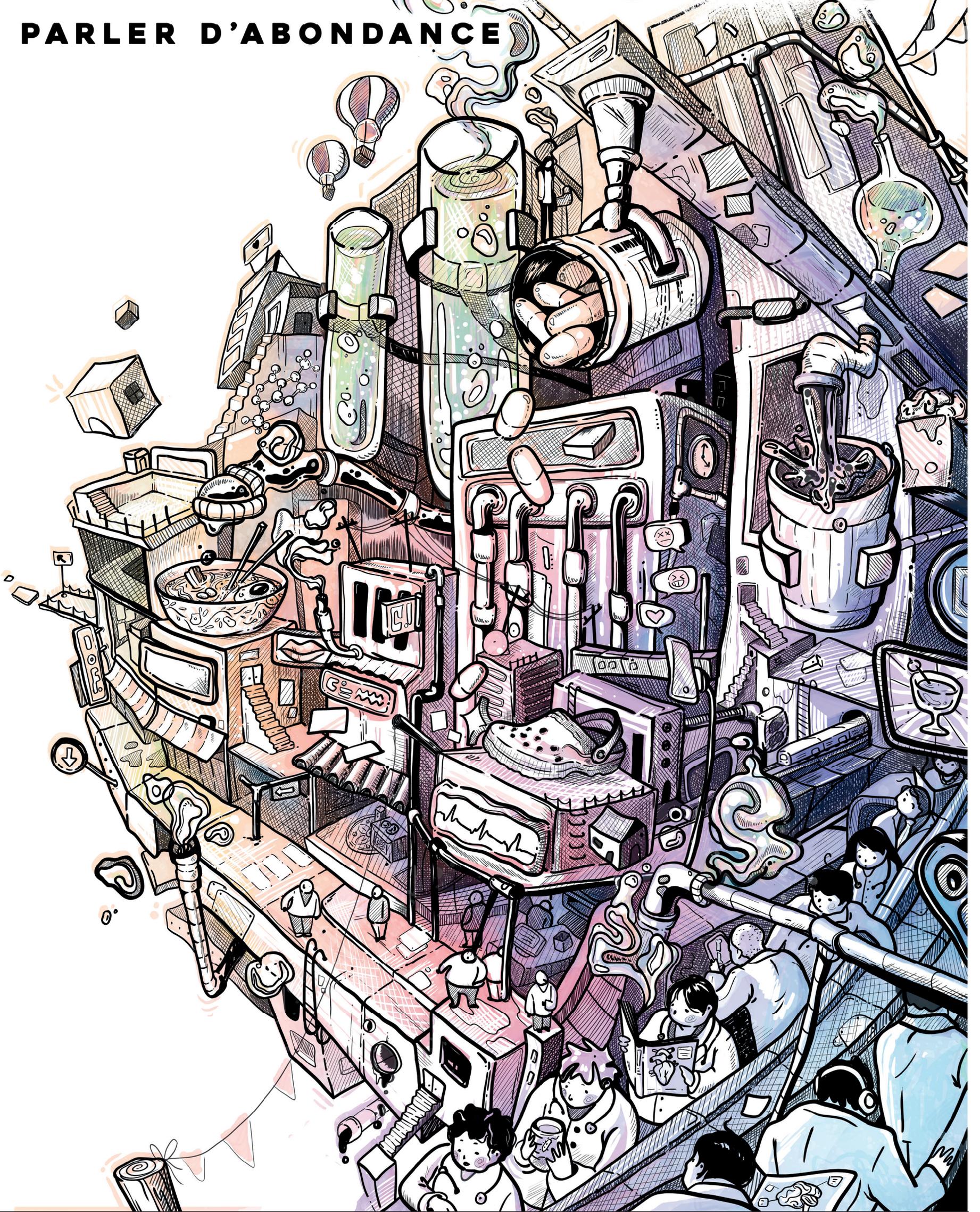


JOURNAL DES ÉTUDIANT.E.S EN MÉDECINE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

LE POULS

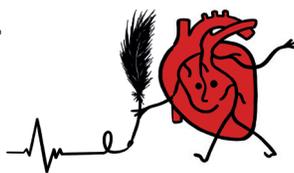
PARLER D'ABONDANCE

DÉCEMBRE 2023, VOLUME 2, ÉDITION 2



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

Cultiver son jardin



Clara Coderre
Rédactrice en chef

Début 2023, la neige ayant à peine commencé à fondre, mais réfléchissant déjà à son potager chéri, ma mère a coupé une seule tomate cerise du commerce pour en récolter les graines. Enfouies une à une dans de vieux contenants de plastique, arrosées délicatement, nourries, repotées puis finalement plantées au jardin, les semences ont produit une douzaine d'énormes plants de tomates, nous offrant chacun de généreuses grappes. Quelle abondance de la nature, nous sommes-nous exclamés tout l'été, devant les moissons toujours plus nourricières, et commençant à manquer d'idées de recettes pour les apprêter!

Il serait convenu et même cliché d'affirmer que notre société en est une d'abondance. Nous jouissons d'une abondance de biens, d'argent, d'infrastructures, d'idées et de points de vue, mais nous faisons également face à d'innombrables problèmes sociaux et conflits, dont on ne mesure pas toujours l'impact. En préparant cet article, je réfléchissais à ce que ce mot signifiait pour moi, et comment il s'inscrivait dans des exemples actuels.

J'ai pensé à ces 10 000 personnes, qui, selon des chiffres conservateurs, seraient aux prises avec des problèmes d'itinérance au Québec. Alors que la crise du logement touche un nombre grandissant de ménages, les actions pour la contrer doivent être concertées, intelligentes, et surtout rapides pour éviter que la situation ne devienne hors de contrôle.

J'ai pensé à Hydro-Québec, qui annonce ses intentions de doubler la production d'électricité au Québec, avec tout ce que cela comporte en termes de destruction de milieux naturels. Alors même que j'avais naïvement imaginé que l'hydro-électricité de nos centrales était infinie, et que nos systèmes subviendraient éternellement à la demande, j'ai été confronté à cette possible pénurie, à moins d'agir pour la prévenir.

J'ai également songé à la guerre entre le Hamas et Israël, qui fait tous les jours plus de victimes. Une multitude d'informations nous parviennent, sans qu'elles soient toujours fiables, nuancées ou crédibles. Des amalgames dangereux sont parfois créés, des idées racistes sont propagées de part et d'autre, et je me retrouve souvent désespérée devant cette multitude d'opinions et de déclarations, affirmées puis rétractées.

Qui croire? À qui me fier? Ces repères sont d'autant plus difficiles à établir que les médias tels que nous les connaissons subissent une transformation radicale, comme l'ont démontré les coupes importantes chez TVA récemment, et chez d'autres groupes dans la dernière année. Devant la perte de revenus publicitaires et les coûts croissants de la production d'information de qualité, les modèles d'affaires ne sont plus viables. J'anticipe, peut-être à tort, qui comblera la place de ces réseaux reconnus. Chose certaine, ces médias ne vivent actuellement pas de période d'abondance, étant plutôt tenus à un strict régime minceur.

J'ai aussi pensé à tout ce que le mot abondance évoquait de positif chez moi. L'abondance des plats préparés en famille avant de s'attabler, enivrés par les rires et le bon vin. L'abondance de connaissances qu'il nous est offert d'apprendre, tous les jours, grâce à un accès toujours plus facile au savoir. À l'abondance de musique qui parvient à mes oreilles et me fait voyager sans soulever un orteil. Bref, à cette abondance qui peut aussi réjouir, divertir, je lève mon verre, et je vous souhaite à tous un temps des fêtes reposant, plein de folies et surtout, d'amour!



Éditorial

page 2

Chantons notre Culture

Réflexion sur la culture d'ici

page 3

Biscuits chinois

Recueil de pensées

pages 4-5-6

Rubrique spécialité médicale

La génétique et la génomique médicales

page 7

L'argent en médecine

Sondages et confessions financières

pages 8-9

On récolte ce que l'on sème

Enjeux climatiques et médicaux

page 10

Interfacs

Récapitulation de la session

page 11

À livre ouvert !

Suggestions littéraires

page 12

À vos crayons !

Mandala

page 13

Génies en herbe

page 14

Horoscope

page 15

Mots croisés

page 16

L'équipe

Clara Coderre - *Rédaction en chef*

Louise Acheraïou - *Rédaction associée*

Félicia Harvey - *Direction*

Abderraouf Salhi - *Édition*

Meriem Belkacem - *Illustrations*

Andréa Khabazeh - *Mise en page*

Avec la participation de :

ae@mum

Illustration de couverture : Marianne Rustom

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Chantons notre Qulture !

Le décès tragique de Karl Tremblay à la mi-novembre a profondément ébranlé le Québec. Une vague de sympathie, de nostalgie et d'amour a déferlé dans toutes les régions de la province. Entretiens, rassemblements, reportages, hommages : chacun a ressenti l'impact de cette immense perte. Les plus grands succès des Cowboys Fringants résonnaient partout : à la radio, lors d'un match des Canadiens, à la finale de la Coupe Grey, et bien plus encore.

PAR FÉLICIA HARVEY

Depuis 25 ans, les Cowboys Fringants bercent les oreilles des Québécois avec des textes touchants qui racontent l'histoire d'ici, notre histoire! Tout le monde peut se reconnaître dans leurs chansons qui abordent notre réalité et nos enjeux. C'est tout un héritage qu'ils laissent à la culture québécoise.

Je crois qu'en tant que Québécois, en tant que nation, nous devons tirer des leçons de l'exemple des dernières semaines. Nous devons apprendre à valoriser notre culture. Nous ne devrions pas attendre d'avoir l'âme en peine pour écouter de la musique québécoise, pour en jouer entre deux buts des Canadiens, pour la fredonner en entrevue, pour que la radio en diffuse à toute heure.

D'ailleurs, lors du dernier Gala de l'ADISQ, Louis-Josée Houde a conclu la soirée sur une note similaire en citant Jim Corcoran : « Une langue qui n'est plus chantée est une langue morte, une langue vivante est une langue qui est chantée. Continuez de chanter chers amis, continuez de chanter. » (3)

Depuis l'avènement des plateformes d'écoute en continu, la musique québécoise coule d'année en année. Inondée par une offre infinie de chansons du monde entier, mais particulièrement submergée par la culture américaine, elle peine à faire surface dans cet océan de mélodies, pour la plupart anglophones. Et

pourtant, ce n'est pas l'offre qui manque, selon Ève Paré, directrice générale de l'ADISQ, « À l'époque du disque physique, il se produisait bon an mal an 350 albums par année. Depuis la pandémie, on frôle les 1000 albums par année. » (1) Malheureusement, selon un nouveau rapport de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) : « En 2022, 23,9 milliards d'écoutes ont été faites sur les services de diffusion en continu (streaming) au Québec. De ce nombre, 8 % sont des écoutes d'œuvres interprétées par des artistes du Québec. » (2) Mais ça n'a pas toujours été le cas. À l'époque des marchands de disques locaux, la réalité était bien différente. Les gens devaient se rendre en boutique pour écouter de la musique ou acheter des disques. Ainsi, les albums qu'on présentait aux consommateurs à l'entrée ou dans la vitrine étaient à la discrétion du marchand local. Selon l'ADISQ, à cette époque, la musique francophone représentait 40 à 50 % des habitudes d'écoute des Québécois. De nos jours, nous faisons confiance aux grandes entreprises comme Spotify ou Apple Music pour nous proposer des chansons. À notre grande surprise, nous nous retrouvons avec une très forte majorité de contenus américains.

Évidemment, les deux paliers de gouvernement peuvent intervenir, comme c'est déjà le cas avec l'actuel projet de loi C11, qui vise à encourager la promotion du contenu culturel canadien (musique, série, film, vidéo, etc.) sur différentes plateformes. (4) Reste à voir l'impact réel qu'auront ces lois sur ces grandes entreprises qui contrôlent le marché.



DALL-E

En attendant que notre algorithme nous propose du Charlotte Cardin à la place de Taylor Swift, c'est à nous en tant que peuple de choisir d'écouter de la musique québécoise, de choisir d'encourager nos artistes d'ici, de choisir de télécharger la musique qui parle de nous, de nous choisir. Évidemment, le but n'est pas de renier les chansons et les artistes que nous aimons et de nous obliger à n'écouter que de la musique québécoise. Ce serait un souhait irréaliste pour plusieurs et inutile. La musique d'ailleurs a son lot de richesse aussi pour de nombreuses autres raisons et l'excès n'amène jamais rien de bon. L'idée serait d'ajouter quelques mélodies québécoises à sa liste de lecture, d'être curieux de découvrir de nouveaux artistes d'ici, d'encourager les gens autour de soi à jouer des chansons québécoises lors de rassemblements, de soupers, de *party*! Qui n'aime pas chanter à gorge déployée la « Marine marchande » en karaoké? Et il ne faut pas oublier nos tout-petits. À eux aussi, nous devons leur transmettre la richesse et notre amour pour la culture québécoise. Jouer des chansons québécoises dans l'auto vers la garderie, amener les enfants à des concerts d'artistes québécois, jouer de la musique d'ici dans les écoles et l'analyser dans les cours de musique, pour qu'eux aussi apprécient et transportent avec eux nos chansons.

Alors dans le temps des fêtes, continuez d'écouter l'incontournable ver d'oreille « All I Want for Christmas Is You », mais pourquoi ne pas alterner avec « 23 Décembre » de Beau domage? Sur ce, « on se reverra, le sept janvier ».

1. Élise Jetté, « Les Québécois n'ont écouté que 8 % de musique d'ici en 2022 », Radio-Canada, 17 octobre 2023

2. Institut de la statistique du Québec, « Musique en continu au Québec : 24 milliards d'écoutes en 2022, mais peu d'écoutes d'interprètes d'ici », 17 octobre 2023

3. Élise Jetté, « Alexandra Stréliski, Daniel Bélanger et Kanen marquent le 45e Gala de l'ADISQ », Radio-Canada, 6 novembre 2023

4. La Presse canadienne, « Le projet de loi C-11 pourrait créer un système à deux niveaux, selon des producteurs indépendants », Le Devoir, 28 avril 2023

Biscuits chinois

PAR LUCAS BEAULIEU

Étudiant au préclinique

Depuis quelques années, ma mère collectionne les messages issus de biscuits chinois. Non, elle n'œuvre pas à créer un quotebook légendaire, ni à devenir disciple d'un Confucius à la syntaxe parfois douteuse. C'est un moyen de conserver les souvenirs associés à ces repas en famille au terme desquels, le ventre bien rempli, un petit bout de papier suscite discussions et rires. Pourtant, ces messages si évocateurs constituaient somme toute peu. Une phrase, une pensée, une morale. Voilà tout. A posteriori, une réflexion n'a pas à s'étaler pour nous étaler toute sa valeur, que cette dernière soit ou non celle qu'espérait nous exposer son auteur.

C'est dans un tel esprit de concision que j'ai choisi de mettre sur papier la série de courtes pensées qui suit, à prendre ou à laisser, voire à ridiculiser. Seul ou entre amis, un midi ou tard la nuit. Peut-être vivrez-vous alors des moments comparables à nos repas orientaux en famille, où idées, débats et railleries s'échangent au rythme du craquement des biscuits... Sur ce, bonne lecture.

Délices

À mon avis, les aliments « délicieux » se répartissent en deux grandes catégories. D'un côté, il y a la nourriture qui exprime de manière prononcée un goût principal – le sucré ou le salé – accompagné de touches d'une ou deux saveurs secondaires (l'aigre, l'amer, l'umami, le gras, etc.) Pensez poutine, pizza, croustilles (salé + gras), barres de chocolat (sucré + amer), divers fruits (sucré + aigre) et ainsi de suite.



UNSPLASH

D'un autre côté, il y a les mets qui ne sont dominés par aucun goût singulier. Non pas parce qu'il s'y reflète une absence de

saveurs, mais plutôt parce que ces dernières y ont été équilibrées de manière à se compléter, formant un tout plus délicieux que la somme de ses parties. Dans cette catégorie se rangent généralement les plats de haute cuisine incorporant des ingrédients variés, où se mêlent bien souvent sucré et salé, avec en accompagnement de nombreuses autres saveurs. Comme vous l'aurez deviné, il est habituellement plus difficile (et normalement plus dispendieux) de préparer des recettes de ce genre. Or, malgré une telle exigence, de nombreux palais – celui de ma sœur en prime – préfèrent la simplicité des plats de la première sorte. Et il n'y a rien de mal à ça. Pour ma part, cependant, les nuances propres à ceux de la seconde variété ont toujours su faire frétiller mon cœur. Ou mes papilles, plutôt.

Sourire

Les plus analytiques parmi nous avanceront la thèse suivante : mieux vaut réprimer les émotions (ne relevant d'aucune démarche logique) en vue de maximiser l'attention portée aux raisonnements (inhéremment logiques) effectués quotidiennement. La capacité de raisonnement étant intrinsèque à la productivité et à l'avancement dans bien des sphères de la société, ainsi aboutirait-on à un état de bien-être supérieur. Alors se justifierait un retrait émotionnel. Or, l'être humain est complexe. Son comportement échappe bien souvent à la logique. Ainsi, alors qu'on pourrait être porté à croire que, la raison et la sentimentalité étant si souvent opposées dans les œuvres culturelles que nous consultons, la prépondérance de l'un de ces éléments nuirait à l'expression de l'autre, une constatation divergente s'impose. Le bonheur nourrit notre pensée, dont notre capacité à raisonner. Qui se considère moins apte à réfléchir dans un état mental positif que dans un état mental neutre, voire négatif ? Bien qu'il soit admissible que cette question laisse place à une certaine subjectivité compte tenu de la variabilité entourant la nature du bonheur vécu, j'estime tout de

même que seule une minorité répondrait qu'une bonne humeur entrave leur processus de raisonnement.

La corrélation entre positivité de l'état mental et qualité de la réflexion maintenant établie, un impératif tout à fait logique se dresse : souriez. Le sourire est la transposition physique du bonheur. Et comme l'action précède bien souvent la pensée – adapter son attitude à un nouvel état dans lequel on se serait placé, n'est-ce pas tout à fait humain ? – une auto-imposition de ce dernier risque fort d'insuffler ce dont il constitue la manifestation : la joie. Ou pour reformuler plus simplement : en ce qui a trait à la bonne humeur, *fake it till you make it*. Même si rien n'en résulte, au moins aurez-vous essayé, et ce, sans grands sacrifices. C'est en vous laissant emporter par votre sourire que vous jouirez non seulement des bénéfices d'ordre sentimental des émotions positives, mais également de leurs retombées de l'ordre de la raison. En voyant la situation ainsi, comment les plus analytiques parmi nous daigneraient-ils nous cacher leurs belles dents ? Qu'auraient-ils à perdre, au fond...

Naïveté et cynisme

Est-ce préférable d'être naïf ou cynique ? Ni l'un ni l'autre n'est souhaitable, répondra-t-on. Ou sinon optera-t-on pour un juste milieu : il faudrait faire suffisamment confiance aux autres pour contrer l'isolement et favoriser l'apprentissage, tout en s'en méfiant assez pour éviter les dangers qu'ils peuvent représenter. À mon avis, la première de ces approches, soit le rejet simpliste de la dichotomie naïveté-cynisme, constitue un renoncement regrettable des bénéfices conférés par chacune de ces dispositions. Comment développer des relations aussi intimes, intégrer des informations aussi originales, puis faire preuve d'une ouverture d'esprit aussi étendue si on refuse d'être le moindre-ment naïf ? Simultanément, comment douter sainement et naviguer dans la brutalité du monde sans un minimum de cynisme ?

La seconde de ces approches, soit la visée d'un juste milieu, comporte aussi une faille majeure : elle laisse place à une ambiguïté pouvant déboucher sur une confusion. En résulte une complication de son applicabilité. Car comment se définir comme personne simultanément naïve et cynique alors que ces attitudes se contrecarrent ?

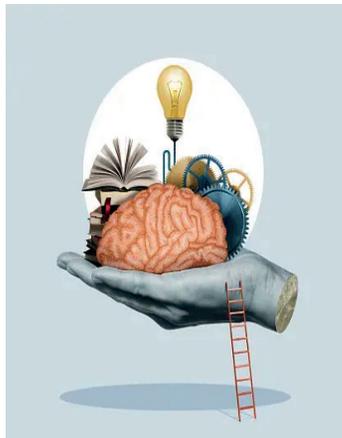
Malgré cette apparente discordance, il demeure que cette approche me paraît préférable. Or, je lui proposerais une autre conception. Plutôt que de voir le cynisme et la naïveté comme étant applicables simultanément (chose que sous-entend le terme «juste milieu» en réunissant ces deux attitudes sous la bannière d'une seule), il faudrait les traiter comme des attitudes à employer, oui, par une même personne, mais uniquement sélectivement, soit à différents moments selon la convenance du contexte. L'enjeu serait temporel, alors... Au lieu de nous questionner sur s'il est préférable d'être naïf ou cynique, ou encore, à quel degré il faut faire preuve de chacune de ces attitudes, demandons-nous plutôt la chose suivante : quand doit-on s'emballer dans notre naïveté et quand faut-il s'offrir à notre cynisme? Bien qu'aucune de ces dispositions ne semble préférable de façon absolue, certaines circonstances exigent incontestablement l'une plutôt que l'autre. Il suffit de bien choisir son moment.

Sentiments

Le pire des sentiments, c'est de savoir que ce que tu veux n'est pas ce qu'il y a de mieux. Pour soi, pour autrui, pour le monde. Que faire alors si on en vient à le ressentir ? Une conclusion unique s'impose : toujours faut-il tendre vers le bien, soit vers ce qu'il y a de mieux. Malgré que cela puisse sembler cruel, il ne faut surtout pas oublier que ce que l'on veut peut également être ce qu'il y a de meilleur et que ce que l'on pense vouloir ne correspond pas toujours à notre volonté véritable : parfois, le pire des sentiments ne tient qu'au fait que cela nous reste à reconnaître.

Intelligence

Comment définir l'intelligence? La question a maintes fois été posée et maintes fois contestée. À mon tour donc de m'exposer à la critique avec une définition. À mes yeux, l'intelligence est «la capacité de faire abstraction et d'en appliquer l'aboutissement». Bon, oui, c'est vague comme sens. Mais



UNSPASH

compte tenu de la nécessité de cadrer les multiples volets du terme (intelligence émotionnelle, sociale, manuelle, etc.), comment éviter qu'il en soit ainsi? J'espère tout de même avoir réussi à y lier deux éléments que je juge essentiels à inclure. D'abord, la capacité d'abstraction. Elle représente l'aisance avec laquelle on manipule et relie dans notre espace mental (consciemment ou non) les données auxquelles nous expose la réalité ou toute inspiration innée. Ensuite, il y a la capacité d'appliquer ce à quoi aboutit la mise en marche de cette capacité d'abstraction. Ce second aspect est tout aussi important que le premier, puisqu'on peut bien être un génie dans notre sommeil, mais si au lever du soleil nos habiletés cognitives se tamisent et que ne persiste aucune manifestation de leur grandeur, peuvent-elles vraiment être considérées comme contribuant à notre intelligence?

Passion

Notre société valorise immensément l'intelligence. Insuffisamment même, diront certains. Les emplois les mieux rémunérés et prestigieux sont bien souvent ceux qui requièrent un niveau de formation avancé, que l'on associe généralement à la brillance. Le système scolaire récompense l'intelligence en faisant valoir qu'elle représente le déterminant principal de la valeur de nos résultats d'examens (chose incertaine). Qui plus est, mettre en doute l'intellect d'une personne représente généralement une

grave insulte. Et cette exaltation est justifiée à bien des égards. C'est à l'intelligence humaine que sont en grande partie attribuables nos accomplissements majeurs en tant qu'espèce : le premier alunissage, l'élaboration de la théorie de la gravité, l'invention de la poutine, etc. Or, un autre ingrédient, bien connu, mais souvent bien moins valorisé, sous-tend de manière encore plus importante l'ensemble de ces réalisations : la passion. Car comment appliquer l'intelligence (le moyen) sans passion (la volonté) ? Alors qu'un Einstein se résignant à une paresse absolue n'aboutirait à rien, il est possible (mais certainement difficile) d'accomplir de grandes choses avec une motivation brute en dépit d'un manque d'intelligence. Pensons ici à des processus s'opérant sans l'application de la moindre capacité d'abstraction, comme l'évolution : au terme d'innombrables mutations aléatoires, le désir de survivre et de se reproduire – qui équivaut à mon avis à une passion – parvient bêtement à former des êtres vivants merveilleusement adaptés à leur environnement. Lentement, oui, mais avec un succès incontestable. De retour à l'humanité, comment tout progrès se serait-il réalisé si la passion ne nous avait pas motivés à nous déloger de l'inertie, à concevoir un futur au-delà de notre présent en vue duquel mettre en œuvre nos intelligences? En tant que condition préalable à l'exercice novateur de l'intellect, la valorisation de la passion se justifie d'elle-même.

Utopie

Ma conception de l'utopie, telle que la vôtre, je suppose, propose un niveau d'abondance pour tous au minimum équivalent, mais idéalement supérieur à ce dont jouit le Canadien moyen actuellement. Pourtant, comme vous l'aurez sûrement déjà entendu ailleurs, si chaque terrien consommait autant qu'un Canadien moyen, la biocapacité de notre planète serait largement dépassée (encore plus qu'elle ne l'est déjà). Comment donc concilier cet espoir de voir tout le monde vivre dans un état d'abondance relative avec la finitude des ressources de la Terre ? À moins que se matérialisent des innovations actuellement inconcevables, une

aggravation de la tragédie des biens communs semble inévitable à moins que ne soit acceptée ou une réduction de la part de ressources à laquelle chacun a accès, ou une réduction du nombre de personnes accédant au pool de ressources. Comme la première de ces possibilités impliquerait fort probablement un abandon de l'objectif de garantir un état d'abondance pour tous, la seconde semble être la seule à respecter notre conception d'utopie. Celle qui soutient la nécessité de maintenir une population plus petite...

Peut-être avancerez-vous l'objection suivante. Réduire la population... Mais comment ? Tuer ? Instaurer un système de contrôle de la reproduction humaine à la Brave New World ? Comment intervenir sans brimer les libertés individuelles... Mais rassurez-vous : presque partout, les taux de fécondité sont en baisse depuis des décennies. L'ONU estime également à 50% la probabilité que la population mondiale cesse de croître naturellement d'ici la fin du siècle. Reste à savoir si cette tendance se maintiendra, puis si d'ici l'atteinte d'une population plus modeste, ceux qui l'auront précédée n'auront pas rendu inatteignable l'abondance universelle promise. L'utopie rêvée du futur tient donc au présent. Agissons en conséquence.

Culture

Depuis que j'en suis capable, j'absorbe quotidiennement des informations issues à la fois des sphères culturelles québécoise et canado-américaine. J'ai alors pu constater que (surprise!) deux groupes qui se réfèrent à des valeurs communes et à des racines historico-culturelles différentes perçoivent parfois les choses différemment. En résultent naturellement des débats. Surtout dans le contexte particulier du Québec, qui partage un même gouvernement fédéral avec d'autres nations.

De cette immersion biculturelle, je ne

peux dire qu'une chose : quelle chance ! Quelle chance d'avoir pu façonner mes opinions en puisant dans deux bassins de pensées plutôt qu'un ! Quelle chance d'avoir ainsi pu comprendre à quel point la culture façonne notre perception du monde ! Mais à ce sentiment je me dois de fixer un astérisque relevant d'une certaine déception... Du fait que nous sommes universitaires, résidents du Québec et citoyens pour la plupart, nous vivons dans un environnement très propice à l'exposition à plus d'une culture, que nous soyons immigrants ou non. Mais un tel fait se fait rare ailleurs. À l'échelle de l'Amérique du Nord, il est inhabituel de trouver des communautés ne relevant pas de l'immigration récente, s'aventurant au-delà de la bulle culturelle dominée par les États-Unis (dans laquelle j'engloberais aussi la partie anglophone du Canada en raison de sa proximité, de sa langue commune, puis du volume de ses échanges [voir : Drake] avec nos voisins du Sud). En effet, en considérant le calibre de ses industries culturelles (pensons au géant qu'est Hollywood), il est tout à fait possible de concevoir qu'un individu puisse passer l'entièreté de sa vie sous son joug sans désirer s'en échapper. En découle un grand risque d'aveuglement à l'égard de tout au-delà de cette unique culture. S'ensuit une réduction des questions posées quant au rôle du déterminisme culturel dans nos vies, chose qui, à mes yeux, constitue un ap-



UNSPLASH

pauvrissement majeur d'ordre relationnel et intellectuel. Ainsi s'expliqueraient en partie le stéréotype de l'Américain inculte et plusieurs notions d'exceptionnalisme répandues par les disciples d'Oncle Sam.

Le danger encouru par l'isolement culturel indique à quel point il est important de protéger et de jouir d'une culture locale, aussi petite soit-elle par rapport à des hégémons du rang des États-Unis. Ainsi la maintenons-nous comme point de référence et de comparaison vis-à-vis d'autres horizons culturels. Car tandis qu'il est facile de

s'exposer à une culture plus dominante que la sienne, se motiver à s'échapper d'une bulle culturelle immense alors que tout nous y est déjà offert est une tâche plus difficilement accomplie... Comme preuve : le taux de bilinguisme au Québec – dont la bulle culturelle principale, francophone, se limite largement à la province – l'emporte nettement sur ceux des autres provinces canadiennes – dont la bulle culturelle se confond avec celle des États-Unis, énorme. Pas besoin d'apprendre une autre langue alors que l'anglais nous y offre déjà tout ! Mais alors nous échappe la beauté d'une nouvelle perspective... Quelle tristesse !

Overthinking

Comment savoir si on souffre d'une propension à réfléchir à outrance?

Étape 1 : écrire un article un peu trop long pour Le Poul.

Étape 2 : vivre une révélation. Et voilà, le tour est joué!

1. Global Footprint Network. (2023). How many Earths? How many countries?. Earth Overshoot Day.

2. United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2022). World Population Prospects 2022: Summary of Results. UN DESA/POP/2022/TR/NO. 3., p. 13

3. Ibid., p. 27

4. Statistique Canada. (21 juin 2023). Le bilinguisme français-anglais au Canada : tendances récentes après cinq décennies de bilinguisme officiel. Statistique Canada.

Rubrique spécialité médicale

La génétique et la génomique médicales

Parlez-nous de votre spécialité et de ce qui vous a poussé vers celle-ci ?

La génétique médicale est une spécialité peu connue, mais tellement fascinante !

Elle touche à tous les domaines de la médecine clinique et à tous les groupes d'âge; elle requiert d'appliquer au quotidien des connaissances en sciences fondamentales; et elle comporte des enjeux sociaux et éthiques complexes. Et tout ça, très concrètement, se fait au quotidien auprès des patients !

Personnellement, pendant chacun de mes stages d'externat, mon intérêt gravitait vers « le cas » de l'étage ou de la clinique qui était rare, ou inhabituel, ou complexe... bref celui qui intriguait tout le monde. Sa conclusion était souvent le diagnostic d'une maladie génétique rare... J'ai apprécié constater que les maladies rares ont cet effet sur les médecins : elles nous demandent de travailler en équipe, de rester humbles, d'écouter attentivement le patient (l'expert de sa maladie rare !) pour ne manquer aucun indice subtil, et surtout... de toujours chercher à comprendre et à apprendre. Il faut bien maîtriser la médecine en général avant de se spécialiser en maladies rares ! Voilà donc

Décrivez-nous un élément méconnu de votre spécialité que vous aimeriez partager avec les étudiants en médecine ?

Il existe plusieurs profils de pratique pour les généticiens ! La pratique de chacun peut être très personnalisée. Outre le clinicien-enseignant, certains ont une pratique en laboratoire diagnostique (cytogénétique; biologie moléculaire; génétique biochimique), ou encore sont cliniciens-chercheurs (clinique ou fondamental). Les patientèles varieront aussi selon le milieu, par exemple dans un CHU adulte il y aura plus d'oncogénétique, de cardiogénétique ou de neurogénétique; dans un CHU pédiatrique, il y aura plus de syndromes de malformations congénitales, de troubles du neurodéveloppement, d'erreurs innées du métabolisme. Le plus important à savoir, c'est que tous les médecins généticiens sont des cliniciens, et ils voient des patients ! Il arrive encore de nos jours que certains croient que la génétique est uniquement du ressort de la recherche ou du laboratoire. C'est faux !

Par ailleurs, nous sommes actuellement parmi les spécialités avec le plus petit nombre de médecins au Québec, tandis qu'une grande demande se dessine à l'avenir pour des généticiens! À qui la chance ?

Avez-vous une anecdote à nous partager sur votre pratique ?

Je conclus sur un constat plus sobre. Malgré tous ces progrès inspirants, les maladies génétiques, le plus souvent, ne bénéficient pas de traitements définitifs. Par leur nature, elles peuvent comporter une charge émotionnelle importante pour des familles entières. Du déterminisme à l'essentialisme génétique et j'en passe, il y a des tomes entiers sur tout ce qui rend la génétique médicale... unique.

Or, en attendant les thérapies géniques et la pharmacogénomique personnalisée, les meilleurs outils du généticien demeurent ses compétences cliniques, humaines et relationnelles. Il faut savoir orienter vers les meilleurs soins multidisciplinaires, comprendre la maladie et le handicap, souvent en étant chef d'orchestre pour des maladies complexes. Il faut communiquer simplement et clairement, collaborer efficacement, et soutenir les patients et leurs familles dans la maladie. La génétique médicale est, en effet, une spécialité absolument unique en son genre !

PAR DRE ASPASIA KARALIS



En quoi consiste votre métier au quotidien, une journée/ semaine type ?

Au Québec, la génétique se pratique presque exclusivement en milieu hospitalier universitaire. Je travaille au CHU Sainte-Justine, et j'ai un profil de clinicienne-enseignante. Donc une semaine typique pour moi inclut:

- Des consultations pédiatriques en clinique externe ou aux hospitalisations, pour des enfants ayant des signes ou symptômes cliniques évocateurs d'une maladie génétique. Ex. des malformations; une maladie neuromusculaire; une déficience intellectuelle; une erreur innée du métabolisme, et al;
- Des consultations prénatales, pour des grossesses en cours en lien avec des antécédents familiaux ou des anomalies échographiques;
- De l'enseignement, et de la supervision clinique d'externes et de résidents;
- Des réunions interdisciplinaires sur des cas complexes. Ex. avec d'autres spécialistes, avec les collègues des laboratoires de génétique, des nutritionnistes, des conseillers en génétique, et al.
- Plus ponctuellement, je peux collaborer à des publications scientifiques.

Quels sont les plus grands défis de votre pratique ?

Suivre la cadence ! Devenir généticien, c'est accepter de demeurer un apprenant à vie (et aimer ça !) L'évolution des outils diagnostiques en génomique progresse à un rythme extraordinaire; les options thérapeutiques aussi arrivent rapidement. Chaque année, des études cliniques avancent nos connaissances sur les maladies, des données probantes guident les meilleures pratiques, des consortiums internationaux se forment pour investiguer les maladies rares, des outils bio-informatiques et l'intelligence artificielle assistent notre interprétation des données génomiques... le généticien doit constamment se mettre à jour !

En trois décennies, la discipline est passée de la « découverte » des premiers gènes causant des maladies autosomiques dominantes ou récessives, jusqu'à aujourd'hui, au séquençage d'un génome humain entier en quelques jours seulement... Imaginez tout ce qui sera mis au point durant la carrière d'un médecin généticien de notre génération ! Être généticien en 2023, c'est rester humble devant tout ce qu'il reste à découvrir, tout en ayant des moyens extraordinaires pour ambitionner de le faire. Nous sommes dans une ère d'immenses possibilités !

VOS CONFESSIONS FINANCIÈRES QUI FERAIENT HURLER LES CONSEILLERS FINANCIERS

J'ai arrêté de regarder mon compte en banque depuis un an. Loin des yeux loin du coeur.

Dépenser environ 1800\$ sur deux jeux vidéos et devoir se retrouver à -50\$ dans son compte bancaire et devoir demander de l'argent à son père 😭

J'AI TOUJOURS PAS COMPRIS COMMENT PAYER MA CARTE DE CRÉDIT... JE TRANSFÈRE DE L'ARGENT DE TEMPS EN TEMPS ET JE PRIE QUE ÇA FONCTIONNE

NE PAS RÉALISER QU'IL FALLAIT REMBOURSER LES PRÊTS DES PRÊTS ET BOURSES AVANT ASSEZ RÉCEMMENT

J'ai acheté une maison avec ma marge de crédit Tous mes voyages (environ 10k) depuis mon entrée en médecine sont financés par ma marge,

J'AI PAYÉ MON MARIAGE SUR MA MARGE DE CRÉDIT!

Une fois j'ai lu un livre où le personnage laissait des chèques blancs signés dans les annuaires téléphoniques des cabines. Ça m'a inspirée, j'ai trouvé ça poétique. Je compte faire la même chose mais les accrocher sur les lampadaires. Seuls ceux qui regardent le ciel auront l'honneur de procéder à ma ruine!

Une fois ma carte débit a été refusée par manque de fonds pour combo un café-bagel 7.50\$. Un peu gênant...

Si je paye comptant, ça ne compte pas dans mes dépenses. Si je paye pour un événement spécial il y a longtemps, l'événement est gratuit le jour J.

J'utilise ma marge pour payer mon prêt du gouvernement hihi

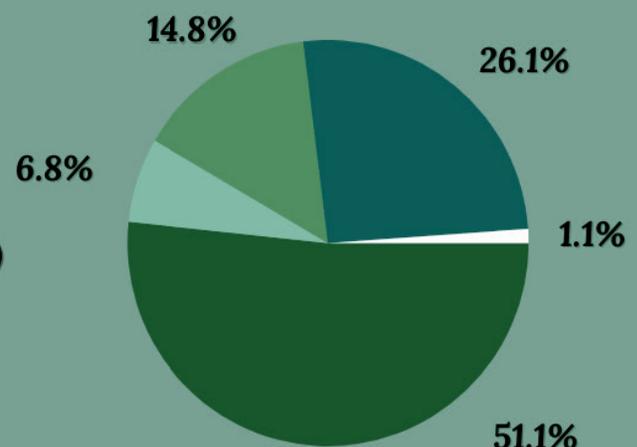
JE DÉPENSE 200\$/ MOIS JUSTE EN NOURRITURE POUR MES CHATS

AVEC VOTRE SALAIRE DE MÉDECIN, QUELLE SERA VOTRE PREMIÈRE DÉPENSE ?



Quel est le plaisir coupable dans lequel vous dépensez le plus?

- **Restaurants et bars** (Essayer tous les restaurants 3 étoiles Michelin)
- **Sorties** (Cinéma, quilles, musées, concerts... me balader en Uber-coptère)
- **Magasinage** (Être le diable et ne s'habiller qu'en Prada)
- **Dates** (J'essaye de cacher mes red flags avec des billets verts)
- **Voyages** (Vivre le rêve bleu Aladdin sur son tapis volant - aka la carte Air Miles)



On récolte ce que l'on sème

25 juin 2023, le ciel de Montréal est teinté de reflets orangés, un brouillard inquiétant se dessine à l'horizon, les rues du centre-ville demeurent désertes, tout présage une apocalypse. Ce jour-là, notre métropole figure à la tête du triste palmarès des villes avec la pire qualité de l'air au monde, devant New Delhi. À la source de cette manifestation météorologique: les 116 feux de forêt qui dévastent alors le Québec. Les rares personnes qui osent s'aventurer à l'extérieur s'exposent à un indice de l'air de 407 (sachant qu'il est considéré mauvais à partir de 51), ce qui les met à risque de dyspnée, de toux sévère, d'étourdissements et de douleurs thoraciques (1). Par ailleurs, les incendies qui ont ravagé la province pendant plusieurs mois l'été dernier ont provoqué un vent d'anxiété, d'impuissance et de détresse au sein de la population.

Conséquences mondiales

Il est indéniable que le réchauffement planétaire entraîne des répercussions majeures sur l'environnement et sur la santé physique et mentale. Il accroît la fréquence et l'ampleur de catastrophes naturelles comme les inondations, les tempêtes tropicales, les tempêtes de verglas, les ouragans et les feux de forêt, provoquant de plus en plus de situations d'urgence humanitaire à travers le monde. Sans oublier que ces perturbations dérèglent également la chaîne alimentaire et délogent les animaux de leur espace habituel, les forçant à se rapprocher de villes très peuplées (5). De plus, les activités industrielles humaines empiètent elles aussi sur des terrains agricoles et forestiers où vit une faune variée, ce qui augmente les risques de zoonose et nuit donc aux conditions sanitaires globales.

Selon les derniers travaux de recherche de l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), 3,6 milliards de personnes, soit plus de 45% de la population mondiale, habitent dans des zones très vulnérables aux changements climatiques (5). Je dois avouer que cette estimation m'a fait frissonner. Sans compter que les risques encourus par ces dérèglements climatiques touchent de façon démesurée les individus défavorisés : les enfants, les femmes, les communautés pauvres, les minorités ethniques, les migrants, les populations âgées et les personnes souffrant déjà de maladies sous-jacentes. En outre, les pays en voie de développement, qui disposent de ressources et d'infrastructures de santé limitées, seront laissés au dépourvu devant la situation. Cette désolante observation met en lumière que les inégalités sociales et économiques en matière d'accès aux soins persistent au niveau mondial (3).

Stress face à la catastrophe : comment le surmonter?

250 000 décès par an. C'est le nombre de morts prévu entre 2030 et 2050 par l'OMS en raison de la dénutrition, du paludisme, de la diarrhée et du stress causé par les changements climatiques (5). Ces statistiques semblent irréelles. Certaines personnes restent néanmoins indifférentes face aux enjeux entourant l'urgence climatique; cela ne leur fait ni chaud ni froid. Il demeure que la majorité se sent concernée par les circonstances actuelles.

Au Canada, 59% des jeunes disent éprouver de la crainte face aux changements climatiques. Maxime Boivin, chercheuse à l'INSPQ (Institut national de santé publique du Québec), décrit cette angoisse par le terme d'écoanxiété, qu'elle définit comme les « différentes formes d'inconfort qu'une personne peut ressentir à [divers] niveaux d'intensité en pensant à la crise climatique (2) ». J'admets que le fait d'être constam-



FreePik

ment exposé à des nouvelles pessimistes et sensationnalistes concernant l'environnement, via la télévision, la radio, ou les réseaux sociaux, accentue l'écoanxiété. Ce sentiment peut avoir des répercussions sur le plan affectif, en suscitant un désespoir face à la situation qui semble incontrôlable, sur le plan cognitif, en causant des attaques de paniques ou sur le plan physique, en menant notamment à des troubles de sommeil, associés à une rumination mentale (2).

Il va de soi que chaque individu possède une façon distincte d'affronter ses appréhensions. Quelles stratégies d'adaptation aident généralement à diminuer le stress occasionné par l'écoanxiété? Tout d'abord, il faut se demander si nous avons une emprise sur la situation à laquelle nous faisons face. Comme le disait le fameux stoïcien Épictète : « parmi les choses qui existent, certaines dépendent de nous, d'autres non. » Devant les éléments que nous contrôlons, il est possible de poser une action concrète, en s'impliquant par exemple dans des projets qui nous redonnent espoir. Devant les éléments qui sont hors de notre contrôle, nous devons nous entraîner à lâcher prise et à sublimer notre peur, en apprenant à tolérer une certaine part d'incertitude. À mon avis, il ne faut pas non plus refuser de voir les bouleversements qui se déroulent sous nos yeux en répétant comme un automate que « tout ira bien ». Il s'agit plutôt de verbaliser nos émotions et de chercher un soutien affectif auprès de notre entourage si nécessaire.

Action, réaction

Avons-nous un rôle à jouer en tant que jeunes citoyens et futurs médecins pour réduire la crise climatique? Quelles actions pouvons-nous poser, individuellement et collectivement?

À mon avis, notre responsabilité sociale et morale face à cette crise est évidente. En tant que futurs cliniciens, la première étape consiste à s'instruire sur l'état actuel des changements

PAR LOUISE ACHERAIOU

climatiques. Cela peut se faire d'innombrables manières, que ce soit en regardant des vidéos, en assistant à des conférences données par des experts du milieu ou en feuilletant le dernier rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) paru en mars 2023.

Quelques actions personnelles pour aider la cause:

- Privilégier les transports en commun, le covoiturage et le transport actif (vélo, trottinette, marche, patins à roulettes, etc.)
- Utiliser un véhicule électrique plutôt qu'à essence
- Introduire plus de plats végétariens dans votre régime alimentaire (même si la viande rouge a bon goût)
- Cultiver les tomates et autres légumes de votre jardin
- S'impliquer dans la sphère socio-politique
 - * Rejoindre des groupes étudiants partageant vos valeurs (ex : comité écolo)
 - * Exposer aux élus municipaux vos préoccupations concernant l'environnement

Quelques actions gouvernementales qui pourraient aider la cause :

- Promouvoir des mesures qui permettent de réduire les émissions de carbone
 - * Diminuer le financement accordé à l'énergie fossile dans l'industrie (décarboner les énergies)
 - * Développer des politiques de décarbonation des transports : vélos, transports en commun
 - * Soutenir les énergies renouvelables : hydraulique, éolienne, solaire, géothermique
- Construire un système de santé plus résilient face au réchauffement climatique et plus durable sur le plan environnemental
- Protéger le système de santé contre les impacts du changement climatique
 - * Élaborer des plans d'intervention intégrant les risques climatiques (sécheresse, inondations, crise alimentaire)
 - * Préparer des systèmes de surveillance analysant les données sur le climat (ex : chaleur extrême, maladies infectieuses)

1. Dussault, L. (25 juin 2023). À Montréal les pires bouffées d'air. La Presse.

2. Vivre sa vie avant l'apocalypse (1) [épisode de balado]. Dans En conversation avec nos (éco)-émotions. UdeM.

3. Climat.be. Rapport de synthèse du GIEC : les risques sont beaucoup plus élevés que dans les prévisions antérieures.

4. Helios. Rapport de synthèse du GIEC : ce qu'il faut retenir.

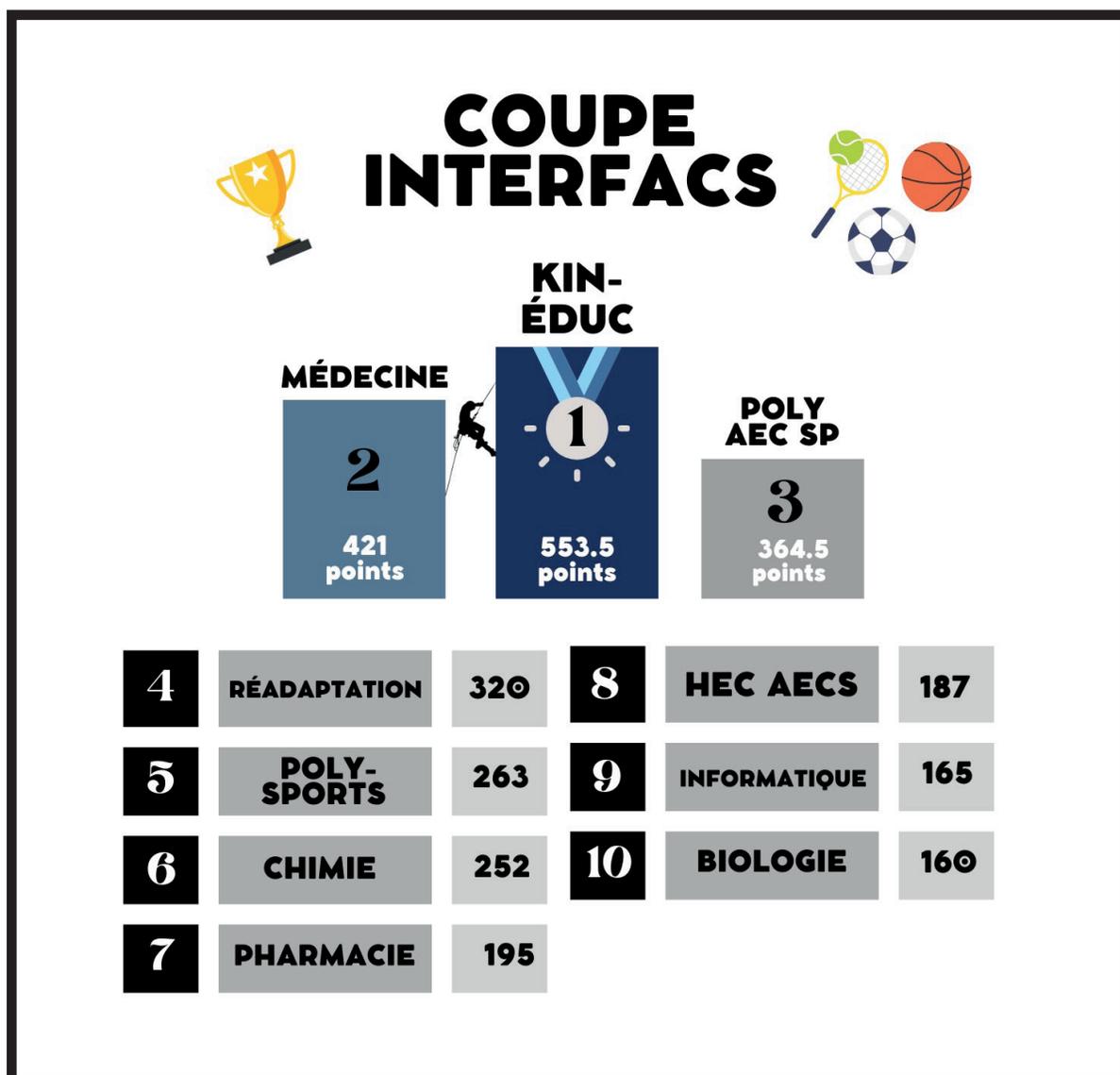
5. Organisation mondiale de la Santé. (12 octobre 2023). Changement climatique et santé.

INTERFACS

Récapitulatif de la session

PAR SAMA AL-CHAYEB

Représentante des sports



Pour ceux n'ayant jamais entendu parler des Interfacs, je (Sama, représentante des sports, enchantée) vous invite tout d'abord à aller *liker* la page Facebook « SPORTS MED UdeM ». Ensuite, je peux vous expliquer que les Interfacs sont une série de tournois interfacultaires regroupant différents sports qui se déroulent tout au long de l'année. Chaque victoire à une compétition sportive nous rapporte des points qui seront cumulés pour établir un classement final entre les programmes. En général, médecine se place en 1ère ou 2ème place à la fin de l'année. On est assez bons! Maintenant arrivés à mi-chemin de l'année, je vous présente un compte-rendu de nos victoires aux différents tournois qui ont eu lieu cette session.

Pour commencer, l'année a bien débuté avec une 3ème position de l'équipe de soccer aux Interfacs de la rentrée. Nous avons par la suite décroché la médaille d'or au tournoi d'ultimate frisbee et la médaille d'argent au rallye photo.

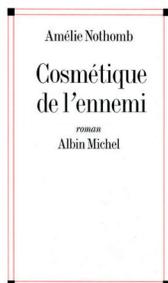
En octobre, l'équipe de flag football a remporté la 3ème place, l'équipe de soccer compétitive ainsi que l'équipe d'escalade ont toutes deux remporté la 2ème place, et une de nos équipes de marathon en équipe est passée proche du podium, remportant la 4ème place avec 112.38 km parcourus en 6 heures.

Nous voici en novembre, avec un classement à la 2ème position au volleyball compétitif et une victoire au tournoi de basketball compétitif. Pour ce qui s'en vient en décembre, venez assister au match de volleyball d'UdeM vs McGill, notre université étant représentée par les étudiants en médecine. Ce match aura lieu le 1er décembre au Tomlinson Fieldhouse à 21h. Il est totalement gratuit, donc venez encourager notre équipe!

Pour terminer, au classement final des programmes, nous arrivons à la 2ème place, derrière Kin-Éduc. L'année n'est pas terminée et donc le pointage n'est pas définitif. Venez participer aux tournois de la session d'hiver pour ramener médecine à sa place légitime, c'est-à-dire au sommet du podium!



à livre ouvert

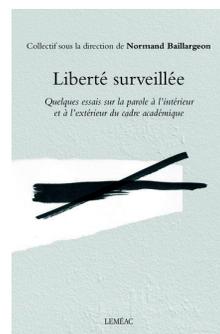
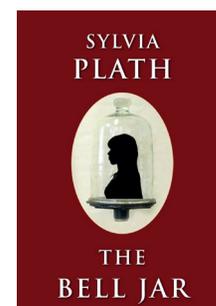


***Cosmétique de l'ennemi* - Amélie Nothomb** Suggéré par Fatima Zohra El Ouafi (cohorte 2027)

Dans *Cosmétique de l'ennemi* d'Amélie Nothomb, une rencontre fortuite à l'aéroport entre un homme ordinaire et un étrange inconnu déclenche une conversation captivante. Ce roman psychologique explore les méandres de la nature humaine, la manipulation et les jeux de pouvoir. Nothomb tisse une histoire intrigante et dérangement, emmenant les lecteurs dans un voyage intellectuel intense et surprenant. Une œuvre brillante qui joue avec les notions de bien et de mal, laissant une empreinte durable sur l'esprit du lecteur.

***The Bell Jar* - Sylvia Plath** Suggéré par Orélie Tran (cohorte 2027)

C'est un aperçu de la vie d'une jeune de 19 ans qui se conscientise sur les limites imposées aux femmes de la société et qui tombe en dépression. J'ai apprécié que le livre touche des sujets plus épineux tels que le paternalisme en médecine, le suicide et l'agression sexuelle, et qu'il capture impeccablement le sentiment de suffocation et d'isolement qu'on peut ressentir au long d'un parcours qui semble rempli d'obstacles.



***Liberté surveillée* - Normand Baillargeon** Suggéré par Louka Grenon (cohorte 2026)

Recueil d'essais sur la liberté de pensée à l'université. Un peu lourd, mais drôlement d'actualité !

***The Things They Carried* - Tim O'Brien** Suggestion de David J Arsenault (cohorte 2026)

Situé entre le roman, le recueil de nouvelles, l'autobiographie et la fiction, ce récit, raconté à partir du point de vue de soldats américains durant la guerre du Viêt Nam, dresse un sombre, mais magnifique portrait de la nature humaine et du rôle qu'occupent dans nos vies les histoires qu'on se raconte.

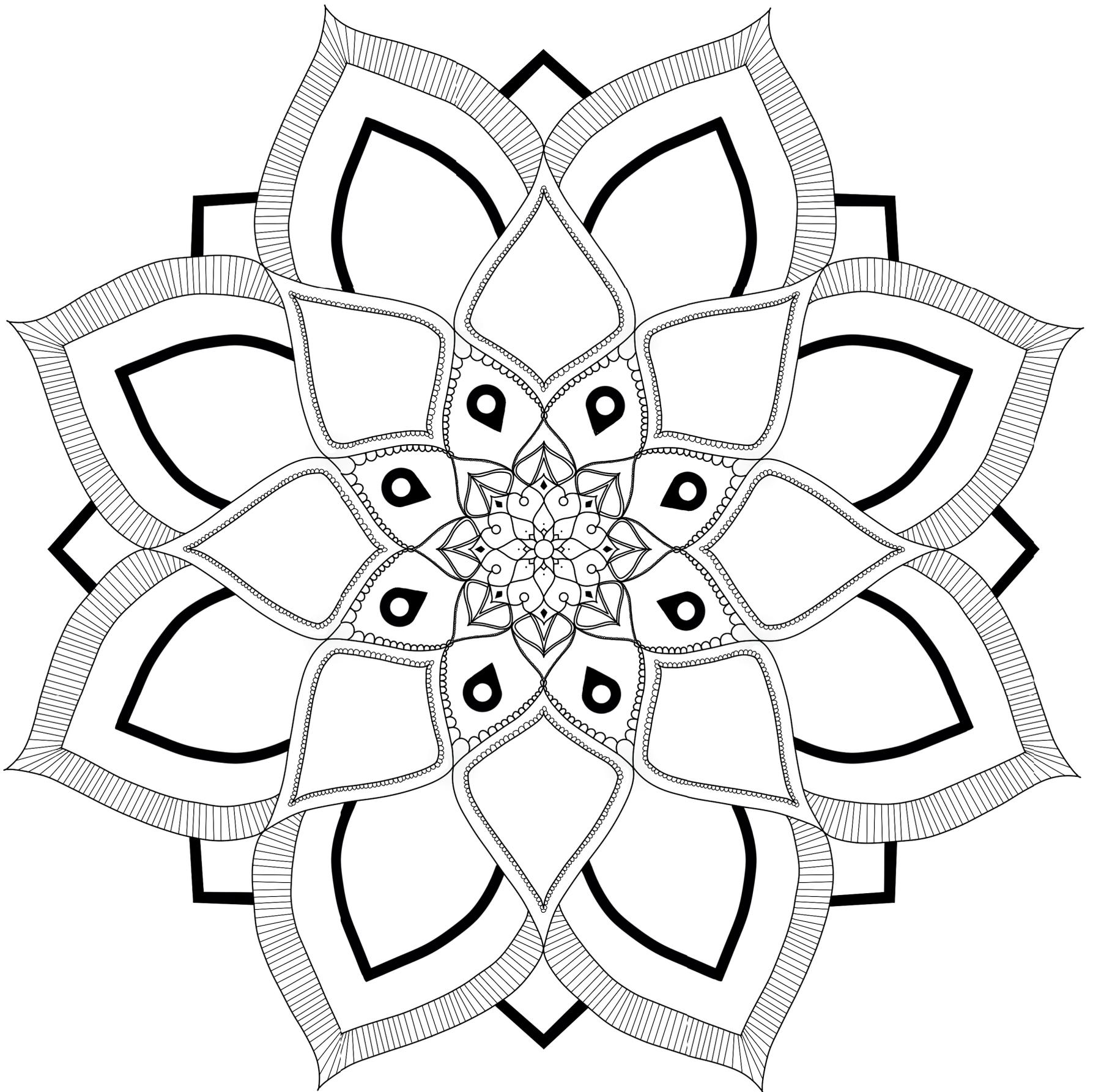


***Plus aucun enfant autochtone arraché* - Samir Shaheen-Hussain** Suggéré par Samuel Émond-Robertson (cohorte 2028)

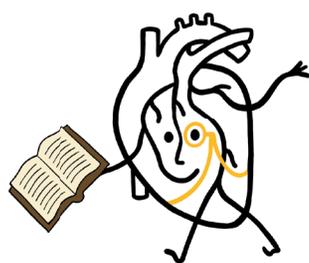
Écrit par un pédiatre montréalais, ce livre aborde les enjeux de discrimination et de racisme systémique qui ont été vécus longtemps par les populations autochtones du nord, plus précisément les enfants. Cette lecture, bien que confrontante et abordant des sujets lourds, est selon moi un incontournable pour les futurs travailleurs de la santé. En effet, elle permet d'avoir une meilleure idée de l'impact que peuvent avoir des politiques discriminatoires sur la vie et le quotidien de populations minorisées au Québec, tout en montrant aussi ce qui peut être fait concrètement pour pallier ces injustices.



À VOS CRAYONS!



PAR ALIX LAVIGNE-CHAMPAGNE
Étudiante au pré-clinique



Génies en herbe

PAR BENJAMIN PAUZÉ

Étudiant au préclinique

Instructions: répondez aux questions suivantes. Inscrivez la première lettre de chacune d'entre elles pour trouver la réponse finale.

1) Culture

- Chanteur populaire américain faisant partie du tristement célèbre *club des 27* et décédé en 1971. Il vécut une vie d'excès, notamment marquée par la consommation de drogues et d'alcool, thèmes qu'il aborde entre autres dans les chansons « Light My Fire » et « Alabama song ».
- Prénom de l'auteure prolifique ayant rédigé 66 romans, dont plusieurs mettent en scène son célèbre personnage d'Hercule Poirot.

2) Géographie

- Langue slave la plus parlée au monde.
- Pays ayant la plus grande population en 2023.

3) Médecine

- Se dit d'une maladie ou d'un événement lié à la santé qui se propage de manière inattendue ou rapide.
- Elle risque de se former si l'on boit trop d'alcool.
- Elle mesure environ vingt centimètres chez l'homme et quatre centimètres chez la femme.

4) Question éclair

- Il s'agit du meilleur buteur de tous les temps au football (soccer).
- L'anagramme du mot "famine" désigne ce qui est détestable, odieux.
- Chanteur reconnu pour sa danse qualifiée d'exubérante par les gens de son époque, il chanta le succès « Can't Help Falling in Love ».

Mon tout est la femme possédant le plus de prix Nobel.

CLUB DE LECTURE

Tu es passionné.e de littérature, tu aimes lire de temps en temps pour le plaisir et pour décrocher, ou bien tu aimerais commencer à lire davantage ? Rejoins le club de lecture de médecine! Créé par et pour les étudiants en médecine, le club se veut une activité décontractée et plaisante pour partager avec collègues et ami.e.s ce si beau passe-temps qu'est la lecture et développer de nouveaux liens ! Le club se rencontre environ deux fois par session pour discuter d'une lecture préalablement choisie par les membres. Aucune pression, nous ne sommes pas des critiques littéraires, on partage simplement nos impressions dans une ambiance amicale et légère.

Pour te donner une idée, voici les derniers livres qu'on a lus :

- *Ce qu'on respire sur Tatouine*, Jean-Christophe Réhel
- *Ouvrir son cœur*, Alexie Morin
- *Putain*, Nelly Arcan
- *To Kill A Mockingbird*, Harper Lee



Si tu es intéressé.e, tu peux contacter Maxime Cinq-Mars sur Facebook pour qu'il t'ajoute au groupe Messenger du club !

Horoscope



Bélier

21 mars - 20 avril



Les vacances d'hiver s'annoncent prometteuses pour vous ! Après un début d'automne mouvementé, marqué par plusieurs déceptions, la chance tourne finalement de votre côté. Savourez les moments que vous passerez en compagnie d'être chers et prenez garde de ne pas laisser votre impatience prendre le dessus. Profitez des fêtes pour vous ressourcer; les milliers de projets que vous envisagez pourraient vous donner une migraine. En amour, votre côté passionné vous mènera vers une rencontre inattendue, mais ne laissez pas la fougue vous aveugler.

Credo : Qui ne tente rien n'a rien

Cancer

22 juin - 22 juillet



Le temps des fêtes est enfin là ! Vous vous réjouissez à l'idée de pouvoir prendre soin de vos proches et de passer du temps avec eux. Cette saison, votre nature généreuse se fera ressentir, mais prenez garde à ne pas trop vous donner; cela pourrait se retourner contre vous. Entre les festivités incessantes et les sorties spontanées, vous éprouverez un manque de stabilité. N'hésitez pas à dire non de temps en temps et à investir dans votre bien-être. Si vous parvenez à le faire, cette saison sera des plus ressourçantes.

Credo : À trop se donner, on s'abandonne

Balance

23 septembre - 22 octobre



L'automne fut difficile, mais courage, l'arrivée du temps des fêtes saura raviver votre cœur d'enfant. Profitez de ce moment pour relaxer et vous ressourcer, parce qu'un hiver haut en couleur vous attend. Dans votre vie financière, soyez prudent, la chance n'est pas de votre côté. Votre tendance idéaliste pourrait vous jouer des tours dans vos relations, alors tentez d'être diplomate et tournez votre langue sept fois avant de parler !

Credo : Il n'y a pas de mérite à être convaincu de quelque chose

Lion

23 juillet - 22 août



Eh, les Lions, ce mois-ci vous rappelle que votre confiance est une étoile brillante, et que les liens avec les autres sont tout aussi précieux. La vie est un cocktail : chaque ingrédient compte ! Prenez le temps de partager des moments chaleureux avec vos amis, car ces souvenirs sont les épices qui enrichissent le mélange. Soyez attentifs envers ceux qui sont présents pour vous et souvenez-vous qu'un soupçon de gentillesse peut adoucir les arômes de la vie.

Credo : C'est en forgeant qu'on devient forgeron

Taureau

21 avril - 20 mai



Les premières neiges vous ont assurément fait sourire et vous attendez avec impatience la venue des vacances. Il est temps de revêtir vos plus beaux pyjamas, car les prochaines semaines s'annoncent tranquilles. Ne laissez pas votre côté casanier dominer et sortez voir vos amis; ils ont des nouvelles croustillantes à vous raconter ! Si vous prenez l'initiative, votre affection envers une certaine personne pourrait évoluer vers une relation plus intime. Soyez ouverts aux opportunités professionnelles de cette nouvelle année, mais demeurez économes, car vous ne roulez pas sur l'or...

Credo : Ne cédez pas à la tentation

Capricorne

22 décembre - 20 janvier



Préparez-vous à célébrer en grande pompe, car la saison du Capricorne approche ! Vous avez travaillé dur toute l'année, et il est temps de récolter les fruits de votre dévouement. Attendez-vous à une énergie renouvelée pour briller et célébrer la fin de l'année en beauté. Foncez avec détermination, et restez fidèle à vos ambitions, car elles vous guideront vers des moments de célébration bien mérités !

Credo : De fil en aiguille, les tissus se forment

Scorpion

23 octobre - 22 novembre



Les prochaines semaines seront révélatrices pour vous. Du côté relationnel, une personne de votre entourage vous fera un aveu insoupçonné. Attention de ne pas laisser parler votre fougue et votre passion à votre place. Réfléchissez aux conséquences de vos paroles et analysez bien la situation avant d'agir. Dans votre vie professionnelle, de nouvelles portes s'ouvriront pour vous, n'attendez plus et saisissez cette chance qui ne se reproduira pas de sitôt.

Credo : Qui va à la chasse perd sa place sa place

Verseau

21 janvier - 19 février



La monotonie de votre routine qui commence à se faire sentir sera bientôt remplacée par un événement des plus inattendus. En effet, avec le temps froid arrivent les vents du changement. Plus que jamais auparavant, vous ressentirez le besoin de vous ouvrir aux autres. Ne vous repliez surtout pas sur vous-même et prenez vos décisions sans tergiverser; vous devrez accepter de l'aide extérieure pour naviguer cette période d'adaptation ! Vous en ressortirez plus fort et mieux entouré que jamais.

Credo : La fortune aide les courageux

Gémeau

21 mai - 21 juin



Éternel nostalgique, l'automne et ses couleurs vous font toujours rêver à votre tendre enfance. Attention toutefois à ne pas vous morfondre dans une comparaison indue entre les difficultés du moment et ces souvenirs embellis par le temps. Décembre sera un moment pour entreprendre de nouveaux projets qui vous occuperont le corps et l'esprit, et ceux-ci favoriseront les rencontres inattendues. Soyez ouverts à ceux qui cogneront à votre porte, on ne sait jamais quand le coup de foudre peut se présenter.

Credo : Le bonheur appartient à ceux qui se lèvent tôt

Vierge

23 août - 22 septembre



En cette fin d'année, vous ressentirez le besoin de vouloir tout contrôler, mais n'oubliez pas de laisser les choses aller. Gardez l'œil ouvert, car de nombreuses occasions, tant professionnelles que relationnelles, viendront à vous au cours des prochaines semaines. Malgré certains malentendus, vos aptitudes en communication vous permettront de surmonter ces obstacles sans problème. Ne perdez pas espoir, car votre patience sera certainement récompensée.

Credo : Il n'est jamais trop tard pour commencer

Sagittaire

23 novembre - 21 décembre



Après plusieurs semaines difficiles, vous semblez reprendre des forces. L'atmosphère autour de vous est détendue et cela vous aide certainement à vous sentir plus en contrôle. Un sentiment d'épanouissement vous habite, car vos objectifs semblent se réaliser. Si vous avez envie d'essayer de nouvelles choses, n'hésitez surtout pas ! Ce mois est idéal pour l'exploration et le dépassement. Écoutez votre petite voix intérieure et laissez-la vous guider, vous pourriez être surpris où cela vous mènera.

Credo : Une chose à la fois, tout rentrera dans l'ordre

Poisson

20 février - 20 mars



Ah comme il fait bon se retrouver dans la chaleur de son foyer lorsque les feuilles séchées jonchent le sol mouillé ! À travers les hauts et les bas de votre automne rocambolesque, le temps est venu de reprendre votre souffle avant la folie du temps des fêtes. En amitié, votre intensité saura insuffler de la joie à vos proches, mais attention à ne pas absorber les émotions négatives qui rôdent autour de vous à l'approche des grands froids. Votre forte intuition saura toutefois vous mener vers des projets épanouissants et des personnes inspirantes.

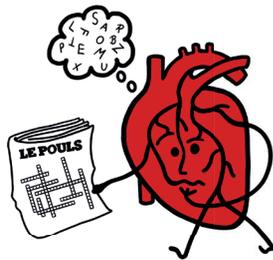
Credo : L'humain est la somme de ses actes

À prendre avec un grain de sel...

L'HYPERTENDU

Horizontal

- 1) Marchand d'objets et de meubles anciens – Marque de raffinement et de dépenses somptueuses
- 2) Participe passé de lire – On nait ainsi – Séparations d'une pièce de théâtre
- 3) Examen à faible impact – Pronom démonstratif – Prénom de l'autrice de *L'amie prodigieuse*
- 4) Peintre et sculpteur catalan – Qui n'est pas acquise
- 5) Titre de noblesse musulman – Elles sont abondantes à la fin de l'été
- 6) General Motors – Préposition – Participe passé du verbe pouvoir
- 7) Sœur de Geronimo Stilton – Élément de numéro atomique 10 – Algues japonaises
- 8) Canneberge – Lieux saints du christianisme
- 9) Symbole de marque – Dans la mythologie, fille de Cadmos et d'Harmonie – Taux marginal d'imposition
- 10) Personnage de la pièce Othello – Un de ceux qui tirent le traîneau du Père Noël a le nez rouge – Ile française située dans le golfe de Gascogne
- 11) Métal précieux jaune – propre – pronom personnel – livre pour enfant, ou CD musical
- 12) Fleuve d'Égypte – Parties extérieures du pain – Retire
- 13) Qui n'est pas blanche – A 6 faces
- 14) 4e lettre de l'alphabet grecque, ou embouchure fluviale – Municipalité anglophone de Montréal
- 15) Argon – Avec l'or et la myrrhe, les rois mages l'ont apporté – Après le mi



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

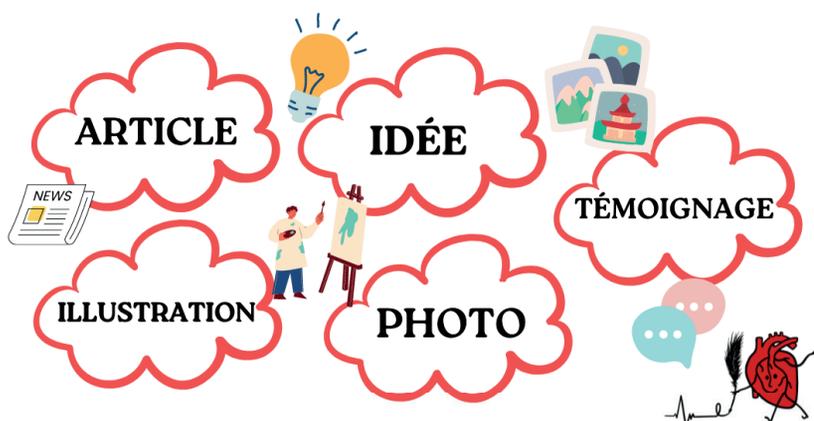
Vertical

- 1) On la souhaite équilibrée et nourrissante – Renforce une affirmation
- 2) Qui n'est pas habillé – Infarctus du myocarde – Mettre en saumure avant la cuisson
- 3) Qui éleva une statue – *Lot of laugh*
- 4) Renseignement ou indication que l'on obtient sur quelque chose – Suffixe symbolisant l'inflammation
- 5) Pronom interrogatif – Sur, en anglais – Les téléphones et les télévisions en ont un
- 6) Le fait de retrouver quelqu'un
- 7) Celle d'un bateau sert à l'immobiliser – Electronic Arts – Week-end
- 8) Plus haut dirigeant d'une entreprise (en anglais) – Cavité, creux – Préposition
- 9) Action de restreindre des aliments ou des biens - Schutzstaffel
- 10) Exacoulomb – Nanolitre – Fait à base de baies de genièvre – Là où le soleil se lève
- 11) On la monte en camping – Numéro d'assurance sociale – Après le ré
- 12) Surnom de la chanteuse Leanne Lyons – Conjonction servant à nier – Dieu du ciel chez les Cananéens – Commence la gamme
- 13) Utilisées – Qui prend des risques – Peut être wagyu ou Wellington
- 14) Champ – Période d'accouplement des animaux – Non-applicable
- 15) Sentiment de plénitude, d'accomplissement.

PAR CLARA CODERRE

Pour faire battre le cœur des lecteurs

Le Poul's a besoin de vous!



POUR NOUS JOINDRE



Le Poul's



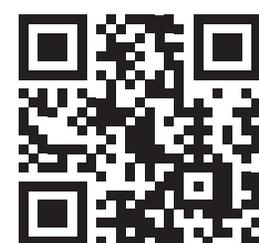
@lepouls



journal.lepouls@gmail.com



Visitez notre site web



www.lepouls.ca