J E M M

Journal des étudiants en médecine de la Mauricie

VOL 2 NO 5

6 MAI 2011

MOT DU RÉDACTEUR ET MESSAGE IMFSA..... 2

MESSAGE DE LA FACULTÉ (BOURSE BRIC) 3

ÉDITORIAUX MEDVERT 4-11

MESSAGE DU BAER 11

SECTION EXTERNAT ET RÉSIDENCE 12-14

DIVERS 15-16

ART ET JEUX 8, 16

Équipe éditoriale

RÉDACTEUR EN CHEF
ASHWIN DIXIT
ashwin.dixit@umontreal.ca

ASSISTANTE RÉDACTRICE
QUALILOU ST-ONGE
qualilou_01@hotmail.com

Consultez la page 14 pour la liste des auteurs et contributeurs

Lisez les éditions antérieures ici:
www.aeemum.org/services/journalmauricie.php

LE MOT DU RÉDACTEUR

Ashwin Dixit, Externe I
Rédacteur en chef

Chers lecteurs et lectrices, bienvenue à une nouvelle édition de votre journal préféré!

Vous a-t-on joué un tour à la dernière édition? :) Si vous ne l'avez pas encore feuilletez, svp faites-le avant de lire les prochaines lignes (« Spoiler Alert! »).

Commentaire sur le dernier numéro

Je tiens à remercier l'équipe d'écrivains et de dessinateurs qui ont permis à l'édition spéciale *Poisson d'Avril* de devenir réalité. J'espère que vous avez pu bien apprécier les contes et les menteries de l'édition. Je suis au courant qu'initialement certaines personnes se sont senties insultées par un article ou un autre (surtout par les articles moquant nos comités étudiants)… mais après avoir réalisé la nature véritable des textes, j'espère que vous avez pu rire un tout petit peu. Comme rédacteur, je recherchais un effet auprès de vous, les lecteurs, et je suis satisfait de l'ensemble des réactions (dont la plupart étaient positives). Anecdote amusante: une étudiante m'a avoué avoir lu le numéro au complet sans rien suspecter du tout, avant qu'un collègue lui dise qu'il s'agit d'une édition remplie de mensonges.

L'idée de ridiculiser un peu les CASI, GIMF et MedVert de notre campus venait de quelques fibres nerveuses malicieuses que je n'ai pu contrôler. Alors, les membres de ces comités, prenez-vous à moi et non à l'équipe éditoriale.

Finalement, d'où venait l'inspiration d'un numéro *Poisson d'Avril*? Lorsque j'étais étudiant au bacc à McGill, il y a quelques années, le journal *McGill Tribune* avait sorti un tel numéro. Naïf que je suis, j'ai initialement pris au sérieux un article (http://www.mcgilltribune.com/2.12370/mcgill-to-be-renamed-1.1697379), mais avec chaque paragraphe, je me suis rendu compte qu'ils m'ont « eu ». Je dédie alors le dernier numéro à eux.

Contenu de la présente édition

Le comité MedVert s'implique dans notre campus non seulement pour le rendre plus écologique , mais aussi pour nous sensibiliser à agir de manière plus responsable auprès de l'environnement. Compte tenu du Jour de la Terre (le 22 avril dernier), l'équipe MedVert m'avait approché pour une édition spéciale à ce sujet.

Vous trouverez ainsi une collection d'articles par des membres de leur comité, nous informant sur différents aspects de l'environnement et les changements que l'on peut emmener.

De plus, nos autres sections habituelles sont toujours à votre disposition… d'ailleurs, quelques articles sur l'externat (où se sont-ils jumelés nos externes II?) et la résidence.

Sur ce,

Bonne fin de session/bons stages/ bonnes vacances à tous, et mes félicitations à nos Externes II !

IMFSA

Congrès du printemps d'IFMSA-Qc au campus Mauricie

Maxime Gosselin
1ere année

Le samedi 9 avril dernier, plus d'une cinquantaine d'étudiantes et étudiants des quatre facultés de médecine québécoises se sont réunis à Trois-Rivières pour le Congrès du printemps 2011 d'IFMSA-Québec.

En effet, c'est avec enthousiasme que nous avons reçu nos consoeurs et confrères dans les installations modernes du Campus de l'Université de Montréal en Mauricie. Situé entre Montréal, Québec, Sherbrooke et Saguenay, le choix de Trois-Rivières s'est avéré une alternative intéressante pour tous. D'ailleurs, l'important nombre d'étudiants qui ont répondu à l'invitation atteste de l'implication grandissante de ceux-ci dans les programmes d'échange et dans les projets portants sur les thèmes de la santé sexuelle, la santé publique, la santé mondiale, de même que sur les droits humains et la paix. Rappelons qu'IFMSA-Québec est la division internationale de la Fédération médicale étudiante du Québec (FMEQ) et qu'elle représente les étudiants en médecine de la province auprès de l'International Federation of Medical Students' Associations (IFMSA) qui fêtera pour sa part ses 60 ans cet été.

Cet événement, une première dans un campus décentralisé, a permis aux délégués ayant participé aux assemblées tenues en Bolivie et en Indonésie durant l'année de présenter leur compte-rendu et a permis de procéder à l'élection des nouveaux représentants du conseil exécutif et des coordonnateurs nationaux des 7 comités d'IFMSA-Québec. Ce congrès a également été l'occasion pour les étudiants québécois de participer à des ateliers de formation s'intéressant à la communication, la gestion de projet,

la coordination d'équipe ou l'organisation de campagnes, tous donnés par des pairs ayant reçu leur certification de formateur à l'internationale. Enfin, des réunions entre les membres des différents comités ont eu lieu afin de faire le bilan des activités organisées au cours de l'année 2010-2011 ainsi que pour planifier la rentrée scolaire en attente du prochain congrès prévu pour septembre 2011.

En terminant, nous tenons à remercier l'administration du Campus de l'Université de Montréal en Mauricie et le comité exécutif d'IFMSA-Québec pour leur soutien dans l'organisation de ce congrès qui a été un franc succès.

Bourses BRIC Pfizer 2010 : Nos futurs médecins récompensés pour leur engagement dans la communauté!

Trois-Rivières, le 10 mars 2011 – Le Campus de l'Université de Montréal en Mauricie a tenu sa 4e édition de remise des prix des Bourse BRIC Pfizer (bourses de reconnaissance pour l'implication communautaire) destinées aux futurs médecins formés à ce campus. Cette année, le premier prix d'un montant de 3000 $ a été remis à Mme Isabelle Gendron et le deuxième prix de 1500 $ à Mme Mélina Desbois pour leur implication dans la communauté en 2010.

Premier prix de 3000 $

Mme Isabelle Gendron, étudiante en 4e année de médecine, a obtenu le premier prix par son implication auprès de jeunes enfants et adolescents défavorisés de la ville de Trois-Rivières. Mme Gendron a participé à la réalisation d'une activité qui a permis à plus d'une vingtaine d'enfants défavorisés de vivre une fin de semaine au camp de vacances Minogami, et ce, gratuitement. De plus, cette dernière s'est impliquée activement à la première guignolée du Centre de pédiatrie sociale de Trois-Rivières en réalisant une campagne publicitaire pour la recherche de bénévoles au sein d'étudiants en médecine. Finalement, Mme Gendron a aussi contribué à une campagne qui a permis d'amasser des jouets, des livres et des vêtements pour des jeunes de 0 à 18 ans dans le besoin.

Deuxième prix de 1500 $

L'équipe formée de Mme Mélina Desbois, Mme Joëlle Mardini, Mme Isabelle St-Jean et M. Michaël Sauthier, étudiants en 3e année de médecine, ont obtenu le deuxième prix par leur implication auprès du Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire (COMSEP). Ces derniers ont participé au développement d'ateliers auprès de personnes vivant avec différentes problématiques (analphabétisme, pauvreté, etc.). L'objectif de ces ateliers était d'informer les gens sur des sujets qui concernent leur santé, tels que le diabète ou l'hypertension et de bien vulgariser l'information transmise afin de permettre aux participants de bien intégrer ces notions de santé. Pour assurer la continuité de ce projet, une équipe composée d'étudiants en médecine prendra la relève afin d'offrir de l'information aux gens dans le besoin concernant différents sujets, tels que : les effets de l'alcool sur la santé, l'importance de la vaccination, la santé sexuelle, etc.

Dr Réjean Duplain, administrateur exerçant les fonctions de vice-doyen au Campus de l'Université de Montréal en Mauricie, qui a remis les bourses aux deux lauréates était très fier de constater la qualité de l''implication dans la communauté démontrée par les quatre projets présentés cette année par nos étudiants en médecine de la Mauricie. *« L'implication communautaire démontre de façon tangible des qualités humaines nécessaires à la pratique de la médecine. Cela demande du dévouement et une grande sensibilité pour des personnes dans le besoin. En ce sens, vous préparez la médecine de demain, axée sur les besoins de la population. Votre implication vous aura permis de grandir en apportant réconfort et soutien à de nombreuses personnes. »* a mentionné le Dr Réjean Duplain lors de la cérémonie.

Le comité responsable de l'évaluation des dossiers de candidature est composé du Dr Réjean Duplain, du Dr Réjean Baril, enseignant au Campus de l'Université de Montréal en Mauricie et de Mme Amélie Dubuc, coordonnatrice à la Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières.

Les Bourses BRIC Pfizer

Les Bourses BRIC Pfizer proviennent du *Programme d'engagement communautaire* de Pfizer Canada. Ce programme récompense les projets qui prônent le renforcement des collectivités par l'engagement communautaire dans les soins et l'éducation en matière de santé, dans les campagnes de sensibilisation à la maladie, dans l'aide internationale et dans l'appui aux communautés scientifiques et universitaires. Nouveauté pour 2010, la compagnie Pfizer Canada remet deux bourses plutôt qu'une. Les bourses de 3 000 $ et de 1500 $ sont destinées exclusivement aux étudiants en médecine du Campus de l'Université de Montréal en Mauricie.

Le Campus de l'Université de Montréal en Mauricie

Le Campus de l'Université de Montréal en Mauricie compte actuellement plus de 200 étudiants en formation dans le milieu. Depuis sa création en 2004, 58 finissants ont été diplômés et 28 autres étudiants s'ajouteront à ce nombre en juin 2011. Le Campus de l'Université de Montréal en Mauricie est bien reconnu pour l'excellence de sa formation. En effet, la deuxième cohorte de finissants vient concrétiser cette reconnaissance en se classant au premier rang à l'examen du Conseil Médical du Canada parmi les 17 autres facultés de médecine au pays.

Pour information :

Pour le Campus de l'Université de Montréal
Jocelyn Auger
Conseiller en communication
Centre hospitalier régional de Trois-Rivières
Téléphone : 819 697-3333, poste 68483

5 gars, 1 fille, 3 canots et La Romaine

Vincent Séguin
Prémédecine

Ça fait déjà quelques années que j'aurais dû écrire cet article, mais avec l'engouement qu'ont créé le reportage « Chercher le courant » et le « Jour de la terre », je trouvais que le moment était opportun pour faire le récit de mon périple sur l'une des grandes de la Côte-Nord qui est présentement harnachée au profit de l'hydro-électricité.

Notre périple débute officiellement à Sept-Îles dans le train menant à Schefferville. Le train à lui seul vaut le détour… C'est une immersion dans un monde assez particulier avec un IMC moyen de 35, les canettes de Pepsi qui coulent à flot et l'abondance de friture. Il faut dire que c'est la deuxième fois que nous prenons ce train, alors nous savons à quoi nous attendre. Après plus de 8 heures de voyagement, mes 5 partenaires d'expédition et moi-même débarquons au milieu de nulle part, tout près de Labrador city, avec plus de 400 livres de bagages et 3 canots. Une fois le train parti, nous nous retrouvons seuls pour 25 jours, à la veille de débuter un voyage qui nous fera parcourir plus de 600 km, portager des dizaines de km, naviguer des rapides tumultueux, contempler les plus belles chutes du Québec et naviguer avec des vents incroyables.

Nous commençons notre aventure avec un portage de 1 km qui nous amène au lac à l'eau clair. Simplement pour se rendre à la rivière Romaine, nous devons traverser les lacs Joseph, Atikonak et changer de bassin versant. Durant une partie de ces 200 km, grâce aux vents dominants, à nos gros biceps, à quelques épinettes, à une bâche et à beaucoup de corde, nous arrivons à transformer nos 3 canots en un splendide trimaran. Cette embarcation nous permet alors de voguer à plus de 12 km/h et traverser le Lac Joseph en 2 temps, 3 mouvements. Pour ceux, qui sont habitués de conduire des bolides de course, cela semble très lent. Toutefois, dans 3 canots avec 2 gars qui doivent écoper à temps plein pour éviter que les bateaux se remplissent et 2 barreurs pour maintenir la direction, ça file en tabarnouche! Ce trimaran nous a fait défoncer un des bancs de canot, perdre une pagaie et créer des tensions dans l'équipe. Ça en valait tout de même le coup!

9 jours plus tard, nous nous retrouvons finalement sur la Romaine. Il nous faut encore parcourir un autre 200km avant que la rivière s'engouffre profondément et commence à perde beaucoup de dénivelé. Pour célébrer cet événement, nous en profitons pour nous claquer une journée de 50 km et ensuite prendre une journée de congé. Durant cette journée, nous nous rendons au sommet d'une montagne afin d'observer les rapides qui seront asséchés par le barrage Romaine 4 et l'immense réservoir qui en découlera. La rivière est maintenant parsemée de rapides de classe 3-4-5-6 et d'innombrables chutes. Sous les pulsions du moment, nous naviguons quelques rapides que nous ne devrions pas, mais sans conséquences fâcheuses. Après quelques jours, nous arrivons à l'endroit où sera construit le barrage Romaine 2, soit le premier en service. Nous rencontrons alors notre ami Gille, la première personne abordée depuis 20 jours. Après avoir posé son hélicoptère, Gille nous fait signe de venir le rencontrer. Le cœur plein d'espoir d'aller faire un tour d'hélicoptère, les petits gars que nous sommes courrons à sa rencontre. Malheureusement pour nous, Gille tenait seulement à nous mettre au courant des activités de dynamitage un peu plus bas. Nous le reverrons plus tard au Havre et c'est ainsi que nous sommes devenus amis avec les pilotes d'Hydro-Québec.

50 km avant la fin de notre périple, nous arrivons au clou du voyage : La grande chute, futur site du barrage Romaine 1. C'est une chute impressionnante de plus de 50 mètres qui semble mener directement en enfer. On y passe des heures à contempler la beauté de cette merveille en mangeant des tonnes de bleuets frais. Pour terminer notre voyage en force, moi et l'un de mes partenaires optons pour naviguer le dernier rapide imposant de la rivière… que nous terminons remplis à rebord. Il ne nous reste qu'à parcourir les derniers 50 km et ensuite aller relaxer à l'auberge de jeunesse du Havre. C'est là que nous partageons nos aventures, notamment de la fois qu'on a essayé de faire bouillir 200 litres d'eau dans une marmite naturelle pour faire un spa, de nos tentatives d'escalades sur les falaises aux abords de la rivière, de notre entrée par effraction dans un palais, des nombreuses nages, du rapide qui disparaissait et réapparaissait, … Quel beau voyage!

Je vous invite à écouter le documentaire Chercher le courant diffusé Vendredi le 22 Avril à 18h30 et possiblement en rediffusion sur internet. Ceci vous permettra d'apprécier la beauté de la Romaine, découvrir toutes les controverses associées au développement du complexe hydro-électrique sur cette rivière et les différentes alternatives possibles face à d'aussi grands barrages hydroélectriques.

Environnement & santé : Quel lien doit-on faire?

David Paré
Prémédecine

Dans mon dernier article, j'ai démontré que la détérioration de l'environnement entraîne des conséquences redoutables sur la santé des populations. De plus, un bref aparté faisait mention de l'empreinte écologique du système de la santé. J'ai aussi proposé que nous devenions, en tant que futurs médecins, des acteurs de changements majeurs dans cette lutte contre la dégradation de notre environnement. En effet, le secteur de la santé lié à son engagement « à ne pas nuire » (Primum non nocere) possède une responsabilité de s'assurer que ses activités ne nuisent pas à l'environnement et à la santé globale de la population. Mais que faire, me direz-vous? Mon approche est plutôt : par où commencer!? Il y a tant à faire que nous devons prioriser nos actions dans le but ultime d'obtenir un réseau québécois d'hôpitaux « verts ». Pour mener à terme cette démarche, l'OMS propose 7 éléments clés afin de créer des hôpitaux dits « climate friendly ». Cet article servira donc de rappel pour ceux qui ont assisté à la conférence du Dr Éric Notebaert sur les « hôpitaux verts » et permettra aux absents d'être mieux informés sur ce sujet.

Efficacité énergétique, Bâtiment vert & Sources d'énergies alternatives

Les trois premiers éléments proposés par l'OMS s'entrecroisent puisqu'ils font tous référence à l'utilisation de l'énergie par les bâtiments du réseau de la santé. Évidemment, en tant que médecin, il est plus difficile d'intervenir à ce niveau, car ces décisions ne relèvent pas directement de nos tâches quotidiennes. Néanmoins, il est important d'être conscient que la consommation énergétique des bâtiments représente une part importante (12,5% en 2007 (MDDEP)) des émissions de GES au Québec. Par conséquent, il faut à tout prix favoriser des habitudes de conservation de l'énergie et appuyer des mesures d'efficacité énergétique. Par ailleurs, l'amélioration de la qualité de notre milieu de travail fait aussi partie des enjeux importants dans ce volet. Prenons l'exemple de la Cité de la Santé à Laval, où la plantation d'arbres sur les terrains de l'hôpital et du voisinage est devenue une activité annuelle à part entière, une initiative du Dr François Reeves qui a par ailleurs permis d'impliquer toute la communauté limitrophe.

Transport

Par la suite, il y a sans aucun doute la question du transport. Notons que le secteur du transport représente 40,7% des émissions de GES au Québec (MDDEP 2007) et constitue donc le plus grand émetteur au Québec, avant même les industries. Trois-Rivières étant une ville où tout est accessible en moins de 10 minutes, je suis frappé de constater l'importance accordée aux voitures (bien souvent à passager unique), particulièrement à l'université. Il s'agit pourtant d'un geste simple que de marcher ou encore d'utiliser son vélo… et que dire des retombées sur notre santé. L'idée n'est pas que nous devenions tous des mordus de vélos peu importe la température extérieure (en fait, ce serait génial si c'était le cas!), mais il s'agit plutôt d'adopter des habitudes saines tout agissant en faveur de notre environnement. En effet, il a clairement été démontré que la réduction de l'utilisation de l'automobile et le transport collectif permettent de diminuer les émissions polluantes liées à la combustion des carburants. De plus, un lien direct a été établi entre le taux d'utilisation des automobiles et les épisodes de smog dans les grandes agglomérations urbaines. Afin d'atténuer l'impact du transport sur l'environnement, l'utilisation du vélo, le transport en commun et le covoiturage sont dans l'ordre les meilleures solutions accessibles. J'ajoute qu'il est possible de faire plus en demandant à notre lieu de travail (ou à l'université) de mettre à la disposition de tous davantage de supports à vélo et pourquoi pas des vélos permettant la libre circulation. À l'instar de plusieurs CSSS au Québec, cette initiative de Vélo-libre connaît un franc succès si on se fie à l'engouement créé depuis leur implantation. Sur ce, je vous invite à participer au Défi Climat (http://www.deficlimat.qc.ca) afin de vous engager à poser des gestes concrets dans le but de réduire vos émissions de gaz à effet de serre.

Alimentation

Le 5e élément soulevé par l'OMS pour obtenir un environnement sain dans nos hôpitaux insiste sur le pouvoir que nous détenons en achetant nos denrées alimentaires. Encore ici, l'objectif n'est pas de devenir tous des experts de l'alimentation mais plutôt de prendre conscience que tout ce que vous achetez engendre un impact quelque part. Il est donc important avant tout de bien s'informer. Il faudrait au minimum favoriser les aliments locaux et idéalement biologiques et équitables. À ce sujet, il faut détruire le mythe que les aliments biologiques coûtent assurément plus chers, car ce n'est pas toujours le cas… et ce ne serait jamais le cas si tous les coûts (environnementaux et sociaux) étaient inclus. Je ne suis pas sans savoir que nos moyens financiers en tant qu'étudiants sont restreints pour le moment, mais sachez que plusieurs gestes simples ne vous ruineront pas. Par exemple, favoriser le café équitable à la cafétéria (exactement le même prix) et s'informer sur les espèces de poisson en voie d'extinction avant les prochains achats à l'épicerie. Le sujet de l'alimentation inclut aussi une problématique majeure du XXIe siècle, soit le taux d'obésité qui croît de façon alarmante (57 % de la population québécoise accuse un excès pondéral, soit 35 % qui souffre d'embonpoint et 22 %, d'obésité). Bien que l'alimentation relève d'une responsabilité individuelle, la vaste clientèle desservie par les établissements du réseau de la santé démontre que cette responsabilité est aussi collective. Conséquemment, nos établissements se doivent d'offrir des produits de qualité d'un point de vue nutritionnel et organoleptique afin de jouer son rôle dans la promotion d'une saine alimentation. À ce niveau, nous nous devons d'encourager l'initiative « Miser sur une alimentation : une question de qualité » du Ministère de la Santé qui vise à éliminer la malbouffe des établissements de santé d'ici 2012.

Suite à la page 6 …

... suite de la page 5

Rebuts & Eau

Cette catégorie fait souvent référence au fameux 3RV, soit réduction, réutilisation, recyclage et valorisation. Bien que cela puisse sembler d'une simplicité déconcertante, vous seriez étonnés d'apprendre que près la moitié (de 40 à 60% selon les régions) des matières recyclables se retrouve à la décharge au Québec, incluant 560 millions de bouteilles d'eau en plastique (taux de récupération de 44% sur une consommation annuelle québécoise d'un milliard de bouteilles). Ainsi, bien que cette étape aurait due être franchie il y a déjà un bon moment, l'atteinte d'un taux de recyclage de près de 100% est certes le premier pas à franchir avant tout autre. Je tiens à préciser à ce niveau que le Med Vert Mauricie travaille pour que la récupération de toutes les matières recyclables devienne réalité sous peu au campus. Une fois cette étape franchie, la participation de tous sera requise pour passer à l'étape suivante soit chercher toutes les alternatives possibles permettant d'éviter l'enfouissement et l'incinération de nos déchets que ce soit par des initiatives de compostage sur le campus ou encore par un questionnement sur l'utilité des verres en styromousse, etc. Bref, l'idée est d'éviter la mentalité du « tout jetable » si omniprésente dans notre société. La dernière catégorie proposée par l'OMS est l'eau. Cette dernière implique d'éviter le gaspillage de cette ressource et, à mon grand plaisir, viser l'élimination des eaux embouteillées, à l'instar de plusieurs municipalités canadiennes et québécoises qui ont déjà adopté des mesures en ce sens.

Finalement, je termine en vous invitant à me joindre aux nombreux comités environnementaux qui existent en lien ou non avec le domaine de la médecine. S'impliquer bénévolement est un geste qui produit des retombées inestimables dans notre communauté. À cet égard, chaque association médicale (ou presque) possède un sous-comité Santé & Environnement auquel nous pouvons participer. Il existe aussi l'Association canadienne des médecins pour l'environnement (CAPE) dont le vice-président est québécois et dont le Dr Notebaert siège au conseil d'administration. Dans une optique plus large, plusieurs sujets d'actualité nécessitent l'avis d'experts médicaux (gaz de schiste, la centrale nucléaire de Gentilly-2, mine de Jeffrey (amiante), etc.) afin d'appuyer les divers mouvements écologiques. Je vous invite donc fortement à prêcher par l'exemple en assumant votre rôle d'agent de persuasion dans votre milieu.

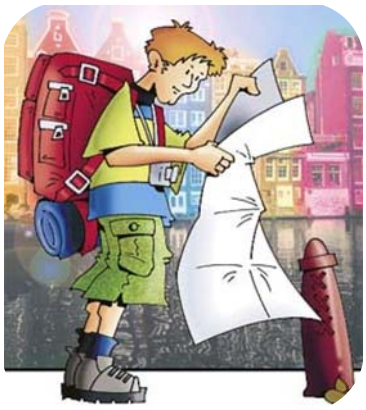
Partir en voyage : Oui! Mais...

Camille Plourde
Prémédecine

Vous avez travaillé fort toute l'année, et voilà que l'été s'amène tranquillement avec son lot de belles opportunités. Certains – les chanceux! – en profiteront pour aller découvrir le monde : le décompte est déjà commencé pour nos amis qui partent pour le Cameroun, la Chine, et d'autres destinations toutes plus exotiques les unes que les autres.

Les voyages sont de plus en plus populaires. En effet, le nombre de touristes dans le monde a passé de 25 millions en 1950 à 702 millions en 2000, pour atteindre les 800 millions en 2005, ce qui correspond à une augmentation de 4% par année (selon le site web voyageons-autrement.com). Au rythme où progresse ce commerce attrayant, l'organisation mondiale du tourisme (OMT) prévoit que 1,5 milliard de voyageurs parcourront le monde en 2020. Avec un tel taux d'augmentation, la prise en considération des conséquences potentielles de ce tourisme de masse est d'une importance capitale.

En fait, plusieurs conséquences sont associées au développement touristique. D'abord, au niveau social, les impacts sont nombreux. Le choc des cultures, qui se traduit par le non-respect par les étrangers des normes sociales, culturelles et religieuses des communautés d'accueil en est un exemple typique. D'un autre côté, la discrimination professionnelle est une conséquence importante : les étrangers travaillant dans l'industrie touristique sont souvent bien mieux rémunérés que les locaux. En effet, bien que l'industrie touristique alimente l'économie locale, la plupart des profits qui y sont associés vont directement dans les poches des entreprises étrangères. Les ressources naturelles peuvent également être redirigées vers le commerce au détriment de la population habitant le territoire.



Suite à la page 7 ...

... suite de la page 6

C'est sans parler du tourisme sexuel, de l'érosion culturelle et de la discrimination sociale. Le tourisme de masse a aussi des répercussions importantes sur l'environnement. L'impact le plus important est sans doute celui du transport, puisque le tourisme représente 60% du trafic aérien (toujours selon le même site web). L'exploitation démesurée des ressources naturelles, l'eau et l'électricité consommée par les complexes touristiques ainsi que la déforestation associée à la construction des infrastructures constituent aussi des préoccupations majeures.

Pour un article qui avait commencé sur une note joviale, le tableau que je dépeins du tourisme est assez noir, j'en conviens. Mais loin de moi l'idée de vous décourager de partir! Je veux simplement vous donner quelques pistes pour voyager de façon éco-responsable en diminuant votre empreinte écologique.

Tourisme durable, éco-responsable, solidaire, écotourisme…tous des synonymes. Mais ça veut dire quoi au juste? Selon l'organisation Voyages pour la planète, « le tourisme responsable est un tourisme qui participe au développement des populations et des territoires d'accueils au Nord comme au Sud tout en contribuant aux enjeux du XXIe siècle : lutte contre les changements climatiques, protection de la biodiversité et des milieux fragiles et lutte contre les atteintes aux droits humains ». Les trois principes de base sont les suivants : Respecter la culture des communautés d'accueil, préserver les ressources naturelles en tentant de réduire les impacts du tourisme sur le milieu et finalement, assurer une activité économique juste pour les populations locales en offrant des emplois stables permettant l'amélioration des conditions de vie et la réduction de la pauvreté.

Plusieurs actions peuvent être posées par les touristes pour voyager de cette façon. Selon la Charte du voyageur pour un tourisme durable publiée par l'organisation Écono-Écolo (www.econo-ecolo.org), certaines sphères sont à respecter, qui comprennent chacune plusieurs gestes concrets à poser. Voici les trois d'entre elles qui me semblaient les plus pertinentes :

1. Le respect culturel

Avant le départ, il est essentiel de s'informer sur la communauté d'accueil et sur les comportements à adopter une fois sur le terrain et, si possible, de savoir s'exprimer un peu dans la langue locale. Garder une ouverture d'esprit constante et veiller à ne pas choquer ou blesser les locaux par des comportements inadmissibles dans leur culture sont des principes très importants.

2. La préservation du patrimoine écologique

L'eau et l'électricité sont des luxes dans certains pays. Or, la période touristique correspond bien souvent à la saison sèche, ce qui provoque des disettes en eau. Ce n'est pas parce que les auberges de jeunesse et les hôtels en sont dotés que les villages aux alentours ont aussi cette chance. Pour cette raison, il est important de minimiser la consommation d'eau potable et également de ne pas polluer les sources d'eau (en faisant le choix de savons et de shampooings biodégradables, par exemple). La gestion des déchets est aussi un point essentiel : comme certains pays ne sont pas bien équipés pour l'élimination appropriée des déchets, minimiser les emballages introduits dans les bagages avant le départ est un geste auquel il faut penser. Pour ce qui est des piles et des déchets électroniques, il est difficile d'en disposer écologiquement dans un pays en voie de développement. La solution idéale est d'utiliser des piles rechargeables, ou sinon de rapporter les piles dans le pays d'origine pour en disposer. Finalement, il faut respecter la biodiversité : lors des expéditions et des randonnées, circuler dans les chemins balisés et respecter la signalisation et les restrictions concernant les zones interdites au public ou réservées à la recherche sont des précautions à prendre.

Dans une optique de préservation de l'environnement, il faut aussi minimiser les déplacements en avion puisqu'il s'agit d'un moyen de transport très polluant. Toutefois, il sera sans doute difficile de vous rendre en Australie ou au Mali sans y avoir recours… Il est maintenant possible, lorsque vous achetez vos billets, de payer une compensation des émissions de gaz à effet de serre (GES).

Il s'agit d'une bonne alternative à la pollution engendrée puisque l'argent est investi dans des programmes de reboisement, de récupération de gaz d'enfouissement, de recyclage de pneus, etc.

Le site planetair.ca permet de calculer le coût de compensation des émissions de GES selon la distance parcourue et d'acheter des crédits. Partir longtemps, mais moins souvent, est également une bonne façon de réduire l'empreinte écologique associée au trafic aérien.

3. Le bénéfice économique local

Partout où l'on va, il faut tenter de privilégier l'économie locale en choisissant des hôtels et des restaurants tenus par la population et en achetant des souvenirs chez les artisans locaux. On contribue ainsi à leur économie, et en plus il est possible de faire de belles rencontres et d'intéressantes découvertes culturelles! En ce qui a trait aux pourboires, aux dons et aux cadeaux, il faut relativiser leur valeur par rapport au niveau de vie du pays visité. Faire des dons trop importants peut déstabiliser l'économie locale et favoriser la mendicité au dépend de l'éducation et du travail.

Les gestes que j'ai mentionnés ne sont que quelques exemples d'actions à poser pour voyager de façon responsable. Au fond, l'important est simplement de respecter les trois principes du mieux que l'on peut. En terminant, je vous souhaite à tous de beaux voyages. Lorsque vous escaladerez une montagne, visiterez un site inca ou participerez à une fête traditionnelle, rappelez-vous qu'en suivant les principes du tourisme durable, vous contribuerez à empêcher le tourisme de masse de détruire les plus beaux sites de la planète.

L'amiante

Matthieu Gratton
1ere année

L'amiante... Quel sujet délicat ! Surtout au Québec. Ce secteur d'exploitation, intimement lié à notre histoire, est difficile à remettre en question. Il suffit de penser à Michel Chartrand livrant des discours enflammés lors de la grève d'Asbestos durant la Grande Noirceur, ainsi qu'à René Lévesque qui nationalisait la ressource en 1977.

Sommes-nous dans un débat scientifique ou plutôt politico-historique? Une chose est sûre : les évidences quant à la dangerosité de l'amiante. Il semble donc qu'au Québec, nous assistons depuis quelques années au combat de David (la majorité de la communauté scientifique) contre Goliath (ceux qui ont un intérêt économique en l'amiante).

Les principaux enjeux qui concernent l'amiante au Québec sont :

1. Exportation de ce minerai en Inde et dans d'autres pays où les normes sont très souples ou inexistantes. (Sujet qui a fait beaucoup de bruit dans les médias suite à la visite de Jean Charest en Inde l'année dernière.)

2. La santé des travailleurs québécois; les conditions de travail sont-elles sécuritaires pour la santé? (Plusieurs Québécois meurent encore de mésothélium, résultant de leur exposition au minerai dans les dernières décennies.)

3. Est-il vraiment possible de faire l'exploitation propre de l'amiante ? (La vraie réponse, selon moi, est que nous ne le savons pas. Des scientifiques vont dire oui, mais l'on voit que leurs études sont financées pas les compagnies d'amiante, tandis que d'autre diront non. Pour l'instant, nous devrions nous fier au principe de précaution, qui veut que l'on ne joue pas à l'apprenti sorcier lorsque l'on ne connaît pas les impacts réels de nos actions).

Le dossier évoluait donc dans la direction d'une reprise de l'exploitation de la mine d'Asbestos, notamment avec une promesse de financement de 58 millions de dollars de la part du gouvernement Charest. Par contre, récemment, nous avons vu le PQ, la CSN ainsi que le BQ faire des sorties publiques afin de réclamer une commission parlementaire pour évaluer les risques de l'amiante. Cette prise de position m'a beaucoup surpris, surtout de la part de la CSN, qui nuisait se faisant à plusieurs de ses membres qui travaillent dans l'industrie de l'amiante.

De plus, en janvier dernier (2011), une coalition de 50 médecins, avec Dr Bernard à leur tête, a fait parvenir une lettre au collège des médecins ainsi qu'au ministre Bolduc afin d'insister sur les preuves scientifiques témoignant des dangers de l'amiante. Cette lettre met l'emphase sur le côté non éthique de l'utilisation de l'amiante en regard des effets de son utilisation. L'amiante a déjà été bannie de près de 50 pays et son utilisation sécuritaire n'est soutenue par aucune preuve scientifique certaine. (http://www.cyberpresse.ca/dossiers/la-controverse-de-lamiante/201101/08/01-4358334-amiante-le-college-des-medecins-sollicite.php)

Le dossier est donc à suivre. Il dépendra probablement des élections fédérales ainsi que des élections provinciales dans 2 ans. Il est donc important d'aller voter même si l'on n'a pas toujours énormément de temps libre ;).

Quelques faits sur l'amiante :

- 43% des sites de construction au Québec (3000 ont été examinés) avaient des concentrations qui égalaient ou surpassaient les limites recommandées.
- Le Québec a des normes très souples en matière d'exposition à l'amiante au travail : 10 fois plus de fibres aérogènes que d'autres provinces canadiennes (1 fibre/cm3 au lieu de 0,1 fibre/cm3), et 100 fois plus que certains pays européens.
- 90 000 personnes à travers le monde meurent chaque année directement ou indirectement à cause de l'amiante.
- L'industrie de l'amiante prétend employer 700 personnes et fournir 2000 emplois indirects en Estrie.
- En 1995, le Québec produisait la totalité de la production canadienne avec 510 800 tonnes d'amiante, ce qui représente 0,04% du PIB pour cette année-là (www.thecanadianencyclopedia.com).

Si vous êtes intéressés par le sujet, envoyer moi un email et je vous ferai parvenir plusieurs études de cas ainsi que de nombreux articles sur le sujet. (matthieu_gratton@hotmail.com)

Bande dessinée par Marilou Croteau, 1ère

Réponses au mot croisé du Vol 2 No 3

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	V	O	C	A	B	U	L	A	I	R	E	■	N
2	I	D	■	P	A	L	L	I	N	■	V	G	O
3	O	■	J	O	L	I	E	■	R	H	O	D	E
4	L	A	■	L	I	N	■	C	I	N	Q	■	L
5	O	S	■	O	S	■	B	S	■	■	■	E	■
6	N	B	A	■	T	H	A	I	L	A	N	D	E
7	C	E	L	C	I	U	S	■	I	L	O	N	T
8	E	S	A	■	Q	E	T	■	E	L	N	O	C
9	L	T	■	■	U	R	I	Q	U	E	■	M	■
10	L	O	C	H	E	■	L	I	■	U	S	■	U
11	E	S	S	O	■	O	L	Y	M	P	E	■	U
12	■	■	I	■	■	Z	E	U	S	■	C	O	Q

Le désastre de l'huile de palme

Camille Plourde
Prémédecine

Au cours des dernières décennies, les impacts de la déforestation se sont fait sentir partout sur le globe. Actuellement, une catastrophe majeure sévit en Asie du Sud-Est : la déforestation causée par l'essor de l'utilisation de l'huile de palme. L'ensemble des régions productrices englobe environ dix millions d'hectares et, bien qu'elles soient réparties un peu partout sur le globe, c'est en Malaisie et en Indonésie qu'on retrouve 90% des plantations.

Donnant des fruits douze mois par année, deux fois par mois, et ce pendant 25 à 30 ans, le palmier à huile est la plante oléagineuse qui produit le plus au monde, atteignant un rendement annuel de 5000 litres d'huile par hectare, comparativement à 662 litres/ha pour l'huile de tournesol et 600 litres/ha pour le soja, selon le magazine Le Point du mois de novembre 2009. Pour cette raison, l'huile de palme est présente dans la plupart des éléments de notre vie quotidienne. On en retrouve notamment dans plusieurs produits d'alimentation contenant des graisses tels que les croustilles, les pâtisseries, les céréales, les sauces, etc., mais aussi dans les lessives, les savons, les produits de cosmétique, les bougies, les peintures et les lubrifiants. Par ailleurs, l'augmentation de son utilisation comme biocarburant pourrait aggraver considérablement les impacts négatifs de son exploitation.

L'essor important de l'utilisation de l'huile de palme qui a eu lieu au cours des dernières années engendre de nombreuses répercussions dans les pays de l'Asie du Sud-Est. Avant tout, il faut savoir que du point de vue économique, le commerce de l'huile de palme est indispensable pour certains pays en voie de développement. Selon l'article « Les palmes d'or de la Malaisie » paru dans le magazine Geo en juillet 2009, il représente 6 à 7 % du PIB de l'Indonésie et crée 1,4 million d'emplois en Malaisie. Ainsi, les revenus associés aux plantations permettent aux populations locales de construire des écoles, des infirmeries ainsi que des logements, et c'est pourquoi les autorités et les grandes entreprises locales la défendent tenacement en encourageant sa production et son exportation.

Cela dit, de nombreuses conséquences reliées à l'exploitation de cette huile permettent aux spécialistes de la considérer comme responsable de l'un des pires désastres environnementaux sur la planète. En effet, la forte croissance de son utilisation a occasionné la déforestation de la forêt primaire de l'Indonésie et de la Malaisie pour l'installation de milliers de palmeraies. Ainsi, depuis 1950, la forêt indonésienne a diminué de moitié, passant de 162 à 89 millions d'hectares. Cette déforestation condamne des milliers d'espèces animales telles que les orangs-outans, les tigres et les rhinocéros à une mort certaine. En effet, les zones épargnées par le déboisement et servant de refuges aux animaux sont trop petites pour assurer leur survie. Conséquemment, lorsqu'ils ne brûlent pas dans les incendies ou frappés par les bulldozers, les animaux meurent de faim. Selon Greenpeace, au rythme où progresse le marché de l'huile de palme, les orangs-outans auront complètement disparu d'ici 2020. Par ailleurs, depuis quelques années, l'Indonésie est devenue le troisième pays émetteur de gaz à effet de serre, après les États-Unis et la Chine, avec 4% des émissions mondiales pour seulement 0,1% de la surface terrestre, selon l'article « L'huile tueuse » du Nouvel Observateur d'août 2008.

L'augmentation radicale observée est due aux milliers de palmeraies du pays. En effet, après 25 ou 30 ans, les palmiers à huile ne produisent plus : on doit donc les brûler pour pouvoir replanter. Or, les fumées dégagées dans l'atmosphère polluent l'air pendant plusieurs mois et augmentent de façon significative les émissions de gaz à effet de serre. L'article explique également que plusieurs plantations de palmiers se sont installées sur des tourbières, qui contiennent 30 fois plus de carbone que les autres types de forêts, ce qui contribue également à libérer des gaz nocifs dans l'atmosphère. La déforestation de la forêt indonésienne entraîne également des conséquences désastreuses pour les populations locales. Par exemple, l'érosion du sol empêche les forêts d'absorber les pluies, ce qui cause de nombreuses inondations dans les villages autour des palmeraies. Par ailleurs, les pesticides utilisés par les compagnies exploitant l'huile de palme polluent les cours d'eau et les sols, ce qui est néfaste pour les cultures avoisinantes.

Heureusement, ce problème grandissant n'est pas sans solution. Il y a en effet de nombreuses possibilités afin de le corriger, comme l'aménagement de couloirs de circulation pour les animaux le long des cours d'eau, l'exploitation de sols déjà dégradés ou encore la création de réserves naturelles. Par ailleurs, la pratique de l'agroforesterie pourrait contribuer à diminuer les impacts de la production d'huile de palme. Cette technique, qui permet l'aménagement de cultures saisonnières entre les palmiers, donnerait aux populations l'opportunité d'obtenir un revenu lors des trois à quatre premières années des plantations, alors que les palmiers ne produisent pas encore de fruits, et de subvenir à leurs besoins alimentaires. Il s'agirait également d'une solution efficace pour contrer l'érosion et maintenir une certaine biodiversité dans les palmeraies.

Au niveau international, certaines initiatives ont été prises par les grandes ONG comme Greenpeace et le WWF (Fonds mondial pour la nature). Par exemple, en 2004, le WWF en Suisse a créé une table ronde sur la production durable d'huile de palme, c'est-à-dire qui doit être produite dans le respect des forêts tropicales, de la législation locale et dans des conditions socialement acceptables. De son côté, Greenpeace a organisé des campagnes de sensibilisation et des manifestations qui ont eu des résultats concrets. Ainsi, suite à une manifestation à l'assemblée générale de Nestlé en mai 2010, la compagnie renonçait à l'utilisation d'huile de palme provenant de la destruction des forêts tropicales. Au cours de la même période, l'Indonésie annonçait l'imposition d'un moratoire de deux ans sur les permis de déforestation.

Suite à la page 10 ...

... suite de la page 9

Somme toute, plusieurs initiatives sont actuellement prises pour contrer le fléau de l'huile de palme. Cela dit, c'est la consommation avertie de chacun, qui passe par le choix de produits sans huile de palme, qui a le pouvoir de faire la plus grande différence. Au cours des dernières années, des compagnies comme LUSH, Nestlé et Casino ont tourné le dos à l'huile de palme et il est important de supporter ce genre d'initiative. En effet, un choix éclairé dans la consommation de chacun pourrait fortement encourager les grands noms à modifier leurs habitudes et, à moyen terme, empêcher la déforestation.

En terminant, je vous invite à visionner le film Green, un documentaire bouleversant de Patrick Rouxel, qui illustre la destruction des forêts indonésiennes et l'extinction des orangs-outans. Il est accessible gratuitement sur le site internet www.greenthefilm.com (version de téléchargement plus rapide sur www.youtube.com), et comme l'écrit son réalisateur sur sa page web, il « a pour objectif de toucher le cœur des gens dans l'espoir de nous faire changer nos habitudes de consommation pour ne plus faire partie de cette destruction ». À la fin de ce film est présentée une liste des compagnies responsables du désastre de l'huile.

Q'avez-vous dans votre assiette?

Andrés Felipe Gil
1ère année

L'alimentation est un des grands enjeux de nos temps. Une partie de la planète meure de faim alors que l'autre abuse de l'abondance de ses aliments et en paie le prix au long terme. Il est évident que l'alimentation est essentielle à la vie, mais elle est plus qu'essentielle au bon développement des enfants. Le cours de CVD vous a sûrement appris qu'un poids satisfaisant est souvent un signe d'un bébé en santé. Et bien, selon l'OMS près de 170 millions d'enfants souffrent de malnutrition dans le monde (1) (c'est presque 5 fois la population totale du Canada ou presque 1293,69 fois la population de Trois-Rivières (2)). Une partie de l'humanité meurt de faim alors que l'autre est victime d'une épidémie d'obésité grandissante. De plus, ce qui est surtout alarmant est que même si la majorité d'entre nous semble savoir que le pronostique d'un tel rythme de vie n'est pas très favorable, beaucoup d'entre nous restent indifférents et continuons avec cette train de vie peu rentable pour notre planète. Mais, sachez que le moindre geste, posé par une majorité de la population, peut changer de beaucoup le cours des choses. Voici un léger aperçu de ce type d'interventions.

Selon le guide alimentaire canadien, un adulte ou adolescent devrait consommer entre 2 et 3 portions de viande ou substituts par jour. Parmi les substituts, nous retrouvons les légumineuses cuites, le tofu, les œufs, le beurre d'arachide ou de noix et les noix et graines écalées (3). Tous ces aliments mentionnés, à l'exception de l'œuf, sont d'origine végétale, et c'est là où le message le plus important de ce texte prend lieu. En effet, notre principale source d'énergie est le soleil. Sans lui, aucune vie ne serait possible. Une partie de l'énergie dégagée par cet astre est absorbée par les plantes pour faire la photosynthèse, donnant lieu finalement à la formation de glucose et la libération d'oxygène. Ce glucose servira de carburant pour le fonctionnement de la plante, et l'excédant sera accumulé dans les réserves sous forme d'amidon. Ensuite, l'animal qui se nourrit de la plante, ou de ses fruits/graines, utilise l'énergie, jadis solaire, contenue dans le glucose de la plante pour maintenir son fonctionnement. Il ne faut pas négliger les autres composantes de la plante qui sont utilisées par l'animal qui se nourrit (par exemple, les protéines, lipides, ...). Par la suite, l'animal qui a mangé la plante, lorsque lui-même mangé par un autre animal, devient une source d'énergie différente, de même que de protéines, acides nucléiques, etc. Bref, vous connaissez tous ce qu'est une chaîne alimentaire. Mais, saviez-vous que les pertes énergétiques sont tellement considérables que pour nourrir un animal destiné à la consommation, nous privons de nourriture des tas d'autres animaux (être humain inclus)?

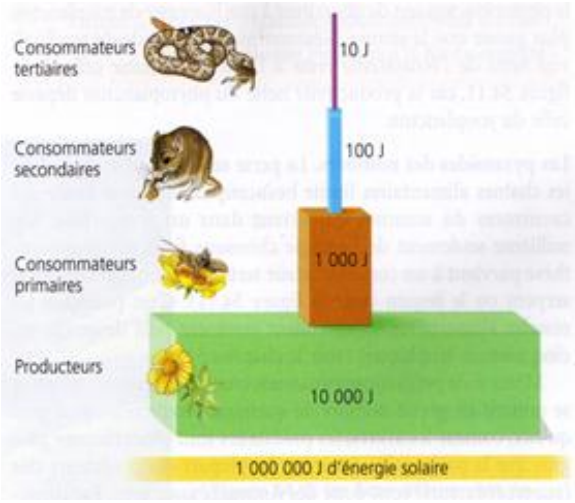


Figure 1. Pyramide théorique de productivité nette. Dans un écosystème, 10% de l'énergie disponible à chaque niveau est convertie en nouvelle biomasse au niveau suivant (elle est utilisée par le consommateur). Le producteur n'absorbe que 1% de l'énergie solaire disponible.

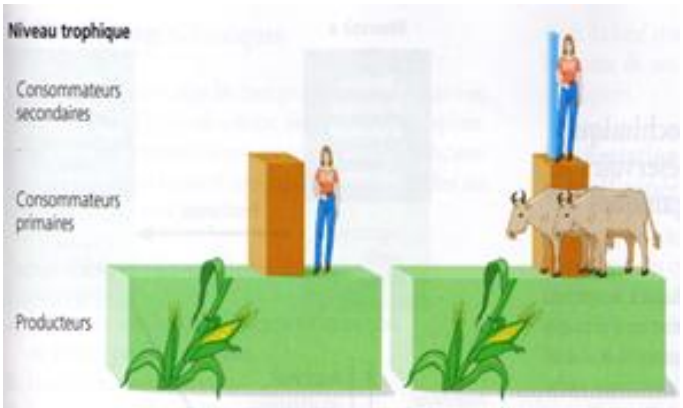


Figure 2. Énergie contenue dans la nourriture disponible pour la population humaine à différents niveaux trophiques. Le passage de l'énergie est représenté par les rectangles qui décrivent une pyramide.

Suite à la page 11 ...

… suite de la page 10

En effet, la pyramide théorique de la productivité nette illustre cette perte énergétique, effectuée lors de chaque passage à un niveau supérieur de la chaine alimentaire ; elle est présentée dans les figures 1 et 2. (4)

Cette perte d'énergie se justifie, entre autres, par le fait que l'énergie qu'un organisme consomme est destinée au fonctionnement de ce dernier et l'excèdent est mis en réserve. Alors, lorsque le deuxième organisme se nourrit du premier, une partie de l'énergie a déjà été utilisée pour le maintien de l'homéostasie du premier. Ce qui équivaut à une grande perte énergétique si le deuxième organisme a la capacité de se nourrir directement des plantes ou des consommateurs primaires. De plus, l'animal n'absorbe pas toute l'énergie de ce qu'il mange, ce qu'implique une perte supplémentaire. (4)

Basé sur cette information, beaucoup d'écologistes présentent l'argument du manque d'efficience de l'élevage d'animaux destinés à nourrir les humains. Ils montrent que pour produire un kilogramme de viande il est nécessaire d'utiliser environ 10 kg de céréales pour nourrir le bétail et une quantité d'eau phénoménale (environ ce qui est nécessaire pour se doucher pendant un an) (5,6). Bien d'autres arguments s'opposent à la consommation de viande, mais ce qui reste primordial est de réaliser qu'il existe d'autres sources de protéines et de fer, et que se passer de consommer de viande partiellement n'est aucunement néfaste pour l'humain. À grande échelle cela peut diminuer la consommation d'eau potable destinée à ces animaux, l'utilisation des terres pour faire vivre le bétail, la production de gaz à effet de serre et de déchets véhiculés par leurs excréments et bien d'autres choses (5,6). Il n'est pas mal de manger de la viande à tous les jours, mais ce n'est pas un besoin essentiel (7,8). Il est vrai qu'un style d'alimentation végétarienne stricte est déconseillé pour un enfant en croissance, mais pour un adulte déjà formé ce n'est aucunement létal. S'il n'y avait pas autant d'animaux d'élevage à nourrir avec des produits céréaliers, ils seraient idéalement destinés à nourrir ceux qui en ont plus besoin, mais puisque nous vivons dans un monde imparfait, il y aurait d'autres problèmes présents dû à cela.

En conclusion, nourrir un animal pour se nourrir de ce dernier n'est pas rentable énergétiquement lorsque nous pouvons nous nourrir directement ; l'élevage d'animaux peut avoir plus d'ennuis que de bénéfices mais est nécessaire ; et une journée sans consommation de viande est possible, ne cause pas d'ennui (à moins que vous souffrez d'une anémie ferriprive significative par exemple), et à grande échelle, peut être bénéfique pour l'humanité en entier.

Références

1) Organisation mondiale de la santé (OMS) http://www.who.int/fr

2) Wikipedia (population du Canada et de Trois-Rivières) http://www.wikipedia.org

3) Santé Canada, Guide alimentaire canadien

4) Biologie, Neil A. Campbell et Jane B Reece, 3e edition, adaptation française, ERPI 2007. P. 1290 à 1292

5) Stockholm International Water Institute (SIWI): «Water – More Nutrition per Drop: Towards Sustainable Food Production and Consumption Patterns in a Rapidly Changing World», 2004. www.siwi.org.

6) «MEAT – Now It's not Personal!» Worldwatch-Magazine, 2004.

BUREAU D'AIDE AUX ETUDIANTS ET RÉSIDENTS

Choix de carrière

Anne-Louise Boucher, MD

Voici venu le temps de choisir vos stages à option pour l'externat.

Vous avez des questions au sujet de la carrière en différentes spécialités? Vous aimeriez être guidés en ce sens pour votre choix de stage? Vous pouvez me consulter au BAER pour discuter et poser vos questions.

Vous êtes plusieurs à vouloir des informations sur une carrière en particulier? Vous pouvez aviser vos représentants de l'association étudiante, et en collaboration avec le BAER, il sera possible d'organiser des rencontres avec des spécialistes de votre choix.

Je suis présente sur le campus **tous les mercredis après-midi de 12:30 à 16:30**.

LOCAL : U2-215

Vous pouvez aussi me rejoindre au baer-mauricie@meddir.umontreal.ca

Tu éprouves des difficultés…

- pour ton choix de carrière?
- lors de tes évaluations?
- à gérer le stress?
- au niveau financier?

Le ***BAER*** du Campus Mauricie est là pour t'aider!

CaRMS: Le Match

Christine Ricard Externe II, bientôt R17105

Vous êtes jumelé à :

Pour la troisième fois depuis la création de la Faculté de Médecine satellite de l'Université de Montréal en Mauricie, une cohorte va graduer (probablement haut la main) en juin prochain. C'est après cinq années (qui ont passé si vite) que nous récoltons enfin les fruits de nos efforts. La dernière année (externe 2) est une année particulièrement enrichissante où enfin, on se rend vraiment compte qu'on en sait des choses ou qu'on a l'air de les savoir, où on se sent parfois utile et où on choisit notre future carrière.

Comme vous le savez probablement tous, le 7 mars dernier était la journée du MATCH. Ce fut une journée d'émotions fortes. Même moi, étant une personne plutôt calme et plus ou moins stressée, j'ai senti venir cette excitation/anxiété vers 11h50, ayant terminé la clinique externe de pédiatrie tôt (non, nous n'avions pas congé, ni le matin, ni l'après-midi ni le lendemain). Puis, vers 11h55, je me suis dirigée vers la bibliothèque et me suis installée devant un ordinateur. Évidemment, lors de l'heure fatidique, j'ai eu quelques problèmes techniques, mais finalement je suis arrivée à la page :

> Christine Ricard 564736
>
> Vous êtes jumelé à :
> Université Laval/Médecine familiale/Québec

BAM! J'ai fixé la page quelques secondes, puis Ôh soupir de soulagement! J'ai appelé ma mère et «texté» pleins de monde et j'ai déjà commencé à échafauder un plan d'avenir.

Le soir, nous nous sommes réunis au Gambrinus afin de se détendre après ces mois de stress, de paperasses, d'harcèlement de patrons, d'entrevues, d'enveloppes préaffranchies, de choix vestimentaires, d'introspection sur nos qualités et nos défauts, de voyages. Je peux vous dire qu'après tout ce processus, on apprend à se connaître, à toujours parler de soi et la phrase : «Parle moi de toi» ou «Parle moi de tes qualités» : Pu capable.

Voulez-vous savoir les statistiques finales? Est-ce que un campus en région donne le goût aux gens d'aller en médecine familiale?

J'aimerais aussi faire remarquer que 8 personnes sur 28 resteront dans la région de la Mauricie! Comme quoi former des médecins en région, ça peut fonctionner pour garder ces médecins dans le coin!

Pour terminer, voici quelques conseils et fun facts pour ceux qui vont bientôt commencer tout ce tralala et pour les autres qui voient cela comme étant loin, mais qui réaliseront que ça approche vite. Ceci n'est surtout pas exhaustif, se veut dédramatisant et/ou comique et n'est pas une répétition de l'article qu'Andréanne avait écrit il y a quelques temps.

1. COMMENCEZ TÔT : Tout le monde va vous le dire, vous ne les croirez pas nécessairement mais c'est vrai. Ça peut être très long avant que les documents arrivent, que les patrons les remplissent, etc. Aussi, comme moi vous pouvez faire des petites erreurs comme inverser les adresses de destinateur et destinataire sur une enveloppe préaffranchie et ainsi se poster soi-même des documents...10,81$ de gaspillage.
2. Faites un suivi avec vos personnes de références afin d'être sûr(e) qu'il ou elle a bien envoyé vos lettres de références. En effet, certains patrons semblent avoir un TDAH.
3. Choisissez des patrons qui vous aiment et qui vous connaissent. Donc, pendant votre externat créez des liens privilégiés avec vos patrons et assurez-vous qu'ils se rappellent de vous (de façon positive évidemment), ça vous sera utile. Et cela vaut même pour le préclinique, car vous reverrez vos tuteurs sur le terrain.
4. Allez régulièrement sur le site du CARMS : Je me suis fait avoir une fois parce que j'étais allée très tôt (en août) et plus tard j'ai réalisé que les lettres de références à l'Université Laval n'étaient pas pareilles de celles des autres universités (par exemple, certains programmes demandent seulement des formulaires de références où les patrons n'ont qu'à cocher si tu es bon, intéressé, etc.).
5. Commencez à travailler tôt pour votre lettre de motivation, quitte à la retravailler souvent. Je vous assure que même si vous attendez l'inspiration, celle-ci ne viendra jamais.
6. Faites lire votre lettre de motivation au plus de gens possibles. Les commentaires des gens peuvent parfois être très utiles et constructifs. Les évaluateurs n'ont pas tant d'éléments (lettres de référence au contenu inconnu, entrevues de 15 minutes à 1 heure dépendamment des programmes, lettre du doyen, évaluations des stages, lettre de motivation) pour se faire une opinion de vous alors mettez le paquet.
7. Anecdote d'entrevue de santé publique d'Andréanne : Les interviewers ont introduit l'entrevue en disant quelque chose comme: «nous avons lu ton dossier de long en large et l'entrevue sera individualisée» Plus tard, l'évaluatrice a réagit d'un air surpris quand Andréanne lui dit que non, elle n'avait pas fait sa formation à l'Université Laval... Busted!

Suite à la page 13...

Choix de résidence	Nombre
Médecine familiale	18 (64%)
Anesthésie	1 (3,6%)
Médecine interne	1 (3,6%)
Neurologie	1 (3,6%)
Pédiatrie	2 (7,2%)
Psychiatrie	2 (7,2%)
Santé communautaire	2 (7,2%)
Urologie	1 (3,6%)

Lieu de résidence méd. familiale	Nombre
Alma	1 (3,6%)
Baie-Comeau	1 (3,6%)
Charles-Lemoyne	2 (7,2%)
Chicoutimi	1 (3,6%)
McGill	1 (3,6%)
Montréal	3 (10,8%)
Québec	1 (3,6%)
Trois-Rivières	4 (14,4%)
Shawinigan	4 (14,4%)

Suite de la page 12 ...

8. La médecine ça coûte cher, (si vous l'aviez pas déjà remarqué) : le CARMS ça coûte de l'argent pour l'inscription, les enveloppes préaffranchies, les nouveaux kits vestimentaires pour les entrevues, le transport et ça ne finit pas au CARMS parce que l'on doit payer pour passer l'examen du Collège Royal et autres dépenses ponctuelles. Alors, préparez vos chèques, c'est des investissements pour votre avenir.
9. Si vous êtes indécis, vous pouvez appliquer dans autant de programmes que vous voulez, quitte à faire un choix à la dernière minute. Personnellement, j'ai fait des démarches dans 13 choix et j'en ai mis 5 finalement dans mon ranking. Évidemment, ça coûte 25$ par choix si tu en choisis plus de 4 mais bon, je trouvais que ça diminuait mon anxiété et je n'avais pas envie de me décider à l'automne.
10. Anecdote d'entrevue d'Andréanne : Quand elle a dit qu'elle avait appris à prendre soin de son sommeil et qu'une bonne hygiène de sommeil est importante, ils lui ont demandé d'un air mi perplexe mi incrédule combien d'heures de sommeil elle avait besoin, prêts à la juger sur sa réponse. Finalement, elle a répondu 7h et ils ont poussé un soupir de soulagement. C'était pour santé publique...
11. Il paraît que l'opinion des résidents que vous rencontrez peut avoir un certain impact. Ce ne seront pas les résidents qui sont disponibles à répondre à vos questions, mais ceux que vous rencontrerez en cours de route par exemple si vous faites une visite de l'hôpital. En effet, un résident me disait que le directeur de programme était venu le voir quelque fois pour lui demander si les externes qu'il rencontrait avaient l'air intéressé et si il aimerait travailler avec eux, car dans le fond, ils choisissent un peu leurs futurs collègues.
12. L'éthique, ça peut être utile. Par exemple, dans une entrevue de psychiatrie, ils m'ont demandé : « Si ton patient te dit qu'il a tué quelqu'un, que fais-tu?» ou «Es-tu quelqu'un qui touche ses patients?» ou «Si tu étais un animal, quel animal serais-tu?» (Faits vécus)

Amusez-vous bien!

Je serai toujours disponible pour répondre à vos questions et vous donner des conseils, sur Facebook, courriel ou téléphone.

Gala BLACK&WHITE

Christine Ricard
Externe II

Pour souligner la fin de notre doctorat et remercier les médecins de Trois-Rivières pour leur implication, nous avons organisé un Gala qui a eu lieu le 19 mars dernier, soirée comprenant cocktail jazzé, souper rempli de surprises et de prix, ainsi qu'une soirée dansante avec un studio photo sur place.

- **Dre Karine Bouillon**: médecin à l'urgence, pour la plus impliquée dans la faculté
- **Dre José Dufresne**: chirurgien vasculaire, le plus «workaholic» et celui qui fait le plus d'enseignement
- **Dr Jocelyn Gervais**: interniste, le plus up-to-date
- **Dr Samuel Rioux**: médecin à l'urgence, celui dont les externes rêvent
- **Dre Karine Tousignant**: néphrologue, celle dont les externes rêvent
- **Dr Jean-Paul Dion**: gynécologue, le plus macho et celui qui nous laisse le plus d'autonomie
- **Dr Martin Lamy**: chirurgien, le plus comique
- **Dr Pier-Alexandre Savard** :gériatre, le meilleur gériatre
- **Dre Natasha Malmedy**: gynécologue, mention Bronze
- **Dr Daniel Bourgoin** :chirurgien vasculaire, mention Argent
- **Dre Marie-Hélène Girouard**: chirurgienne, mention Or

Merci à tous ceux qui ont participé à l'organisation de cette soirée, membres du comité, commanditaires et autres. Un document résumé sera remis à l'AÉÉMUM afin de léguer notre sagesse aux futures cohortes.

LES 10 RÈGLES DE SURVIE DU MÉDECIN RÉSIDENT

Mazen Jundi
R1, Urologie (Sherbrooke)
Diplômé d'UdeM campus Mauricie

Voilà un an, déjà…

L'externat est fini. Le LMCC s'en vient et puis… la résidence.

Le rédacteur du journal étudiant a choisi un très mauvais moment pour me demander d'écrire un article. 72 heures de gardes en file durant la fin de semaine de Pâques, une présentation pour le mercredi et deux projets de recherche qui attendent d'être travaillées, et une gastro en plus… les joies de la résidence.

Cependant, il faut toujours être positif à la résidence car si on se concentre sur le négatif, on réalisera que nos activités sociales sont réduites à regarder les matchs des Canadiens (mes condoléances à tous) dans le local des résidents.

La beauté de la résidence est le fait d'être considéré comme un médecin et non pas un « un petit cul » (excusez-moi si j'ai offensé quelqu'un) qui jouie de toute sa liberté et qui a le devoir de se former lui-même. En effet, je viens de revenir, il n'y a pas si longtemps, d'une conférence à Toronto où j'ai pu faire la connaissance d'autres résidents en urologie. Dans pas si longtemps, je me prépare à partir pour le congrès d'urologie en Allemagne si mon projet est accepté. Sans oublier, le congrès de médecine de famille dans le Sud auquel je vous encourage tous à vous y inscrire même si vous êtes en spécialité (P.S.: erreur que j'ai commise de ne pas y être allé; P.S.#2: c'est plutôt une formation en danse et en alcoolisme que vous allez chercher). Le but de cet article est de vous donner des conseils pouvant vous aider à passer à travers la résidence. Ces conseils existent déjà (gracieuseté de la FMRQ) et après un an de résidence je vous encourage fortement à les suivre. Les voici :

LES 10 RÈGLES DE SURVIE DU MÉDECIN RÉSIDENT

1. Mangez quand vous pouvez! Dormez quand vous pouvez! (Sous-entendu: tu es assez con pour croire que tu vas manger et dormir)
2. Identifiez un collègue résident plus senior en qui vous avez confiance, pour vous guider dans les méandres des premiers mois de résidence. (i.e. Quelqu'un qui ne vous dit pas n'importe quoi pour rire de vous)
3. Gardez-vous une « vie » en dehors de la résidence. (Je vous vois entrain de chercher dans le dictionnaire la définition du mot « vie »)
4. N'oubliez pas que vous êtes un être humain avant d'être un docteur. (Laisser l'habit de superman dans votre vestiaire)
5. Planifiez un congé dès les trois premiers mois de résidence. Vous en aurez besoin. Et après un congé… planifiez immédiatement le suivant ! (L'inverse peut provoquer une confusion pour les secrétaires de département)
6. Ne prenez pas de décisions importantes le lendemain d'une garde et… attention aux achats compulsifs. (Haha, message adressé au fille… pas de sac Gucci ou de soulier Prada après une garde :0)
7. Vous avez l'impression de travailler très fort mais que personne ne s'en aperçoit. N'attendez pas les autres, donnez-vous des tapes dans le dos.
8. Soyez un joueur d'équipe. Appuyez vos collègues et ils vous appuieront. (Style ne pas pousser vos collègues en bas des escaliers)
9. 9. Ne vous sentez pas responsable pour des choses qui sont hors de votre contrôle. Vous n'êtes pas responsable de la pénurie de médecins. (Dite à ma tante Ginette que non, ses pilules, c'est son médecin de famille qui les renouvelle et non vous)
10. Dites-vous que la résidence est une période temporaire dans votre vie. Vivez-la pleinement! (i.e. Acheter vous une bonne couverture pour laisser à l'hôpital lorsque vous y dormez)

Sur ce je vous laisse aller en paix et je vous conseille de profiter de chaque jour de congé, car il faut toujours avoir du plaisir dans la vie :)

Bonne journée et bonne chance!

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont participé à cette édition !

Auteurs : Ashwin Dixit, Andrés Felipe Gil, Maxime Gosselin, Matthieu Gratton, Mazen Jundi, David Paré, Camille Plourde, Sarah Qiabi, Christine Ricard, Vincent Séguin, le BAER-Mauricie, la Faculté
Art et Jeux : Marilou Croteau, Andrés Felipe Gil
Assistants correcteurs: Mahmoud Kerouch, Qualilou St-Onge
Mise en page: Ashwin Dixit, Mahmoud Kerouch
Assistante rédactrice : Qualilou St-Onge (qualilou_01@hotmail.com)
Rédacteur en chef : Ashwin Dixit (ashwin.dixit@umontreal.ca)

Es-tu BAD ?

Sarah Qiabi
2e année

Le badminton est un de ces sports auquel tout le monde a déjà joué dans sa vie. Quand je dis tout le monde, c'est clair que ce n'est pas vrai, alors ne venez pas me croiser dans les couloirs du pavillon un de ces jours en m'expliquant que votre tante mexicaine qui a immigré au Québec dans la fin des années 70 n'a jamais joué au badminton, elle. J'imagine très bien. Seulement la masse étudiante qui lira cet article y aurait probablement joué au moins une fois dans sa vie, très possiblement au secondaire.

J'ai décidé il y a de cela quelques semaines que j'allais écrire un article sur ce sport qui m'intrigue au plus haut point. Lorsqu'en prémed j'ai constaté la fureur que faisait ce sport sur les cohortes médecinoises du campus de Trois-Rivières, je ne me suis pas attardée à ce phénomène, je me suis tout de suite dit que c'était un effet cohorte-dépendant et donc non reproductible à long terme. «Une mode éphémère!», me suis-je alors exclamée intérieurement. Arrivée en première année, j'ai continué à suivre d'un œil distrait les emails envoyés par les gourous de ce groupe, sans plus. Ce n'est vraiment qu'en deuxième année (oui, c'est cette année ça) que je me suis penchée plus attentivement sur ce phénomène, lorsque j'ai constaté que ce sport en attirait plus d'un. C'est alors que les questions ont surgi : «Pourquoi le badminton à la place du tennis? Pourquoi autant de gens sont intéressés par ce sport, qu'est-ce qui pousse autant de gens à consacrer leur jeudi soir à frapper le moineau ??». C'est ce que j'ai tenté de découvrir il y a deux semaines en m'invitant à une rencontre badminton des habitués.

Avant de s'immerger complètement dans le monde du badminton, il y en a probablement parmi vous qui se demandent à quoi je fais référence. Alors pour ceux-là, sachez que depuis le début de l'année (et même avant mais soyons actuels!), des emails sont envoyés aux différentes classes afin de transmettre aux autres étudiants la piqûre du badminton et surtout pour les encourager à venir jouer au badminton tel ou tel jour de la semaine au CAPS de l'UQTR. Récemment, cette poignée d'étudiants qui organise ces rencontres ont franchi l'ultime pas qui les retenaient encore dans la catégorie des groupes non officiels en créant leur propre groupe facebook dans lequel tout le monde peut créer un évènement en précisant au reste du monde quel gymnase il a réservé, pour quelle heure, etc. Ce dernier pas a définitivement été la goutte d'eau qui m'a poussée à comprendre ce phénomène : POURQUOI le badminton.

Telle une journaliste sans frontière, ne reculant devant rien afin de percer la vérité et de faire dissoudre les mensonges sous mon regard sans pitié, je suis allée moi-même sur le terrain afin d'effectuer ma propre enquête. Je me suis donc présentée telle que je suis, une néophyte dans l'art du badminton puisque je ne connaissais même pas les règles du jeu (mmh oui à mon secondaire la participation aux sports était très facultativeJ). Je fus tout de suite accueillie à bras ouverts par les autres participants (ici, j'utilise une figure de style, personne n'avait vraiment les bras «ouverts»… malheureusement! L). J'avais une raquette prêtée par un merveilleux première qui souhaite conserver l'anonymat (Matthieu Gratton). J'ai trouvé la manière de faire les pairages très judicieuse (mais peut-être est-elle très commune, je ne pourrais pas dire, je n'ai jamais été une fan de sports d'équipe dans ma vie). En fait toutes les raquettes étaient placées au centre par une responsable des raquettes (c'est ainsi qu'elle s'appelait dans ma tête) et celle-ci pigeait des raquettes au hasard. Les propriétaires des raquettes choisies jouaient ensemble et allait choisir un terrain, jusqu'à ce que tout le monde soit placé!!

Et non, il n'y eu pas de rites d'initiation, ni même de chants sataniques, ou de pactes de sang, seulement des gens qui jouaient au badminton, de manière assez énergique (l'émotion à lire ici est de la déception). D'ailleurs, je ne m'attendais pas à ce que les gens qui y jouent aient autant de volonté à gagner chaque partie! C'est probablement la chose qui m'a le plus surprise : les gens qui jouaient n'avaient pas comme seul objectif de s'amuser et de faire du sport, mais bien de performer dans le but de gagner! J'ai d'ailleurs demandé à une joueuse compulsive de badminton qui souhaitait aussi conserver son anonymat (on la nommera alors K. Lilou[1] pour les besoins de la cause) pourquoi les joueurs de badminton étaient aussi avides de succès. En gros, sa réponse disait que cela n'était pas tout à fait le cas, cependant étant donné que c'est gratifiant d'amasser une victoire, il était normal que certains y prennent du plaisir et recherchent cette émotion. Effectivement, c'est logique!

Après 2 heures de jeu, nous nous sommes finalement arrêtés et j'ai pu poser des questions aux joueurs présents. À la question portant sur le pourquoi de ce jeu là au lieu d'un autre, les réponses m'ont confortée dans mes connaissances. En effet, ils m'ont répondu que le jeu était facile à jouer, que tout le monde en avait déjà fait (et donc que cela ne requérait pas d'aptitude particulière pour savoir la base) et que c'était un sport qui ne coûtait pas cher à pratiquer («tout le monde à une raquette qui traîne chez soi» a dit l'un des joueurs, ce même joueur là a plus tard affirmé que «le badminton est un sport de bourgeois» alors je me permets de remettre en questions ses dires). Par la suite, les joueurs y sont allés de leurs commentaires généraux en disant que c'était un sport qui permettait de réunir les différentes générations de médecine, que les personnes de petites tailles ont un avantage évolutif pour jouer (controversé), et autres commentaires tout aussi intéressants.

Ma conclusion est donc que le badminton est un sport stimulant et intéressant auquel les gens jouent par défaut, pour se réunir, et aussi pour tester leurs aptitudes. Est-ce que je recommande ce sport-là aux néophytes? Certainement! Venez en gang si jamais vous voulez être moins sérieux et juste taper des «moineaux» pour le plaisir de les voir voler dans les airs pour s'écraser sur la tête de quelqu'un [avec un peu de chance] !

XOXO, S.

[1] Nom fictif écrit ici pour préserver l'anonymat du témoin.

La vie avant le V club

Christine Ricard
Externe II

Non, le V club n'a pas toujours existé.

Automne 2009 : Début de notre externat.

On nous annonce qu'une nouveau club va ouvrir à Trois-Rivières. Jamais nous nous serions douté de la popularité de ce nouvel endroit, étant très satisfait de nos «spots» habituels.

Eh oui! nous avions une vie sociale avant le V club. Avant l'ère de celui-ci, il y avait le club de curling sur le Boulevard des Forges, le 1012 de l'UQTR, le D'Artagnan, le Temple et même le Monkey NightClub de temps en temps.

Le club de Curling est l'endroit où nous avions eu notre party d'initiation, où les premiers contacts se sont fait. C'est à ce club de curling que les gars ont fait leur premier limousin, une tradition qui s'est perdue au fil du temps. Puis, les deux initiations suivantes se sont faites au Club de Curling, ainsi que quelques soirées thématiques. Endroit peu glamour, il a vu nos premiers balbutiements dans ce sport extrême qu'est le curling.

Pendant les années de premed et pré-clinique, (tous) les mercredis étaient réservés pour aller au 1012 (dire dix douze et non pas mille douze ou un zéro un deux ou cent un deux).

Habituellement précédé d'un pré-chasse aux résidences ou à un appartement de gens cool, c'était des soirées où toutes les générations étaient les bienvenues et où les bières étaient peu chères.

On se réchauffait à la Chasse-Galerie pour ensuite aller se trémousser sur le dancefloor du fameux local 1012, parfois sur le stage, parfois sur les cubes. Toutes sortes de monde qu'on côtoie, toutes sortes de potins se sont passés là-bas... Cependant, lorsque quelqu'un avait le malheur de rester seule jusqu'à la fin, elle courrait le risque de se faire approcher par des prédateurs. Le 1012 est aussi l'endroit où la fameuse Chope d'Or a lieu lors du Carnaval étudiant, moment privilégié où le fantasme de lancer de la bière dans le visage des gens peut finalement être assouvi et où l'on peut se trémousser dans 3 pouces de bière sur le plancher!

La semaine, nous avions donc un horaire assez chargée :

Mardi soir : Karaoké

Mercredi soir : 1012

Jeudi soir : Improvisation musicale

Le 1012 (et les party aux résidences) a aussi été un lieu de rencontre avec des étrangers, surtout Ontariens, où échanges de cultures, d'intérêts et de langues (littéralement) avaient lieu. Nous attendions impatiemment que l'Université normale se termine. Alors, il ne restaient plus que les gens en médecine et les Anglais finissaient par nous envahir, pour notre plus grand bonheur.

Finalement, le Temple, le Dartagnan, Le Monkey. Trois choix les plus alléchants les uns que les autres. Il y en a pour tous les goûts. Le Dartagan si on préfère les mineurs, le Temple : ... bien le Temple et Le Monkey pour sa «crowd» et sa musique légendaire.

Je me sens un peu nostalgique de parler de ces lieux où tant de choses se sont passées...

Mot caché

Par Andrés Felipe Gil, 1ère année

Pour les réponses au mot croisé du Vol 2 No 3, voir la page 8.

Sujet: Karl Friedrich Gauss

avril
Johann
Brunswick
trente
mathematicorum principi
Buttner
Université helmstad
théorie des nombres
Johanna Osthoff
Göttingen
corps célestes
theorema egregrium
perfectionniste
pauca sed matura
temple Walhalla
astéroide gaussia
cratère lunaire
timbre
pivot
courbe normale
billet
dix
deutschemarks
champ magnétique
mathématiques
physique
Kirchhoff
Minna
Theresse
Statistique
astronomie

Q	O	L	L	A	R	T	B	Y	R	E	H	E	T	I	S	R	E	V	I	N	U	R	P
W	D	E	U	T	S	H	E	M	A	R	K	S	B	Y	R	W	R	R	E	T	N	R	A
E	T	C	O	R	P	S	C	E	L	E	S	T	E	S	E	H	E	S	E	T	I	F	U
T	H	I	K	L	Y	T	E	S	T	S	D	T	W	E	S	X	N	D	G	H	V	C	C
E	R	B	T	X	E	L	R	E	E	A	S	E	A	R	P	C	T	H	U	B	E	H	A
A	V	R	I	L	L	R	L	F	G	R	N	N	T	I	I	R	T	B	R	B	R	A	S
S	R	D	M	L	Z	L	R	T	T	E	H	N	E	N	S	G	U	G	D	F	S	M	E
T	E	E	B	T	L	V	M	G	G	E	R	G	I	L	E	T	B	D	E	T	I	P	D
E	D	W	R	B	S	Q	U	N	G	H	B	G	H	M	J	R	I	E	A	R	T	M	M
R	F	Z	E	I	S	N	I	C	O	E	U	R	N	R	U	O	T	Q	D	S	E	A	A
O	F	A	O	K	A	T	R	C	O	U	R	B	E	N	O	R	M	A	L	E	H	G	T
I	O	L	J	F	T	A	G	N	V	G	T	T	S	N	A	O	P	I	U	M	E	N	U
D	H	L	G	O	T	M	E	O	A	F	T	W	T	A	W	H	O	D	I	L	L	E	R
E	T	A	G	G	O	E	R	D	L	G	I	A	G	L	O	V	O	C	A	I	M	T	A
G	S	H	R	P	P	R	G	Q	E	C	F	R	T	M	O	L	N	J	E	N	S	I	H
A	O	L	G	H	A	C	E	G	K	I	R	C	H	O	F	F	E	B	B	A	T	Q	A
U	A	A	A	Y	C	R	A	T	E	R	E	L	U	N	A	I	R	E	R	H	A	U	E
S	N	W	E	S	H	E	M	A	T	H	E	M	A	T	I	Q	U	E	S	D	D	E	Y
S	N	E	V	I	G	Q	E	I	G	T	Y	T	I	A	S	T	R	O	N	O	M	I	E
I	A	L	E	Q	S	E	R	B	M	O	N	S	E	D	E	I	R	O	E	H	T	H	O
A	H	P	R	U	R	D	O	L	A	V	H	S	T	A	T	I	S	T	I	Q	U	E	H
H	O	M	I	E	5	H	E	T	S	I	N	N	O	I	T	C	E	F	R	E	P	H	O
G	J	E	M	O	Y	U	H	L	M	P	H	I	J	E	G	E	S	S	E	R	E	H	T
M	A	T	H	E	M	A	T	I	C	O	R	U	M	P	R	I	N	C	I	P	I	T	B