

inaires avec son index autour de mon corps, de ma tête, n'arrêtait pas de parler et venait percuter sa tête contre mon épaule avant de repartir de plus belle. Puis, ma nouvelle supérieure est venue me secourir de mon désespoir et m'a expliqué que Khaled était toujours content de voir de nouveaux visages : c'était sa façon de leur dire qu'ils sont les bienvenus. En rétrospective, je crois que c'est le meilleur accueil à un nouvel emploi que j'aie jamais eu, surtout si on le compare à mes autres emplois où une présentation fabriquée, professionnelle et froide était la norme.

La chaleur, l'humanité, que c'est beau! Après cet accueil inédit, j'ai compris que mon rôle là-bas était d'aider à nourrir ceux qui en avaient besoin et d'animer des activités. Voir Gia, 26 ans, comblée de bonheur lorsqu'elle mangeait son fromage « P'tit Québec » le matin; voir Micheline, 82 ans, rayonner de fierté à la suite d'un bricolage qu'elle considérait réussi; voir Mathumithan, 24 ans, obnubilé par le jeu sensoriel qu'il s'est créé où il échappe à répétition des bâtons dans son bol, tous semblaient trouver leur petit bonheur, s'en contenter et le propager aux gens qui les entouraient. Voilà la première leçon que j'ai apprise : le bonheur est simple et nous, les neurotypiques, cherchons à le compliquer. Nous voulons toujours faire plus et décrocher la lune, quand il faut plutôt ralentir, prendre le temps de profiter et être reconnaissant pour tous les petits moments, pour tous les petits gestes qui pourraient nous faire plaisir. Effectivement, à cause de la rentrée à l'université, j'ai mis toute mon attention sur la force de ma candidature en pensant que c'est ce gros objectif qui allait m'aider à m'épanouir. Bien sûr, n'avoir aucune ambition n'est pas la bonne solution, mais simplement se rappeler de ralentir parfois et de profiter de son plat, des moments passés avec sa copine ou son copain, de rire de son ami qui « int » à League of Legends, de réellement se concentrer sur chaque rep au gym, voilà ce qui forme réellement le bonheur.

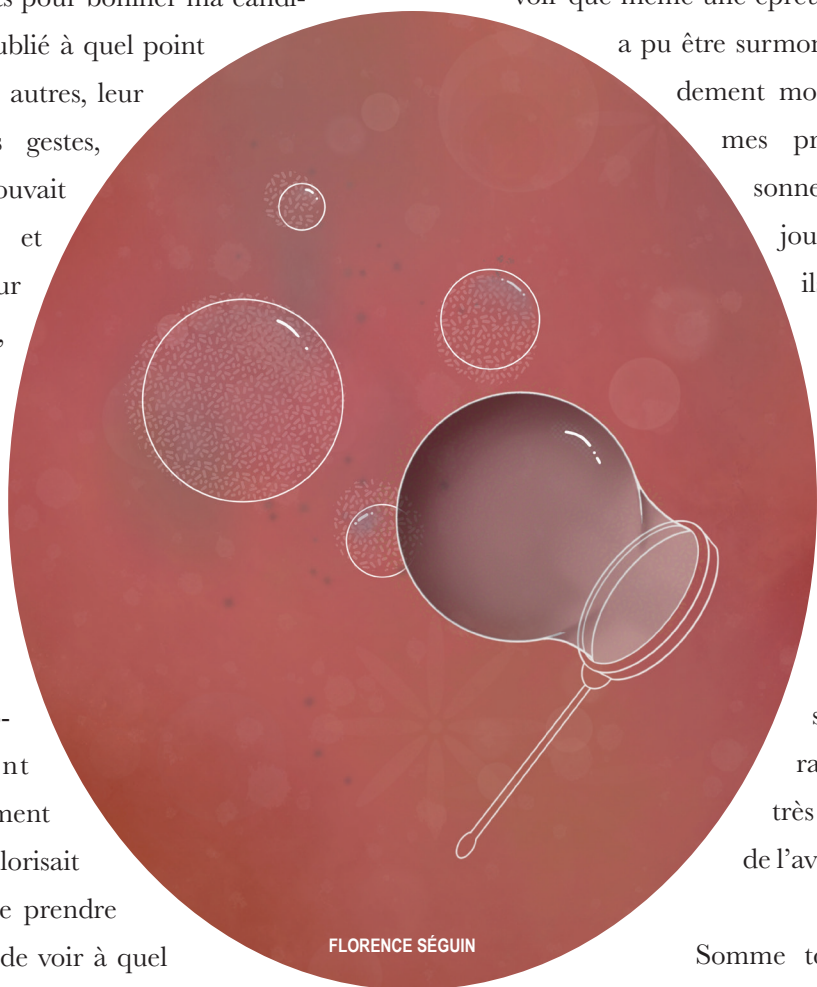
En plus, j'ai réalisé que les soins, les encouragements, l'aide qu'on prodiguait aux usagers

avait un énorme impact sur leur quotidien et sur leur bonheur. Sauter et danser avec Raphaëlle, 45 ans, polyhandicapée et capable de seulement bouger son bras droit, faisait sa semaine. Jouer à Connect 4 ou à UNO avec Khaled – qui est devenu mon meilleur ami là-bas – était le moment fort de sa journée. Danser avec Daron, 20 ans, sur *Just Dance* le mettait dans la meilleure des humeurs. Stimuler sensoriellement Miguel, 28 ans, en soufflant des bulles autour de lui le menait au septième ciel. Voilà une autre leçon importante que j'ai retenue. Encore une fois, dans le but de me surpasser et de réussir académiquement, je me suis renfermé sur moi-même et je fournissais surtout des efforts pour bonifier ma candidature. J'avais oublié à quel point prendre soin des autres, leur faire des petits gestes, des cadeaux, pouvait être valorisant et épanouissant pour moi. En fait, bien que ça ne fait pas de mal du tout et bien au contraire, le plus important n'est pas de réussir académiquement, professionnellement et financièrement : ce qui me valorisait le plus, c'était de prendre soin des gens et de voir à quel point j'avais le pouvoir d'impacter positivement la vie de ces personnes et, par extension, la vie de tout le monde, si je prenais le temps de poser des petits gestes en leur direction.

Non seulement j'ai beaucoup appris grâce aux usagers, mais j'ai beaucoup appris de mes collègues. Jessica, 37 ans, est une femme d'origine haïtienne qui m'a raconté son histoire de vie et qui a remis plusieurs choses en perspective. Elle m'a expliqué qu'elle a fui son pays avec une somme modique d'argent – sans préciser la raison, je n'ai pas cru pertinent de lui demander – pour aller au Brésil, où elle a eu son premier enfant. De là, elle a fait beaucoup de marche et

de transport terrestre pour se rendre au Panama, d'où elle a pu aller jusqu'en République Dominicaine en bateau. De là, elle a fait 10 autres pays en Amérique du Sud avant d'enfin pouvoir arriver aux États-Unis. Après son arrivée, elle a dû quitter le pays clandestinement et prendre un autobus spécifique de Boston vers les frontières, où elle s'est déclarée réfugiée canadienne. Rappelons-le, tout ça avec un bébé. Tout ça pour quoi? Pour être dans un pays sécuritaire où elle et son enfant allaient pouvoir s'épanouir. Moi? Je suis né ici. Mes problèmes comparés à ce que cette femme a bravé? Ridicules. Je ne prétends pas être aussi fort que cette femme, loin de là, mais voir que même une épreuve si immense a pu être surmontée m'a grandement motivé. Même si mes problèmes personnels ne sont toujours pas réglés, ils ne représentent pas une fatalité, ça peut changer pour le mieux. Bref, cette femme est une grande source d'inspiration et je suis très reconnaissant de l'avoir rencontrée.

Somme toute, l'été est fini et mon poste saisonnier avec lui. Néanmoins, j'en ressors rafraîchi et, contrairement à l'année passée, je suis loin du burnout. J'ai envie de vivre, de profiter de la vie, de prendre soin de mes proches et je me sens assez fort et assez inspiré pour reprendre mes études médicales. Cette sphère d'emploi stigmatisée et dont on avait tenté de me dissuader a été l'un des meilleurs cadeaux que j'aie jamais reçus. Je suis sorti de ma zone de confort et j'ai pu me redécouvrir et recommencer à vivre. C'était simplement quelque chose que je voulais partager, un texte positif, pas polémique, une petite touche de bonheur dans ta journée, chère lectrice. J'espère que tu en ressors de meilleure humeur, voire inspiré.e!



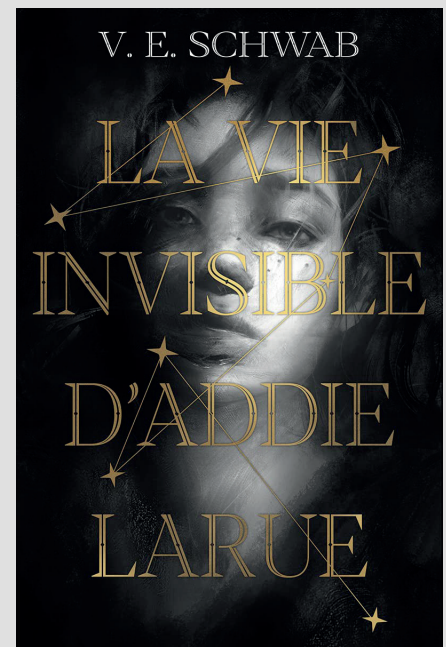
FLORENCE SÉGUIN

Suggestion littéraire

PAR RANIA BOHSINA

Responsable artistique

LA VIE INVISIBLE D'ADDIE LARUE
V.E Schwab
TOR, 2020, 442 p.
Fiction historique, Fantaisie historique



«Ne priez jamais les dieux qui répondent après la tombée de la nuit.»

Refusant de se soumettre à un mariage forcé, Addie Larue n'a plus d'autre choix que d'aller à l'encontre de ce précieux conseil afin de préserver sa liberté.

Ayant conclu un pacte avec le diable, elle est condamnée à vivre éternellement et à voler d'un endroit à l'autre, siècle après siècle, ne se sentant jamais tout à fait chez elle nulle part, et ne laissant derrière elle que la sensation fantôme et éphémère de son toucher, le bourdonnement résiduel de ses paroles, le faible souvenir des sept taches de rousseur parsemant ses joues telles une constellation d'étoiles, et les souvenirs de ses rencontres confinés à eux seuls et ancrés dans sa mémoire.

Elle est vouée à l'oubli de tous, s'effaçant de leur mémoire aussitôt qu'elle disparaît de leur vue... jusqu'à ce que, trois cents ans plus tard, un homme au cœur brisé semble enfin se souvenir d'elle, comme si une fissure s'était enfin introduite dans le vase scellé qu'était sa malédiction.

Comment un tel miracle aurait-il pu se produire? Peut-elle lui faire confiance? Pourra-t-elle enfin laisser sa marque dans ce monde?



Privilège hivernal

L'hiver est perçu comme un être à blâmer.
Blâmé pour le manque de motivation et de vitamine D,
Manque d'énergie et d'électricité.
Mais l'hiver tant blâmé apporte avec lui un moment bien précieux,
Une opportunité de se rassembler pour les privilégiés.
Je suis privilégiée.
Ma vision de l'hiver, c'est la vision commercialisée.

De la ouate lourde au sol, celle qui alourdit les pieds, celle qui amortit le son des festivités.
Chaque fenêtre illumine les rues ensevelies.
Chaque fenêtre encadre des moments immortalisés comme au musée.
Le thème de l'exposition semble être la célébration: une famille, un couple ou des amis partageant un repas (brûlé ou non).
Le cadre de ma maison sera vide, puisque ma famille entreprend le voyage vers Victoriaville.
Ville étrangère, elle sert de refuge temporaire jusqu'aux douze coups de minuit, à l'instar du carrosse de Cendrillon.
On peut admirer le classique portrait du road trip annuel:
Une soeur en retard à la recherche de ses chaussettes
Pendant qu'une mère se casse la tête comme si la famille quittait pour une autre planète.
S'ensuit la nausée en auto, à trois sur la banquette arrière.
Un frère qui dit être sur une diète et devoir se restreindre à l'heure du dessert.
Le repas est parsemé de compliments par les tantes et de questions par les oncles.
Puis de retour sur la route, ventres pleins, hurlant à tue-tête sur du *Queen* alors que certains (un copain) tentent de dormir.
Bref, un tableau digne d'une soirée karaoké.

Où, ma vision est privilégiée.
La version où le manque de chaleur est remédié par des douillettes.
Où le manque de motivation est compensé par des chants de Noël.
Où la seule anxiété est celle de ma mère avant le départ.
Où les maux de ventre sont conséquences du non-respect d'une diète.
Où la solitude est éphémère, effacée par l'amour de mes êtres chers.
Où je n'ai pas peur de me retrouver seule, au froid, à la merci de l'hiver tant blâmé.

- *Anonyme*

Pour rendre ce temps des fêtes moins difficile pour plusieurs : La guignolée des médias



FLORENCE SÉGUIN

La réussite de médecine, un incontournable des Interfaces

PAR BEN COLPRON

Représentant sport



Depuis le début de la session, les athlètes de médecine ont fait preuve de résilience et de force, laissant leurs traces à chaque compétition. En effet, après un tournoi de la rentrée parsemé de réussites et d'embûches, nos athlètes ont maintenu l'élan au flag-football avec une victoire impressionnante contre Kin-Éduq en finale. Soulignons la créativité de l'attaque avec ses flea-flickers splendides et la défense pour ses nombreuses interceptions ! En fait, cette victoire au flag contre Kin-Éduq en finale était d'autant plus spéciale qu'il s'agissait de notre troisième titre consécutif !

« **Voulez-vous savoir quelle victoire est notre préférée ? La prochaine !** »
- Charles-David Dubois, auteur des jeux truqués

Inutile de dire que Kin aura du mal à s'en remettre ...

Au cours des tournois suivants, malgré de très belles performances, nos athlètes ont rencontré quelques obstacles. En effet, notre équipe de badminton s'est inclinée de justesse en demi-finale face à une équipe féroce de Poly, et nos équipes de soccer, de basketball et de frisbee n'ont malheureusement pas été capables de surmonter l'essoufflement, les crampes et les blessures avant d'affronter les équipes soudées de Pharmacie, Med dentaire et Kin. Le tout premier rallye photo s'est conclu par une deuxième position, et nous

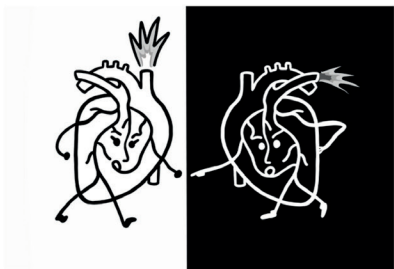
étions si près de monter sur le podium au tournoi d'escalade. De plus, nos équipes de volleyball et de tennis de table ont subi des défaites déchirantes en finale, malgré leur bonne forme aux matchs préliminaires.

Notre soif d'or a finalement été étanchée au tournoi de wallyball, où les externes ont du prendre la relève lors de la cérémonie des sarraus, nous menant à une victoire en finale contre Poly ! Peut-être que leurs patrons leur avaient fourni quelques astuces...

À la lumière de toutes leurs belles épreuves sportives, nos athlètes ont pris une longueur d'avance de presque 100 points au classement ! Espérons que nous pourrions préserver ce bel avantage au cours des derniers tournois de la session, avec les Interfaces de l'hiver à l'horizon...



ADOBE STOCK



QUESTION CHAUDE

Les études et la pratique médicales requièrent la lecture d'innombrables textes et ouvrages de référence. Or, plusieurs manuels obligatoires dans le cadre des cours sont exclusivement disponibles en anglais. Évoluant dans une université francophone, la maîtrise de l'anglais est variable d'un étudiant à l'autre, et une difficulté de compréhension peut occasionner des défis supplémentaires pour certains.

Très gros désavantage, et très hypocrite, puisque dans un examen on n'a pas le droit d'écrire en anglais.



Ce qui me dérange un peu plus, c'est un PowerPoint français/anglais où on n'a pas pris la peine de traduire les phrases du livre dont on a pris les informations!



Voici **VOTRE** avis!

Non c'est bien comme ça, avantage.



Je comprends qu'il y a beaucoup plus de ressources en anglais et je pense qu'il est quand même important d'être confortable dans les deux langues pour pratiquer la médecine au Québec! Perso ça ne m'affecte pas #totalyspies

Je veux les meilleures références, et elles sont en anglais.



Je suis complètement révolté. C'est scandaleux! L'UdeM est francophone et il est impératif que nous ayons accès à l'information le plus possible en français pour préserver notre identité et culture.



Le français est en péril au Québec, les étudiants en médecine ne sont pas épargnés. Je ne sais absolument pas à qui je m'adresse en écrivant ici, mais je suis persuadée que le Pouls peut améliorer la situation. Sincèrement, une chance que vous êtes là.



On se calme le pompon, là. La connaissance de l'anglais est absolument nécessaire pour une pratique informée, fondée sur des données probantes, et mise à jour régulièrement à l'aide de la littérature scientifique de haute qualité dont la langue internationale est l'anglais.

Je préfère un bon livre complet, clair, agréable à lire, même s'il est en anglais. Ça peut parfois être plus difficile à comprendre pour une personne non anglophone, mais quelques recherches Google permettent généralement d'y arriver, à quelques exceptions près.



Je pense qu'on a tous du chemin à faire pour soigner la qualité de notre français – la faculté de l'UdeM ne fait pas mouche. Les cours magistraux et les documents distribués par l'Université devraient refléter son statut, celui de la plus grande institution francophone d'Amérique, et ça passe par l'accord des participes passés et l'utilisation d'une syntaxe appropriée. En bref, avant de tourner le dos aux manuels en anglais, peut-être faut-il regarder en face notre capacité à nous exprimer en français.



Tous les articles sont publiés en anglais pour faciliter la collaboration entre médecins, scientifiques et chercheurs du monde entier. La Faculté n'y peut rien, c'est un fait, sauf peut-être essayer de partir une tendance vers le latin. Ou l'espéranto, pourquoi pas.



Nous n'avons qu'à nous comparer à nos cousins Français qui utilisent des manuels en français. Si certaines références en anglais sont jugées incontournables, une version traduite professionnelle (pas du Google Translate..) devrait être offerte.

Plusieurs de mes patrons on fait référence à des textes en anglais, et j'ai pu contribuer à la discussion parce qu'ils ont fait partie de notre cursus.



L'action de la Faculté de proposer en majorité des manuels en anglais nous sera bénéfique sur le long terme, puisque nous serons inévitablement confrontés à des lectures scientifiques dans la langue de Shakespeare un jour ou l'autre.



Ils devraient rester en anglais. La science est faite pour être partagée, et l'anglais est présentement la langue qui permet le plus le partage à travers la communauté scientifique internationale.



Mise en page par Rania Bohsina



Horoscope



Bélier

21 mars- 20 avril



Même s'il est un atout, votre côté aventureux vous cause parfois de l'anxiété lorsque vous vous retrouvez dans une routine quotidienne. Profitez du temps des fêtes pour faire ce qui vous plaît. Dans votre vie émotionnelle, ne vous fiez pas trop aux apparences. N'essayez pas d'être trop actif et prenez le temps d'écouter.

Credo : « La colère détruit, le calme répare »

Cancer

22 juin- 22 juillet



La prospérité est de retour dans votre vie! Vos finances se redressent, tout comme vos amitiés qui ont été quelque peu délaissées. Prenez une tisane devant un feu brûlant et respirez, *Charlie's Angels* peut attendre. Soyez franc et courageux à l'approche de la prochaine année, qui s'annonce bien chargée.

Credo : « L'émotion peut être bien mauvaise guide »

Balance

23 septembre- 22 octobre



Votre charme, humour et attitude décontractée vous rendront très populaire lors des partys de Noël. Par contre, attention à ne pas basculer dans les excès durant les vacances! Réservez-vous du temps de réflexion, car vous serez bientôt confronté à une décision importante, malgré votre nature indécise...

Credo : « Modération, modération et ... modération »

Capricorne

22 décembre- 20 janvier



Les questions ratées à votre examen tournent dans votre tête comme des flocons dans la tempête. Tentez de retrouver le soleil dans votre vie pour faire fondre cette accumulation. Le monde vous sera chaleureux ces prochaines semaines, laissez-le vous réconforter.

Credo : « Lâchez prise... »

Taureau

21 avril- 20 mai



Nous traversons une quasi-récession, vos prochaines actions financières pourraient être désastreuses. Durant le temps des fêtes, attention à votre inflexibilité: vous pourriez paraître irritable auprès de vos êtres chers. Dans votre vie personnelle, votre jalousie pourrait être un atout, car un de vos proches vous cache quelque chose.

Credo : « Révélez votre caractère »

Lion

23 juillet- 22 août



Avec votre tempérament chaleureux et enthousiaste, le temps des fêtes sera votre occasion de briller! Vos vacances s'annoncent festives et remplies de spontanéité. Cependant, malgré vos nombreux engagements, n'oubliez pas de prendre le temps de vous ressourcer.

Credo : « Soyez là pour vos proches, mais aussi pour vous-même »

Scorpion

23 octobre- 22 novembre



Votre détermination vous pousse à terminer l'année en force, mais attention à ne pas étouffer les autres! En amour, tâchez de ne pas agir trop rapidement, car la patience vaut de l'or. Regardez tranquillement les flocons tomber, si vous ne voulez pas faire de même!

Credo : « Soyez réceptif à la nouveauté »

Verseau

21 janvier- 19 février



Votre bonne humeur et votre amour de la vie vous attireront le meilleur de votre entourage, n'hésitez pas à leur manifester votre amour. Faites preuve d'ouverture envers de nouvelles expériences, vous en ressortirez grandi! Les énergies seront en synergie, à vous de les maximiser à leur plein potentiel.

Credo : « Allez de l'avant! »

Gémeau

21 mai- 21 juin



Les défis ne vous font pas peur! Devant les interminables journées d'étude, tâchez de garder votre concentration. Entourez-vous de gens qui vous font du bien et restez attentif : une nouvelle flamme pointe à l'horizon. Côté argent, soyez prudents, les tentations sont nombreuses.

Credo : « La communication est la nouvelle religion »

Vierge

23 août- 22 septembre



Soyez doux envers vous-même, car l'auto-critique peut parfois jouer des tours! En amour, la diplomatie préserve les relations qui vous sont chères, n'hésitez pas à en faire usage. Et si la fin d'année vous angoisse, prenez une marche au grand air, elle saura remettre vos idées en place.

Credo : « Une analyse bien menée en vaut deux »

Sagittaire

23 novembre- 21 décembre



Ne soyez pas blasé par des déceptions récentes, ce ne sont que des moments de passage dans l'aventure de la vie. Gardez l'œil ouvert, ou des plaisirs inattendus risquent de vous échapper! Cette fin d'année sera un moment de retrouvailles avec vous-même et votre amour intérieur.

Credo : « La chance est avec vous! »

Poisson

20 février- 20 mars

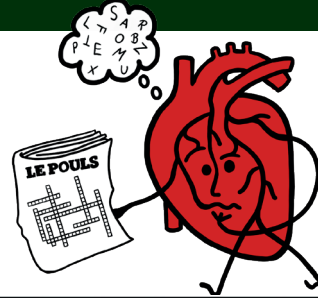


Le temps des fêtes vous va à merveille! Le repos vous permet d'exprimer au maximum votre côté imaginaire. Attention à ne pas tomber dans la naïveté, toutefois votre candeur saura réchauffer le cœur de vos proches en ces temps froids. Dans votre vie émotive, une personne inattendue vous étonnera énormément.

Credo : « Restez ouvert à toutes les possibilités »

Pour le plaisir, à prendre avec un grain de sel...

L'HYPERTENDU



Horizontal

1. Son effet sur les poumons ressemble à du fromage
10. Fête musulmane
12. Institut de transformation agroalimentaire
13. La dernière composition de Mozart
15. Il aimait beaucoup son reflet
17. Un étudiant après un party post-bloc
18. Herbes aromatiques utilisées dans la cuisine
19. Provoque un sus-décalage à l'ECG
20. Rivière italienne en Lombardie
21. À la fin d'une lettre
22. Les voitures y roulent
23. Toxique si inhalé
24. On pourrait mettre Paris en bouteille
26. À changer avant l'hiver
27. Histoire du Canada français
29. Soignée
32. Envoie les eaux sales dans les rivières
34. Auteur de l'Odyssée
36. Pronom
37. Éthique déontologique
41. Vaste étendue d'eau
42. Pourra bientôt nous mener de Brossard à Deux-Montagnes
43. A volé trop près du soleil
44. Château où Edmond Dantès a été emprisonné
45. Assommé
46. Suit le bonjour à Montréal
47. Vagabonde
49. Pays d'Asie du Sud
52. Vaut mieux qu'un roi
53. Organisation de santé publique
56. Iridium
57. Leur bibliothèque est plus belle que la nôtre
60. Compositeur de « L'Anneau de Nibelung »
61. Médicament extrait de la digitale

1	2	3		4		5	6	7	8	9		10		11
12				13								14		
15				16								17		
18									19					
				20								21		
22												23		24
				25		26						27		28
29	30	31												
32							33		34					35
36				37	38		39		40				41	
				42				43					44	
45								46				47		48
				49				50				51		52
53	54	55						56				57	58	59
60									61					

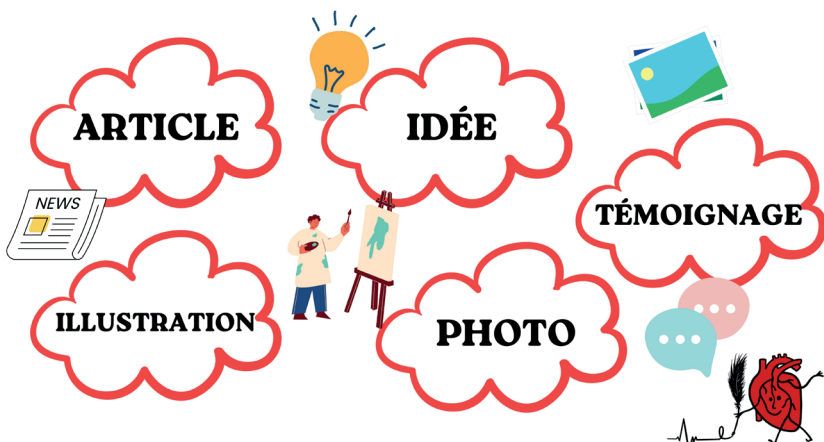
PAR BÉATRICE DROLET-SÉNÉCHAL

Vertical

1. Peintre vénitien de la renaissance italienne
2. État américain
3. Examen radiologique pour observer le tractus digestif
4. Capacité de juger
5. Ordre religieux en Nouvelle-France
6. Général sudiste
7. Les 2 dernières lettres de la FM...
8. Participe passé de savoir
9. Prénom d'un astronome néerlandais dont la maison est le plus vieux planétarium au monde
10. Habitants de la ville d'Ames
11. Patriote des rébellions de 1837-38
14. Exacerbation d'une maladie pulmonaire
16. Souvent au Z-110
19. Elle vit dans un couvent
23. Prénom féminin
25. Auteur de « Un chant de Noël »
26. Gagnant d'un Oscar pour « Mystic River »
28. Trembler d'émotion
30. Weasley
31. Métal précieux
33. Roi anglais qu'on surnommait « Cœur de Lion »
34. Hôpital nommé en l'honneur du fondateur de Montréal
35. Chanté à répétition
38. Désagréable
39. Technologies de l'information
40. Un patient ne l'est généralement pas
42. Radon
45. Père de l'épidémiologie moderne
48. Ville en Vénétie
50. Lithium
51. En quête d'indépendance
54. Pronom possessif
55. Seaborgium
58. Médicaments
59. Sous-genre musical de punk-rock

Pour faire battre le cœur des lecteurs

Le Pouls a besoin de vous!



POUR NOUS JOINDRE



Le Pouls



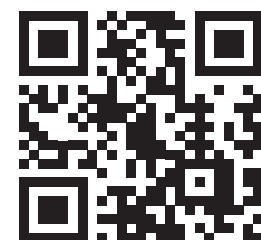
@lepouls



journal.lepouls@gmail.com



Visitez notre site web



www.lepouls.ca