

LE CAPSULE

Journal des étudiant.e.s en pharmacie de l'Université de Montréal

Journal d'une pharmacienne :
un an plus tard

La place de la recherche

Pharmacienne à temps plein

Quoi de neuf à l'AÉPUM

Entrevue avec
Violaine Masson

PharmActualité

Top 10 Halloween

OCTOBRE 2021
Volume 45 no. 2



IMPLIQUEZ-VOUS AU CAPSULE

Nous sommes toujours à la recherche de collaborateurs.trices et de membres afin d'agrandir notre équipe! Consultez à droite les différentes implications possibles et n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

CONCOURS D'HALLOWEEN

Pour souligner le mois d'octobre, le Capsule a offert la chance aux étudiant.e.s ayant la dent sucrée de gagner une **carte-cadeau de 25\$ de la boutique de bonbons KandJu.**

Pour participer au tirage, il fallait répondre à la question :
« **Quel est le costume le plus original que tu aies vu ou porté ?** »

Si vous voulez voir les réponses des étudiant.e.s, rendez-vous à la page 42. Certains et certaines d'entre eux et elles nous ont soumis leur déguisement... saurez-vous les reconnaître?

26 NOVEMBRE 2021

Date de soumission des articles
pour le prochain numéro

COLLABORATEUR/ COLLABORATRICE

Vous voulez écrire sur un sujet relié ou non à la pharmacie? Envoyez-nous votre article, sans limite de mots! Notre équipe se chargera de la correction et de la mise en page pour vous.

MEMBRE

Impliquez-vous dans l'équipe du journal en assistant aux réunions, en prenant part aux décisions pour la conception de chaque numéro, et pourquoi ne pas occuper un des postes suivants :

Chroniqueur/Chroniqueuse
Illustrateur/Illustratrice
Correcteur/Correctrice
Journaliste
et autres !

**Communiquez avec nous ou envoyez
vos articles au journalcapsule@gmail.com**

TABLE DES MATIÈRES

04	ÉDITORIAL
05	MOT DE LA FACULTÉ
07	MOT DU PRÉSIDENT
09	QUOI DE NEUF À L'AÉPUM
13	PRÉSENTATION DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION ÉTUDIANTE
18	LA PLACE DE LA RECHERCHE
23	JOURNAL D'UNE PHARMACIENNE : UN AN PLUS TARD
28	REMERCIEMENTS PACTOLE
29	ENTREVUE AVEC VIOLAINE MASSON
34	CONCOURS DE LA RENTRÉE
36	PHARMACIENNE À TEMPS PLEIN
38	TOP 10 HALLOWEEN
39	PHARMACTUALITÉ
42	CONCOURS D'HALLOWEEN
44	CAPSULE VERTE
46	CAPSULE ÇA VA
48	MOTS CROISÉS PHARMACEUTIQUES
49	ORDONNANCE MAL FOUTUE
50	REMISE EN POTS
51	HOROSCOPE PHARMACEUTIQUE

L'ÉQUIPE DU CAPSULE

RÉDACTRICE EN CHEF : Pénélope Legault

MISE EN PAGE : Pénélope Legault

PAGE COUVERTURE : Évelyne Corbeil

HOROSCOPE : Emma Legault

RÉVISION ET CORRECTION : Anne-Sophie Lapierre, Catherine Martin, Christine Phung, Edmond Semana, Iliya Dmitriev, Imène Ould-Ramoul, Julie Leboeuf, Keffrey He, Léa-Mei Savard-Lyth, Loïc Gagliardi, Marie-Lou Ouimet, Maxime-Olivier Beaulieu, My Tien Pham, Sissy Lee, Sophia Groghué, Thierry Nader, Valérie St-Cyr et Pénélope Legault.

RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook : Le Capsule

Instagram : @capsule.udem

Issuu : issuu.com/lecapsule

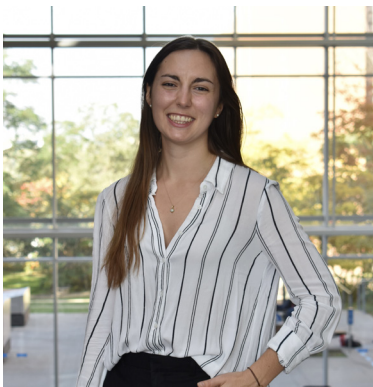
Carrd : lecapsule.carrd.co

Vous pouvez également retrouver les numéros du Capsule sur StudiUM dans la section AÉPUM!



Les textes sont signés et représentent l'opinion de leur.s auteur.e.s. Le Capsule, de même que l'association des étudiant.e.s en pharmacie de l'Université de Montréal, n'endosse pas nécessairement les opinions exposées. De plus, la reproduction d'un ou des textes est acceptée sous la seule condition que la provenance soit inscrite sur la copie. Les textes et commentaires peuvent être envoyés à l'adresse courriel du Capsule : journalcapsule@gmail.com.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec - Octobre 2021



ÉDITORIAL

PAR PÉNÉLOPE LEGAULT (III)

Lundi soir, 23h26

Cette fois c'est dans ma chambre, emmitoufflée dans une couverture, que je vous écris. Après avoir profité à fond des cafés, bibliothèques, tables de travail à l'agora et autres, je recommence à me bâtir un nid d'étude dans ma chambre.

Si vous trouvez ces derniers temps plus difficiles, sachez que vous n'êtes pas seul.e. La session d'automne du Pharm. D. est souvent comparée à un marathon avec ses cours s'échelonnant sur 16 semaines sans pause. Cela dit, soyez fier et fière de vous : vous avez plus de la moitié du chemin parcouru.

Au-delà du marathon que nous sommes en train de compléter, le retour en présence est pour plusieurs déstabilisant. Notre routine, notre environnement d'étude, nos déplacements, nos cours ; encore une fois, rien n'est pareil. Par-dessus cela, rajoutez la concentration qui n'est pas toujours au rendez-vous durant les longs cours magistraux. Disons que ce n'est pas la même chose

que lorsqu'on pouvait cuisiner tout en écoutant un cours... Cela dit, je ne sais pas pour vous, mais malgré tout ce chamboulement, je suis bien heureuse d'être de retour sur le campus. Si on oublie le vent glacial qui commence à se lever, la marche de la station UdeM au pavillon Jean-Coutu le matin est un petit moment de quiétude qui m'avait manqué. Par-dessus tout, ce sont mes collègues de classe, mes ami.e.s et la vie socioculturelle qui m'avaient le plus manqué. Je vous encourage à participer aux différents événements organisés par l'association étudiante. Je sais, je sais : le groupe Facebook est inondé de publications. Cela dit, pratiquez votre sens du tri, et ciblez les activités qui vous interpellent le plus.

Malgré tous ces beaux mots d'encouragement, je tiens à vous dire qu'il est normal d'éprouver des difficultés, tant scolaires que personnelles. Si tel est votre cas, je vous invite à utiliser les différentes ressources qui sont à notre disposition. Que ce soit les

sentinelles, les membres de l'AE-PUM, la travailleuse sociale ou vos pairs, n'hésitez pas à en parler et à aller chercher l'aide dont vous avez besoin. Reconnaître nos limites et demander de l'aide est synonyme de force et non de faiblesse.

Avec ce numéro, je souhaite vous rappeler les raisons pour lesquelles nous mettons tant d'efforts en ce moment dans nos études. D'ici quelques années, c'est une merveilleuse profession qui nous accueillera. Si le temps vous manque pour lire le journal dans son ensemble, je vous recommande de cibler les pages 18, 23, 29 et 36. Après tout, on cherche tous et toutes de bonnes excuses pour repousser nos lectures obligatoires...

Bonne lecture !

Pénélope Legault
Rédactrice en chef



MOT DE LA FACULTÉ

PAR GRÉGOIRE LECLAIR

Chères étudiantes,
Chers étudiants,

Il me fait plaisir de prendre le relais ce mois-ci pour rédiger le mot de la Faculté. Ce rôle, peu connu, me confère néanmoins des fonctions qui pourraient vous intéresser.

Commençons en 2018, au moment où l'Assemblée nationale adopte la nouvelle charte de l'université et ses statuts. Ces documents instituent l'université et décrivent sa structure de gouvernance. La version antérieure vieille de plus de 50 ans prenait la poussière. Les facultés ont la possibilité d'ajouter leur grain de sel en faisant approuver des statuts facultaires. Je pilote un projet qui vise à instaurer les premiers statuts de la Faculté de pharmacie. Ces statuts détailleront nos modes de fonctionnement et parleront aussi de nos professeurs de clinique. Ces professeurs de carrière, qui représentent le tiers du corps professoral de la faculté, se distinguent par leur pratique cli-

nique de la pharmacie, par leurs activités d'érudition, et bien sûr, par leur enseignement.

Les sujets sensibles se retrouvent aussi sur mon bureau. J'agis à titre de répondant facultaire concernant la Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels. Plus récemment, l'université a lancé un chantier pour élaborer une politique universitaire encadrant la liberté académique et la liberté d'expression. Cette politique devra être précisée par une politique facultaire qui identifiera les enjeux spécifiques à notre faculté. Je piloterai ce dernier dossier. En pharmacie par exemple, il est nécessaire d'aborder respectueusement des sujets complexes comme les facteurs de vulnérabilité, les iniquités ou les déterminants génétiques qui ont un impact sur le choix et possiblement l'accès à une pharmacothérapie individualisée.

La pandémie nous a obligé à remodeler la cérémonie annuelle de remise des prix d'excellence pour en faire un événement vidéo accessible en ligne. Cette année, il est prévu de remettre près de 30 prix lors de la cérémonie qui sera diffusée le 11 novembre à 16h. Parallèlement, nous travaillons à bonifier l'ensemble de nos prix pour tenter de reconnaître les cheminements exceptionnels et inspirants en plus de l'excellence académique. Nous visons la cérémonie 2022 pour implanter cette nouvelle structure de prix.

À cela s'ajoute mon rôle de recevoir les documents, de rencontrer les parties prenantes, puis de communiquer certaines décisions qui sont prises en vertu de nos différents règlements, qu'ils soient pédagogiques ou qu'ils concernent le plagiat et la fraude.

Beaucoup plus positivement, j'ai aussi le privilège de recommander au conseil de faculté l'octroi des grades des étudiantes et des étudiants qui ont complété les

« Ce sera un moment important qui confirmera la persévérance et la résilience qui a permis à tou.te.s ces étudiant.e.s de réussir leur programme d'étude malgré toutes les circonstances exceptionnelles que nous avons vécues. »

exigences de leur programme. C'est donc avec beaucoup de plaisir que je présente annuellement la liste des finissant.e.s du Pharm. D. et du QeP au conseil de faculté pour qu'il recommande l'octroi des diplômes. À la suite de cette décision, je contacte rapidement l'Ordre des pharmaciens du Québec qui émet les permis de pratique dans les jours suivants. C'est à partir de ce moment qu'une cohorte complète de nouveaux.elles pharmaciens.ne.s débute ou continue leur carrière - moment très significatif pour les diplômé.e.s et la faculté.

Ceci m'amène à vous rappeler que le 17 décembre aura lieu la cérémonie de remise des diplômes de la Faculté de pharmacie. Pandémie oblige, cette cérémonie aura lieu au Palais des Congrès et mettra à l'honneur plus de 600 diplômé.e.s des finissant.e.s 2020 et 2021. Ce sera un moment important qui confirmera la persévérance et la résilience qui a permis à tou.te.s ces étudiant.e.s de réussir leur pro-

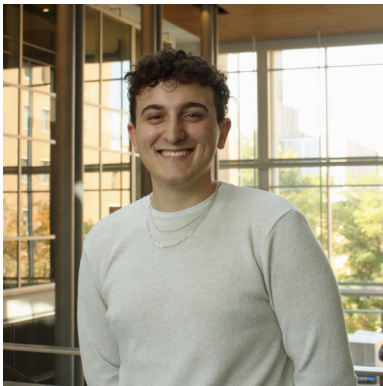
gramme d'étude malgré toutes les circonstances exceptionnelles que nous avons vécues.

Lors de cette cérémonie, nous en profiterons pour remettre un doctorat honoris causa au Dr. Patrick Couvreur. Il s'agit de la plus haute distinction honorifique accordée par l'Université de Montréal pour reconnaître la compétence et l'excellence de personnalités nationales ou internationales. Nous pourrions ainsi reconnaître l'excellence du Dr. Couvreur dans le domaine des sciences pharmaceutiques. Dr. Couvreur est pharmacien de formation (1972) et a complété ses études de Ph. D. en sciences pharmaceutiques (1975) à l'Université catholique de Louvain. Après un court séjour de recherche à l'École polytechnique de Zurich, il sera professeur quelques années à l'UCL. Depuis 1984, Dr. Couvreur est professeur à l'Université Paris-Sud. Dr. Couvreur est un entrepreneur ainsi qu'un pionnier des nanotechnologies pharmaceutiques et de la vectorisation des médicaments pour le traitement du can-

cer. Nous vous inviterons dans les prochaines semaines à un séminaire du Dr. Couvreur où vous pourrez en apprendre plus sur ses réalisations et son parcours de vie des plus inspirants.

D'ici là, je vous souhaite une bonne continuité et vous encourage à continuer de respecter les consignes sanitaires.

Grégoire Leclair
Secrétaire de la Faculté



MOT DU PRÉSIDENT

PAR OLIVIER LANDRY (III)

Bonjour à tous et à toutes !

J'espère que vous vous portez bien et que vos études s'incorporent bien à votre équilibre de vie en cet octobre à température... imprévisible? Les semaines et les mois filent à toute allure alors que j'ai l'impression d'avoir rédigé mon premier message du Capsule il n'y a pas si longtemps que ça.

Tout d'abord, je veux féliciter les membres de l'association qui travaillent très fort afin de ramener leurs activités en présentiel. La COVID vous met énormément de bâtons dans les roues, mais vous démontrez encore une fois à quel point la persévérance est au cœur de l'AÉPUM, en vous efforçant

d'organiser de multiples activités malgré les contraintes. C'est beaucoup de temps à investir, de s'impliquer dans l'engrenage de l'association étudiante, mais c'est un bénévolat qui a tellement de bénéfices pour les "pharmd-iens" et "pharmd-iennes". Votre travail ne passe pas inaperçu !

Ensuite, je souhaite aux premières années que leurs premiers examens du programme se soient bien passés. Je souhaite également aux deuxièmes années que leurs premiers examens de cours de soins ne se soient pas trop mal passés (contrairement à ce que j'ai pu entendre, aïe) ! Le retour en présentiel vous permet de ren-

contrer vos collègues et j'espère que vous profitez à plein des avantages qu'offrent le présentiel et que vous fortifiez des amitiés nouvelles. Pour les troisième années (<3), on entre clairement dans une période plus rough de notre session, alors je vous souhaite d'en ressortir vivant sans que votre taux sérique de caféine ne comporte trop de risques CV.

Dans ce petit texte du Capsule, je veux absolument vous parler de la vaccination. Nous étudions dans un programme chanceux, où la très grande majorité des étudiant.e.s est entièrement vaccinée. Cependant, il reste une poignée d'étudiant.e.s qui n'ont pas

« Je veux féliciter les membres de l'association qui travaillent très fort afin de ramener leurs activités en présentiel. [...] C'est un bénévolat qui a tellement de bénéfices pour les « pharmd-iens » et « pharmd-iennes ».

reçu leur(s) dose(s). En tant que futur.e.s professionnel.le.s de la santé, il est primordial de comprendre la raison pour laquelle nous nous faisons vacciner et de sensibiliser nos proches, nos collègues et, ultimement, nos patient.e.s avec des informations véridiques qui proviennent de la littérature révisée (et je parle ici de révision scientifique, et non faite par une “Ginette” facebookienne). Je vous invite donc à vous faire vacciner, non pas parce que vous voulez aller au resto ou parce que la Faculté vous y oblige, mais bien parce que vous comprenez les bienfaits de la vaccination au niveau personnel et sociétal.

Vous avez probablement entendu parler des nouvelles lois qui obligent les pharmaciens.ne.s et ATPs à se faire vacciner d’ici (maintenant) le 15 novembre afin de continuer à pratiquer, sans quoi ils et elles se feront placer en congé sans paie. Bien que l’AÉPUM soit en faveur de cette nouvelle loi, il est important pour nous de nous assurer que la demande de main d’œuvre en

pharmacie, particulièrement au niveau communautaire, n’augmente pas considérablement au point d’influencer négativement la qualité de vie des étudiant.e.s. Ainsi, nous vous invitons à mettre vos limites. Il est normal que votre pharmacie passe un moment difficile au terme de la quantité de personnel disponible, et vous pouvez aider à la hauteur de vos capacités, mais imposez vos limites si la demande dépasse vos moyens. La charge de travail du Pharm. D. est énorme, et vous avez besoin d’avoir des moments pour étudier et pour vous reposer.

J’en profite pour vous rappeler qu’il est important de prendre du temps pour soi, que ce soit via le sport, l’art, le cinéma (Netflix), le temps en famille ou tout simplement le sommeil. Nous sommes enclin.e.s à s’enfoncer le nez dans notre laptop et à étudier une dizaine d’heures par jour, mais il est primordial de prendre du temps pour soi (oui, oui, même si tu te sens vraiment en retard). Le retour en présence comporte son

lot de points positifs, mais nous perdons une partie de ce temps que nous pouvions garder pour nous-même. Il est donc important de ne pas perdre de vue qu’il est important de se réserver, pour soi, une mini plage horaire.

Pour terminer, je vous invite à survoler le Quoi de neuf de l’AÉPUM et à suivre notre page Facebook, de belles activités s’en viennent !

Prenez soin de vous.

Olivier Landry
Président de l’AÉPUM

« Nous sommes enclin.e.s à s’enfoncer le nez dans notre laptop et à étudier une dizaine d’heures par jour, mais il est primordial de prendre du temps pour soi (oui, oui, même si tu te sens vraiment en retard). »

QUOI DE NEUF ——— ————— À L'ÂÉPUM

« L'ÂÉPUM représente l'ensemble des étudiant.e.s du doctorat de premier cycle en pharmacie, du baccalauréat en sciences biopharmaceutiques et du programme de qualification en pharmacie de la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal. L'association vise notamment à soutenir les étudiant.e.s dans leur développement professionnel, scolaire et social afin que tous et toutes deviennent des professionnel.le.s accompli.e.s, proactifs.ves et ayant à cœur l'avancement et l'évolution du domaine de la pharmacie. » (aepum.info, octobre 2021)

ÂÉPUM exécutif

Olivier Landry, président de l'ÂÉPUM

QUOI DE NEUF

Finalisation des traditionnelles rencontres d'objectifs et accueil des nouveaux.elles membres de l'association ♥ (encore une fois bienvenue à tous.tes !)

Participation au Comité d'agrément en compagnie de Laurie Fournier (votre ACAD). Ce comité nous permet de vous représenter dans la révision et l'évaluation du programme ; si vous êtes curieux.euse quant aux responsabilités de ce comité, n'hésitez pas à m'écrire vos questions!

Rédaction de la lettre d'Héma Québec - ça avance! La collecte de données était plus longue que prévue, mais la rédaction est bien entamée et devrait être terminée d'ici le mois de novembre. De plus amples informations vous seront fournies quant à cette lettre bientôt...

J'aide toujours dans la rédaction du Mémoire sur la Transformation du Programme (MTP) avec Manel et plusieurs autres membres du GIPS. Ça avance aussi :)

Manel Nedjari, VP & chargée aux affaires externes

QUOI DE NEUF

Rédaction du Mémoire sur la Transformation du Programme (MTP) bientôt terminée! Je continue d'avancer la rédaction avec des membres du GIPS :) On espère vous le présenter lors de la 1re semaine de la session d'hiver.

Rédaction des PharmActualités : ceux de septembre et octobre sont déjà sortis. Celui de novembre arrive bientôt (sortie le lundi 1er novembre).

Représentation des étudiant.e.s auprès de différentes instances, entre autres la FAÉCUM et le FRESQue.

Représentation des étudiant.e.s au comité EDI (équité, diversité, inclusion) de la Faculté en tant que représentante étudiante EDI.

Publication des informations par rapport aux élections municipales (on vous encourage fortement à aller voter!)

Aide dans la collecte d'informations pour la rédaction de la lettre d'Héma-Québec avec Olivier.

Anne-Sophie Lapierre, chargée aux affaires internes

QUOI DE NEUF

Tous les postes de l'AÉPUM sont finalement COMBLÉS ! Félicitations aux nouveaux/nouvelles élu.e.s.

La vente de vêtements est terminée et a été un franc succès. J'espère que vous avez apprécié les nouveautés de cette année : *bucket hats*, chandail $\frac{1}{4}$ zip, *tote bag* et une tonne de nouvelles couleurs. Le comité *Ça suffit* a amassé des fonds pour le Centre d'amitié autochtone de Montréal qui offre plusieurs services aux communautés autochtones de la région. Pour chaque bucket hat vendu, 1\$ sera remis à l'organisme. Pour les sacs en coton, c'est 2\$ qui sera remis.

Je continue de représenter vos intérêts auprès de la Faculté lors des conseils de Faculté, qui ont lieu tous les mois.

Angelica Le, représentante sénior CAPSI-ACEIP

QUOI DE NEUF Le 25 septembre, nous avons souligné la journée mondiale des pharmaciens.ne.s. Nous remercions tou.te.s ceux et celles qui sont venu.e.s prendre des photos et qui ont acheté des tasses!

Cette année, pour les compétitions locales, nous avons décidé de les faire de façon virtuelle. Même s'il n'y aura pas de PDW à Toronto, les gagnant.e.s des compétitions gagneront 250\$! D'ailleurs, les gagnant.e.s de certaines compétitions auront la chance de se rendre au niveau national et de gagner un plus gros montant!

Si vous ne le saviez pas, CAPSI travaille conjointement avec le comité IPSF-FIEP pour accueillir le congrès mondial 2024 ici à Montréal. Le congrès mondial est un rassemblement international accueillant les étudiant.e.s en pharmacie de partout dans le monde. Le congrès inclut des conférences, des ateliers, des événements touristiques et sociaux (et des parties). Si vous êtes intéressé.e de vous joindre à nous pour organiser l'événement, n'hésitez pas à nous contacter!

Au niveau national, le comité bien-être CAPSI organise des semaines de bien-être avec des thématiques différentes chaque mois, donc n'oubliez pas de suivre les comptes *Instagram* [@capsi-national](#) et [@capsi.ipsf.udem](#) pour plus d'informations. Chaque semaine de bien-être inclut un concours Instagram où vous courrez la chance de gagner une carte-cadeau de 25\$ et des petites astuces qui vous aideront à vous détendre!

Finalement, je tiens à féliciter Florence Bédard-Perrault pour son nouveau poste en tant que secrétaire CAPSI-ACEIP. Bravo! Nous avons bien hâte de travailler avec toi ♥

Si vous avez des questions sur CAPSI-ACEIP, n'hésitez pas à m'écrire sur *Facebook* ou à mon-trealsr@capsi.ca!

Laurie Fournier et Marie-Lou Ouimet, chargée et adjointe aux affaires académiques

QUOI DE NEUF

Même si la session est déjà bien entamée, le programme de parrainage reste actif! Aux étudiant.e.s de première année, sachez que vos parrains et marraines sont toujours présent.e.s pour vous aider. N'hésitez pas à leur écrire! Parrains et marraines, n'oubliez pas de prendre des nouvelles de vos filleul.e.s régulièrement et de les accompagner dans leur première année au Pharm. D.

Plusieurs séances de monitorat ont déjà eu lieu depuis le début de la session. Les moniteurs.trices sont là pour vous aider à parfaire votre étude et mieux comprendre les concepts importants d'un cours. Soyez présent.e.s en grand nombre pour favoriser votre réussite!

Les étud-o-thons, soit des soirées d'études au S1-151 avec collations et breuvages, sont toujours en cours. Restez à l'affût des prochaines dates dans l'infolettre de l'AÉPUM et sur le groupe Facebook.

N'oubliez pas que nous sommes toujours disponibles pour vous aider en cas de pépin d'ordre académique ou pour toute autre difficulté. Vos représentant.e.s de classe sont aussi disponibles pour vous!

Sachez aussi que nous effectuons un travail de représentation auprès de la Faculté. Nous participons à plusieurs comités pour partager le point de vue étudiant et participer à l'amélioration du programme.

Finalement, en plus des étud-o-thons, le comité Ça va prévoit plusieurs activités de bien-être telles que la zoothérapie et du yoga. Plus de détails à venir!

AÉPUM consultatif

Jenny Zhang, présidente du comité média

QUOI DE NEUF Coucou à toutes et à tous!

En dehors de mes publications Facebook à chaque 2 semaines sur les mises à jour des offres d'emploi, je vais vous expliquer un peu ce que fait le Comité Média behind the scenes. J'espère que nos activités vous encourageront à vous impliquer dans notre comité! Le Comité Média s'occupe du site Internet de l'AÉPUM et de la publication des offres d'emploi. Le comité collabore aussi avec les autres membres et comités de l'association étudiante pour leur fournir les ressources artistiques et technologiques nécessaires à l'élaboration des divers projets. Entre autres, on s'occupe de :

- la création de logo (celui du 5@7, du GIPS, des activités d'accueil, etc.)
- la création d'infographies

- la conception d'affiches pour promouvoir des activités parascolaires (comme PharmQuilles, collecte de sang Héma-Québec, etc.)
- le montage et l'édition de capsules vidéos
- la photographie lors des événements (kiosque CAPSI à l'agora, photoshoot de l'AÉPUM, etc.)

Cette année surtout, nous travaillons sur la plateforme du site web que nous avons rénovée de A à Z! Restez à l'affût et n'hésitez pas à me contacter pour participer à la programmation ou à la conception du nouveau site web, à l'adresse media.aepum@gmail.com ou bien via *Facebook*.

Pénélope Legault, rédactrice en chef du Capsule

QUOI DE NEUF Avec l'équipe du Capsule, on est toujours à la recherche de nouvelles idées pour le journal! Que ce soit des articles, des entrevues, des capsules, des questionnaires, des concours, etc. Dès le prochain numéro, il y aura une nouvelle capsule qui, je l'espère, restera avec le temps. J'ai très hâte de vous présenter notre projet avec le QeP.

Aussi, je veux vous rappeler que le Capsule est **votre** journal. N'hésitez jamais à m'écrire ou à nous contacter si vous souhaitez écrire dans le journal. Vous pouvez écrire sur **n'importe quel** sujet et nous envoyer votre texte en tout temps. Finalement, n'oubliez pas de vous abonner à la page *Instagram* du Capsule ([@capsule.udem](https://www.instagram.com/capsule.udem)).

Gabrielle Cataford, présidente du comité CÉPPUM

QUOI DE NEUF Le comité CÉPPUM a **TRÈS** hâte de vous dévoiler un projet sur lequel on travaille depuis longtemps.

Voici donc, en exclusivité, plus de détails sur ce projet pour vous fidèles lecteurs et lectrices du Capsule!

Nous avons créé un **podcast** qui aura pour titre « **En Vente Libre** » : un balado où les informations en santé seront à portée de main. Chaque deux semaines, les deux animatrices du podcast, soit Gabrielle Fiset et moi-même, recevront un.e invité.e expert.e pour discuter de sujets en santé.

Le premier épisode sera disponible mi-novembre et sera diffusé sur toutes les plateformes de balados (Apple Balados, Spotify, Google Podcast, etc.) Une version vidéo sera aussi mise en ligne sur Youtube.

Restez à l'affût pour plus de détails dans les prochaines semaines.

En espérant faire partie de la routine q2 semaines de vos oreilles très prochainement !

PRÉSENTATION DES POSTES ÉTUDIANTS 2021-2022



CONSULTATIF

INÈS BELAMRI,
CVE junior

DESCRIPTION DU POSTE : En tant que CVE junior, je travaille de pair avec la CVE pour organiser les événements socioculturels du Pharm. D. et du QeP. Plus précisément, je m'occuperai des activités culturelles, que ce soit du bowling, du mini-putt ou bien le VUBER (le fameux Vider-Un-Bar-En-Région). De concert avec le comité Ça Va?, je participerai également à l'organisation des étud-o-thons, de séances de yoga et même de séances de zoothérapie!

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : Après avoir été 2 ans dans le milieu associatif universitaire, je suis convaincue que l'implication permet de rendre le parcours universitaire mémorable. Je pense aussi qu'une vie étudiante stimulante et diversifiée est la clé pour avoir un mode de vie équilibré et se changer les idées de temps à autre.

3 CHOSES QUE J'AIME : Au risque de sonner *mainstream*, j'adore le plein air (rien ne bat le canot-camping). J'aime également prendre des photos avec les anciennes caméras de mes parents (peut-être serez-vous mon.ma prochain.ne modèle). Sinon, j'aime vraiment faire des playlists sur *Spotify* au lieu d'étudier :)

DESCRIPTION DU POSTE : ACEIP/CAPS représente les étudiant.e.s et internes en pharmacie à l'échelle du Canada. J'assiste donc le comité pour toutes sortes de tâches, de la vente de tasses à la préparation de la candidature de l'université pour de plus gros projets. Je publierai aussi de temps à autre sur les réseaux sociaux afin de vous tenir au courant des activités qui s'en viennent pour vous.

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : J'ai choisi ce poste car je trouve que c'est une belle opportunité de contribuer à des activités de niveau national, tout en faisant le lien localement auprès des membres de l'université. La portée que peut avoir le comité est extrêmement intéressante et je suis heureuse d'en apprendre plus chaque jour sur les moyens que nous pourrions mettre en place pour faire rayonner l'ACEIP/CAPSI à l'UdeM et vice versa.

3 CHOSES QUE J'AIME : J'aime plusieurs choses très variées, mais si je devais en choisir 3, je dirais le dessin (faire des petits gribouillis un peu partout sur des feuilles louses), le badminton (je suis assez polyvalente en sport, mais j'avais à choisir) et le jardinage (m'occuper de mes légumes). N'hésitez pas à m'écrire : j'aime aussi parler aux gens.



CONSULTATIF

FLORENCE BÉDARD-PERRAULT,
secrétaire de L'ACEIP/CAPSI

PRÉSENTATION DES POSTES ÉTUDIANTS 2021-2022

**CONSULTATIF**

ALEXANDRA CAUX,
secrétaire du comité 5@7

DESCRIPTION DU POSTE : Mon rôle en tant que secrétaire du comité consiste à aider à l'organisation des 5@7, notamment en suggérant des idées de thématiques et d'activités qui contribueront à rendre la soirée encore plus excitante. J'assiste également les autres membres du comité dans les prises de décisions et, durant les 5@7, je contribue à assurer le bon déroulement de la soirée.

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : J'ai choisi ce poste puisque je voulais m'impliquer dans la vie étudiante et m'assurer que nous puissions en profiter le plus possible suite à l'année difficile que nous avons vécu. En effet, les 5@7 sont l'occasion idéale pour se changer les idées et permettre à l'ensemble des étudiant.e.s d'apprendre à se connaître tout en ayant du plaisir.

3 CHOSES QUE J'AIME : J'adore voyager en *backpack*, particulièrement en Europe, et découvrir de nouveaux endroits surprenants. De plus, j'aime beaucoup faire du ski durant l'hiver ainsi que des activités avec mes amies et ma famille.

**CONSULTATIF**

BENJAMIN PHAM,
adjoint aux affaires corporatives

DESCRIPTION DU POSTE : Mon rôle en tant qu'adjoint aux affaires corporatives est d'assister la chargée aux affaires corporatives. Celle-ci agit comme liaison entre l'AÉPUM et ses partenaires de financement pour les activités organisées par l'association étudiante.

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : J'ai choisi ce poste parce que je ne me suis jamais directement impliqué dans une association étudiante. De plus, je veux comprendre comment le système des commandites fonctionne.

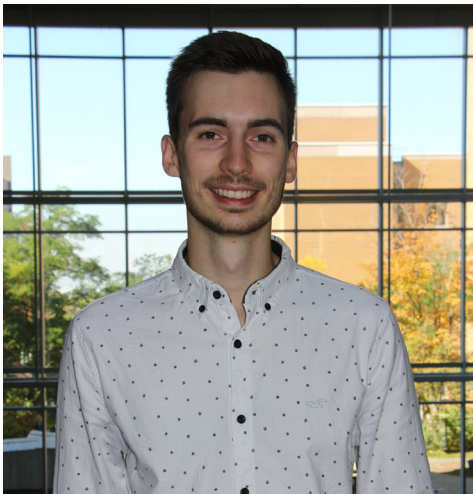
3 CHOSES QUE J'AIME : J'aime regarder des vidéos tristes pour pleurer et le melon d'eau. La combinaison des deux forme un élixir divin que tous et toutes devraient essayer au moins une fois dans leur vie. Le sel des larmes se lie parfaitement au nectar rafraîchissant du melon pour manigancer une symphonie sur les papilles gustatives. J'apprécie aussi dormir sur le plancher lorsqu'il fait trop chaud.

PRÉSENTATION DES POSTES ÉTUDIANTS 2021-2022



CONSULTATIF

CLARA SCATTOLIN,
représentante aux instances
professionnelles et représen-
tante de classe de 1re année



CONSULTATIF

FÉLIX GOBEIL,
président du comité sportif

DESCRIPTION DES POSTES : Je suis vraiment heureuse d'occuper deux postes cette année. D'abord, je suis représentante de classe, ce qui me permet d'être la médiatrice entre les étudiant.e.s de ma cohorte, les membres du personnel et la FAÉCUM. Je m'assure que les besoins de la cohorte soient bien considérés, en plus d'organiser des focus groups pour mettre en lumière les expériences des étudiant.e.s à l'égard des cours suivis. Ensuite, le rôle de la représentante aux instances professionnelles est de s'impliquer activement auprès des partenaires pharmaceutiques externes afin d'assurer la promotion de nos activités.

POURQUOI J'AI CHOISI CES POSTES : En plus de m'impliquer à l'interne à l'université, j'aurai la chance de stimuler le réseau de contacts à l'externe. Je suis une personne très sociable qui aime rencontrer de nouvelles personnes provenant de différents milieux.

3 CHOSES QUE J'AIME : J'aime beaucoup cuisiner. Je suis une vraie italienne qui aime la bouffe! *Food is life!!* Qui veut être mon cobaye? J'adore faire du sport! Ça me permet de canaliser mon surplus d'énergie. J'ai joué au volleyball toute ma vie. Avec la COVID, je me suis tournée vers des sports individuels. Je vise un demi-Ironman cet été!

Finalement, j'aime écouter *Occupation Double*, c'est ma petite messe du dimanche. Quelles sont vos prédictions ? ;)

DESCRIPTION DU POSTE : Le rôle du président du comité sportif est d'organiser les événements reliés au sport afin de faire bouger les étudiant.e.s du Pharm. D., notamment les Interfacs, les Pharmasports ou même les tournois de *Mario Kart*! Je m'occupe aussi d'organiser les formations RCR auprès d'organisations reconnues par l'OPQ.

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : Le sport a toujours eu une grande place dans ma vie. J'avais envie de vous partager ma passion de bouger et vous découvrir au travers le sport. De plus, j'ai déjà fait partie d'une association étudiante et j'ai adoré mon expérience, ce qui m'a donné le goût de m'impliquer à nouveau!

3 CHOSES QUE J'AIME : Évidemment, j'aime le sport... Que ce soit du basketball, du volleyball, de l'escalade ou du snowboard, comptez-moi partant! J'aime bien la lecture et j'adore cuisiner de bons plats (pas du *Kraft Dinner* ou des ramens là).

PRÉSENTATION DES POSTES ÉTUDIANTS 2021-2022

**CONSULTATIF**

DOUNA HUSIN,
secrétaire du comité Pill Pub

DESCRIPTION DU POSTE : Dans le comité Pill pub, mon rôle de secrétaire est principalement de contribuer au bon déroulement de notre café étudiant. J'aide la présidente et la trésorière avec leurs tâches de gestion, entre autres, la réouverture du Pill pub. Plus important encore, lorsque le Pill pub ouvrira, je veux que ce soit un lieu accueillant avec une ambiance dans laquelle on peut avoir du plaisir tout en travaillant. J'essaie donc de recueillir des suggestions et d'identifier des aspects à améliorer. Finalement, je travaillerai avec le comité Pill pub pour vous offrir des activités qui contribuent à la vie sociale des étudiant.e.s en pharmacie.

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : Je veux me pratiquer à gérer une petite entreprise et j'ai des qualités en organisation, en communication ainsi qu'en créativité. Plus important encore, je veux contribuer au bien-être des étudiant.e.s du Pharm. D. en leur offrant une place confortable et accueillante pour décompresser en jouant au babyfoot ou s'alimenter avec des collations abordables.

3 CHOSES QUE J'AIME : J'aime jouer à *Settlers of Catan* (*Longest Road all the way*). Je suis vraiment persévérante au *babyfoot*. Finalement, je suis une grande fan des microbrasseries du Québec.

**CONSULTATIF**

RADWANE SOLTANI,
trésorier du comité COCEP

DESCRIPTION DU POSTE : En tant que trésorier du comité, je m'occupe de superviser le budget du COCEP et de gérer les finances du comité. Je dois donc assurer le financement des différentes activités (culturelles, sociales, sportives, conférences, etc.) qui auront lieu durant le COCEP 2023. Je participe aussi à l'organisation générale du COCEP avec le reste du comité.

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : J'ai choisi ce poste car j'avais envie de m'impliquer au sein de l'association et le COCEP me semblait être une bonne opportunité pour cela! De plus, j'ai entendu plusieurs bons commentaires sur le COCEP et j'avais envie de participer à son organisation. C'est un événement généralement très apprécié des étudiant.e.s et je veux faire mon possible pour que le COCEP 2023 soit mémorable!

3 CHOSES QUE J'AIME : J'adore la musique, surtout le punk et le métal (n'hésitez pas à venir me voir si vous voulez parler musique !). Je joue de la guitare électrique lors de mes temps libres. J'aime m'entraîner et le plein air (randonnée, camping, etc).

PRÉSENTATION DES POSTES ÉTUDIANTS 2020-2021



CONSULTATIF

SABRINA ROBERT,
représentante de classe 3e année

DESCRIPTION DU POSTE : Mon poste se résume à m'occuper de la communication entre ma cohorte et les professeur.e.s. Je m'assure du bon déroulement des cours et de la cohésion au sein de notre classe.

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : J'avais énormément envie de m'impliquer pour ma dernière année à la Faculté avant les stages de 4e année. En plus, j'ai un certain penchant pour l'organisation et je me suis dit : quoi de mieux que d'assembler le cahier de préparation PRÉFACE?

3 CHOSES QUE J'AIME : La randonnée, le café (les cappuccinos le matin et des allongés en après-midi) et la lecture.



CONSULTATIF

EDMOND SEMANA,
représentant du QeP

DESCRIPTION DU POSTE : Mon rôle est de transmettre les demandes et besoins de mes collègues aux responsables du programme et aux professeur.e.s sans oublier d'être leur voix à l'AÉPUM.

POURQUOI J'AI CHOISI CE POSTE : C'est ma passion de représenter, de côtoyer mes collègues et surtout de socialiser avec les autres professionnel.le.s. C'est une belle occasion d'aider à ce que notre retour aux études soit agréable.

3 CHOSES QUE J'AIME : J'aime partager des expériences de vie et professionnelles. J'aime l'actualité socio-politique, les nouvelles technologies dans la santé et surtout la pharmacie. J'aime aussi le soccer (*English Premier League*) et le hockey (les Canadiens de Montréal) !



LA PLACE DE LA RECHERCHE

PAR PÉNÉLOPE LEGAULT (III)

ENTREVUE AVEC DANIEL LÉVESQUE

VICE-DOYEN À LA RECHERCHE ET AUX ÉTUDES EN SCIENCES PHARMACEUTIQUES



Depuis les 10 dernières années, le marché du travail est très attrayant pour les pharmacien.ne.s nouvellement diplômé.e.s. Par conséquent, la relève en recherche vient de moins en moins des cohortes du Pharm. D. Dans cette entrevue, M. Lévesque souhaite promouvoir la recherche en santé.



Quel est votre poste?

Je suis professeur titulaire à la Faculté depuis 2006 et j'occupe le poste de vice-doyen depuis 2017. Cela m'amène à superviser les études aux cycles supérieures. En plus des cycles supérieurs, je m'occupe aussi des programmes en sciences pharmaceutiques comme le BSBP.

Aux cycles supérieurs, j'accompagne les étudiant.e.s pour qu'ils et elles aient une bonne progression et que toutes les étapes de leur formation soient complétées. Je m'occupe, avec le vice-rectorat, de la recherche à l'université. Je supporte les activités en lien avec la recherche et j'aide les chercheurs et chercheuses à compléter leur demande de fonds. J'essaie aussi d'impliquer la Faculté dans des projets d'envergure, par exemple la création de Médicaments Québec en réponse

à un appel d'offre du Ministère de l'Économie et de l'Innovation. Ce projet a pour but de nous permettre d'être plus autonome dans la production et le développement de médicaments et de mieux réagir à des situations de pénurie.

Quel est votre parcours?

Je ne m'attendais pas à me retrouver à ce poste! C'est arrivé de fil en aiguille.

J'ai fait un baccalauréat en biochimie à l'Université Laval. Après l'obtention de mon diplôme, j'ai fait un stage d'été dans un laboratoire de recherche en neuro-endocrinologie. J'ai trouvé ça très intéressant, alors j'ai décidé de commencer une maîtrise. Par la suite, ça m'a semblé naturel de poursuivre au doctorat pour continuer mon parcours en recherche. Je suis donc parti en Europe pour 4 ans afin de faire mon post-doctorat. Ensuite, je suis revenu à

Québec pour occuper un poste de professeur.e/chercheur.euse. Éventuellement, j'ai déménagé à Montréal et j'y suis resté depuis.

Quelle est la place de la recherche à la Faculté?

L'université en son sens large a deux missions : générer et transférer de la connaissance. La recherche est une priorité au même titre que l'enseignement. Tous les professeur.e.s de la Faculté font également de la recherche. Le but de la recherche n'est pas de faire de l'argent, mais plutôt de générer des résultats pour faire avancer les connaissances. Dans certains cas, ces nouvelles connaissances permettent de changer la pratique ou l'industrie.

Nous avons deux types de laboratoires de recherche dans le pavillon. Le premier est un laboratoire « sec » au 2e étage, où une dizaine de chercheur.euse.s travaillent en

épidémiologie. Le deuxième est un laboratoire « humide ». Il y en a une vingtaine au 3e et 4e étage du pavillon Jean-Coutu. Dans ces laboratoires, les chercheur.euse.s travaillent sur des questions reliées entre autres à la pharmacologie, l'immunologie, la neuroscience et les maladies cardiovasculaires. Finalement, il y a le 4e étage, où des chercheur.euse.s travaillent sur l'analyse et la formulation de médicaments. Il s'agit donc plus de recherche reliée à la technologie pharmaceutique.

Nous avons aussi plusieurs types de chercheur.euse.s à la Faculté. Premièrement, il y a les chercheur.euse.s travaillant dans un des laboratoires mentionnés précédemment. Nous avons également des chercheur.euse.s qui sont affilié.e.s à la Faculté, mais qui travaillent dans des centres de recherche externes. Ces milieux externes incluent le centre de recherche du CHUM, l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, l'Institut de recherche en immunologie et en oncologie, et l'Institut de cardiologie de Montréal.

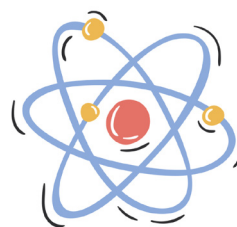
Comment procédez-vous pour trouver les questions de recherche?

Un des éléments essentiels en recherche est l'autonomie et l'indépendance des chercheur.euse.s. De par leur formation, les chercheur.euse.s acquièrent une expertise dans un domaine relativement pointu. Avec tout leur bagage, ils et elles sont en mesure de savoir où sont les limites des connaissances actuelles et ce qu'il faudrait faire pour permettre aux connaissances de progresser.

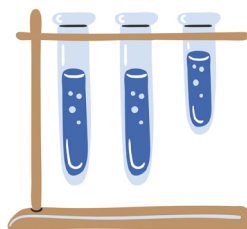
Ce sont eux et elles qui posent leurs questions et qui établissent leurs hypothèses, objectifs, et méthodes pour réaliser leur expérience. Ces potentiels projets sont ensuite évalués par les comités subventionnaires provinciaux, fédéraux et internationaux auxquels les chercheurs.euses ont soumis l'idée. Ces organismes décideront ensuite d'octroyer du financement en se basant sur des critères tels que la qualité du projet, les publications antérieures faites par cet individu, l'impact de leurs articles, etc.

Y a-t-il des formations spécifiques à effectuer pour devenir chercheur.euse?

Afin de faire de la recherche, un.e chercheur.euse doit avoir une maîtrise, un doctorat et un postdoctorat, en plus d'occuper un poste de professeur.e universitaire. C'est long, mais très valorisant car cela leur permet d'évoluer dans un milieu universitaire académique. Ces longues études leur permettent de générer leurs propres questions de recherche et d'avoir une certaine liberté quant à ce qu'ils et elles font. Bien sûr, il faut garder en tête que la recherche nécessite des subventions, ce qui peut parfois restreindre les sujets de recherche. Le travail de chercheur.euse nécessite donc de savoir innover, d'avoir de l'imagination, et d'être persévérant.e, autonome et travaillant.e. Il s'agit donc de passer à l'action sur ce que l'on a imaginé, de rendre concret nos idées.



« L'université en son sens large a deux missions : générer et transférer de la connaissance. La recherche est une priorité au même titre que l'enseignement. »



« Le travail de chercheur.euse nécessite donc de savoir innover, d'avoir de l'imagination, et d'être persévérant.e, autonome et travaillant.e. Il s'agit donc de passer à l'action sur ce que l'on a imaginé, de rendre concret nos idées. »

Quels sont les projets de recherche à la faculté en ce moment?

Le site de la Faculté contient un onglet sur les activités de recherche. On y retrouve les 4 grands axes de recherche de la Faculté : Médicament et santé des populations, Découverte et validation de cibles thérapeutiques, Pharmacométrie et pharmacothérapie, ainsi que Formulation et analyse du médicament. Le premier est surtout axé sur la pharmacoépidémiologie, la pharmacoéconomie, et la pharmacovigilance. Ensuite, « Découverte et validation des cibles thérapeutiques » se rapproche plus de la recherche fondamentale, c'est-à-dire découvrir des mécanismes, des voies métaboliques ou des *pathways* pour décou-

vrir de nouvelles cibles pour des médicaments. « Pharmacométrie et pharmacocinétique » aborde plutôt le devenir du médicament dans le corps, que ce soit en mesurant des concentrations dans des tissus ou en construisant des modèles théoriques. Cela permettrait donc de découvrir la meilleure dose d'un médicament tout en faisant le moins d'échantillonnage possible. Finalement, « Formulation et analyse du médicament » se base sur la création de nouvelles formulations pharmaceutiques, qui permettraient une meilleure administration par rapport à la cible visée. Pour en apprendre plus, consultez le site : <https://pharm.umontreal.ca/recherche/activites-de-recherche/>

Un mot de la fin pour les étudiant.e.s :

Les trois grandes qualités qu'il faut pour les étudiant.e.s pour effectuer des études graduées sont la curiosité, la persévérance et la rigueur. Ces qualités sont nécessaires pour un.e bon.ne chercheur.euse afin de générer de bonnes connaissances. La recherche permet aussi de découvrir des gens de partout dans le monde, que ce soit à travers des étudiant.e.s qui viennent faire leur maîtrise ou leur doctorat à Montréal, ou dans les congrès qui se tiennent dans le reste du Canada ou à l'international (quand la situation sanitaire le permet). De plus, ne soyez pas gêné.e.s discuter avec vos professeur.e.s de leurs sujets de recherche lorsque ces derniers et dernières vous donnent un cours.



1000

mille



Journal
d'une pharmacienne :
un an plus tard

PAR CATHERINE MARTIN (III)

L'année dernière, l'auteure de « Journal d'une pharmacienne » nous a raconté les débuts de son blogue et sa mission avec ce projet. Pharmacienne communautaire depuis 2016 après avoir obtenu son diplôme Pharm. D. à l'Université de Montréal, elle sensibilise la population au travail des pharmacien.ne.s via des textes vrais et touchants. Un an plus tard, je l'ai rencontrée afin de savoir ce que devient ce projet inspirant.

Que s'est-il passé dans la dernière année avec votre blogue « Journal d'une pharmacienne » ?

Il s'est passé pas mal de choses je te dirais. Je pense qu'il a encore plus grandi avec le Mois de la Reconnaissance de la Pharmacie (MRP) - anciennement le MSTP (Mois de Sensibilisation au Travail du Pharmacien). Réaliser des projets en collaboration avec d'autres personnes sous des thématiques chaque semaine a vraiment fait grandir le blogue. C'est là où j'ai commencé à avoir plus de gens qui me donnaient un *feedback*. C'est aussi à ce moment-là que j'ai senti que ça prenait un peu plus d'expansion. J'ai justement atteint 1000 abonné.e.s sur Instagram et 2000 abonné.e.s sur Facebook dans le dernier mois. C'est une étape importante pour moi parce que c'était tout organique; je n'ai pas payé de publicité, je n'ai pas écrit à personne « envoie un message à tou.te.s tes ami.e.s d'aller me suivre sur Instagram ». Pour moi, c'est un de mes ac-

complissements de la dernière année. Visiblement, il y a quelque chose qui fonctionne dans ma recette puisque j'ai réussi à me rendre là.

Sinon, je dirais que j'ai aussi réussi à varier mes contextes d'écriture. Au début, c'était surtout des anecdotes d'un cas isolé d'un.e patient.e. Plus récemment, j'ai partagé quelques textes où c'est plus du méli-mélo de la réalité des pharmacien.ne.s dans leurs milieux de travail. Je veux représenter le milieu « tout cru » et les conditions dans lesquelles on travaille. En cours de route, je pense que j'ai commencé à trouver ça important d'illustrer un meilleur portrait du quotidien des pharmacien.ne.s.

La troisième chose qui a changé dans la dernière année, c'est que ça m'a créé plusieurs occasions : j'ai été invité à participer à des entrevues, à écrire des articles, à donner un cours en mars prochain à l'Université Laval pour les étudiant.e.s en pharmacie, à leur donner des conférences aussi. Au début, je n'avais pas

l'impression qu'il y aurait un impact plus gros qu'à petite échelle. Finalement, je pense que la dernière année m'a prouvé le contraire.

Qu'est-ce qui vous motive à continuer?

Je pense que je suis encore motivée par le fait que ça me défoule [*rires*]. Ça fait sortir le méchant et toute la frustration sort d'une bonne façon, plus éducative. Blague à part, je suis aussi poussée par le fait que je ressens que le besoin est là. Mes collègues, mes ami.e.s pharmacien.ne.s et les étudiant.e.s m'en parlent aussi. Je reçois plusieurs messages me disant « merci de faire ça, personne ne le fait vraiment. On sait que ça fait une différence. » Ce n'est plus seulement une mission personnelle, mais une mission pour le bien commun des pharmacien.ne.s.

Est-ce qu'il y a des personnes qui vous aident dans tout ça?

Le texte, la rédaction, la mise en page, c'est moi qui les fait. Dans le cadre du MRP, c'est aussi mon entourage qui

m'avait donné des idées de thématiques, ou de quel type de professionnel.le introduire dans mes publications. Sinon, les gens m'aident plus pour la révision. Mon *chum* me révise tout le temps, et si ce n'est pas lui, c'est une amie... mais c'est pas mal tout le temps mon *chum*! (*#relationship goals*) Parfois j'arrive d'un 12 heures de travail, et j'ai un élan... donc je commence à écrire à 23h30 et il se demande bien ce qui se passe. Chapeau à mon *chum* d'endurer la *workaholic* que je suis!



Quels sont les projets qui vous attendent?

Puisque j'ai complété mon cours de soins en GMF, je pensais peut-être m'inscrire à un cours de *coaching* santé pour avoir une formation sur l'accompagnement des patient.e.s dans la santé. Ce n'est pas seulement de donner des conseils pharmaceutiques, mais bien d'accompagner le ou la patient.e dans son cheminement, de prendre sa santé en charge. C'est quelque chose qui est dans ma liste ; j'aimerais m'orienter plus vers la consultation individuelle.

Sinon, j'aimerais diversifier ma pratique. Toutes les petites occasions que j'ai, je les prends! Je vais donner un cours sur la vaccination à l'Université Laval la session prochaine. J'ai aussi commencé un nouvel emploi à temps partiel dans une compagnie de formation continue. Ça s'appelle SACS/LEAF (Sodalis Solutions-Pharma). C'est une plateforme de formation continue faite pour les pharmacien.ne.s afin que ce soit pratico-pratique. J'ai un poste comme chargée de projets. Ce n'est pas moi qui rédige le contenu, mais je supervise la rédaction et je fais la collaboration entre réviseur.e.s, auteur.e.s et conférencier.ères.s. C'est mon nouveau projet, pour encore une fois toucher à quelque chose de nouveau en pharmacie.

Qu'est-ce que vous aimez le plus de votre travail?

Ce que j'aime le plus, c'est avoir le temps de véhiculer des messages, de pouvoir communiquer, vulgariser de l'information. C'est vraiment le *fun* d'avoir un.e patient.e devant toi et de savoir que tu peux lui apporter de l'information qui lui sera utile. Je ne parle pas d'un « prends ton antibiotique 2 fois par jour en mangeant. » Oui c'est utile, mais ce n'est pas de ce genre d'intervention

dont je parle. Je parle plutôt du/de la patient.e qui arrive et que quand il ou elle repart, tu as vraiment l'impression d'avoir changé quelque chose dans sa vie, que ce soit à très petite ou à grande échelle.

Je prends comme exemple aujourd'hui une maman qui a appelé 5 minutes avant que je quitte. Elle me parlait de sa fille qui faisait de l'anxiété, et comment son médicament donnait plus d'effets secondaires que de bénéfices. Je me souviens que, deux semaines avant, j'avais ajusté la dose à la baisse parce qu'elle avait déjà trop d'effets secondaires. On a parlé pendant 20 minutes de la psychothérapie, des applications web et la façon dont elle pourrait gérer son anxiété sans nécessairement utiliser d'ISRS. Le mieux, c'est que j'ai vraiment eu l'impression que la maman était reconnaissante, que ç'a changé la donne pour elle; comme quoi elle aimait l'information donnée et qu'elle allait l'utiliser. C'est ce genre d'intervention qui me stimule.

Je pense que véhiculer des messages est vraiment le centre d'intérêt de mon amour pour la profession, autant à mes patient.e.s à la pharmacie qu'en GMF où j'ai encore plus de temps pour le faire, ou encore à travers mon blogue.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez en ce moment, versus quand vous étiez étudiante?

La difficulté principale que tous les pharmaciens et toutes les étudiantes vont rencontrer c'est d'être capable d'équilibrer « je dois travailler vite parce qu'on est un service » et « la qualité » de nos soins. C'est un équilibre qui est dur à trouver. Aussi, au début, on veut tout faire pour tout le monde. Comme nouvelle diplômée, c'était impossible pour moi de ne pas aller voir au DSQ la dernière TSH d'une patiente, ou encore de ne pas faire un suivi auprès d'une patiente qui renouvelait ses *patches* de nicotine pour la troisième fois. Tu as ce désir d'intervenir 100% du temps. C'est vraiment difficile de trouver l'équilibre. Il faut que tu choisisses tes priorités. Je ne dis pas que si tu reçois une nouvelle ordonnance, tu décides de ne pas regarder au DSQ la clearance... Je parle

des petites interventions qui pourraient paraître banales, tu as envie de les faire tout le temps, mais t'auras malheureusement pas toujours le temps.

Maintenant, mon sens du tri est là 100% du temps. Aujourd'hui, la difficulté que je rencontre c'est plutôt d'apprendre à ralentir. C'est quasiment l'inverse! Je veux tellement aller vite tout le temps... et c'est correct, mes conseils sont complets - mais expéditifs, pas le temps de niaiser. Je cours d'un poste à l'autre, téléphone, je saute sur la ligne, je suis en attente donc je fais autre chose. La difficulté c'est d'écouter nos besoins en tant qu'humain : aller aux toilettes, boire un verre d'eau, prendre ta collation parce que ça fait 2 heures que tu as faim.

Je pense que le problème actuel est aussi relié à la charge de travail. La loi 31, c'est magnifique, mais ça nous a vraiment épuisés. Je pense que là, c'est une question de

prendre soin de soi, sinon on ne peut pas prendre soin des autres. C'est pas mal le *struggle* actuel... de toutes et tous les pharmaciens je crois.

C'est triste parce que tu veux que ça s'améliore, mais tant que la population ne sera pas plus patiente...

Tant que tu ne travailles pas derrière des murs fermés où il n'y a pas des yeux sur toi qui te regardent comme si tu étais un poisson dans un aquarium qui mange des flocons, tu ne vas jamais arrêter d'avoir ce sentiment d'urgence et de pression. C'est plus fort que nous. On n'est pas urgentologue, mais on est sous pression. Je pense qu'il faut continuer de vulgariser ce que l'on fait, il faut continuer d'éduquer la population. Tant que leur vision de la profession ne changera pas, on aura toujours cette pression de performer et d'accélérer.

« Je pense qu'il faut continuer de vulgariser ce que l'on fait, il faut continuer d'éduquer la population. Tant que leur vision de la profession ne changera pas, on aura toujours cette pression de performer et d'accélérer. »

D'où l'importance de ton blogue...

Oui, mais aussi de chaque pharmacien.ne dans son quotidien qui a le temps. Madame qui arrive au comptoir et qui dit : « Hey là ça fait 20 minutes que j'attends une pilule, c'est quoi ça. » Pas juste que la caissière réponde : « oui, oui on est en train de le préparer c'est presque prêt, il reste juste la vérification du/de la pharmacien.ne ». Non! Il ne reste pas juste la vérification du/de la pharmacien.ne, c'est l'étape la plus importante et la plus longue. Pourquoi reste-t-il « juste » ça? Au contraire, il reste ça et c'est le plus important.

Au lieu d'être dans le « vite, vite, vite, il faut plaire au patient », il faut être plus dans le « je vous explique pourquoi vous attendez ».

Quand j'entends ma caissière dire : « ça ne sera pas long, il reste juste la vérification de la pharmacienne », parfois je ne me gêne pas. Je la prends à part après et je lui dis: «écoute, à partir de maintenant j'aimerais mieux que tu dises "il reste la vérification de la pharmacienne, on va vous le dire lorsque c'est prêt parce que c'est une étape qui est importante. » Soit ça, où

directement aller au comptoir voir le ou la patient.e et lui dire : « écoutez, je suis rendue à vérifier votre dossier, j'ai quelques questions pour vous. C'est important pour moi de prendre ce temps-là pour votre sécurité ». Au lieu d'être sur la défensive et de dire « ben oui, ça ne sera pas long » d'une manière un peu sèche, il faut prendre le temps d'aller voir les patient.e.s (sans partir sur un speech de 30 minutes). Il faut renforcer que ce qu'on fait c'est important, renforcer la valeur de notre travail. Donc, je crois à la petite intervention au jour le jour, puis peut-être qu'éventuellement à force d'en parler on va finir par gagner un peu plus de gens de notre côté - un jour!



Qu'avez-vous envie de dire aux étudiant.e.s?

Ce que j'aimerais dire aux étudiant.e.s, c'est de ne jamais s'oublier. La vie ce n'est pas juste le travail. Vous allez vous accomplir dans votre profession, mais il faut que

vous pensiez à vous en premier. Il faut que vous ayez une vie équilibrée, que vous ayez le temps de faire autre chose : de pratiquer des sports, de faire ce que vous aimez, en art, ou peu importe votre loisir. Que vous ayez le temps d'intégrer ça à votre routine. Que vous ayez le temps de bien dormir, de bien manger. Je pense que c'est le message clé que j'essaie de transmettre depuis plusieurs articles, c'est qu'on ne peut pas prendre soin des autres avant de prendre soin de soi-même. Même moi je suis encore en apprentissage, mais je m'améliore. Si on commence jeune, c'est beaucoup plus facile que de défaire des vieilles habitudes plus tard.

Parfois je m'arrête, puis je me demande comment je vais faire pour me souvenir de toute la matière vue en classe... Avez-vous trouvé ça très difficile quand vous avez gradué?

Oui, et pas juste quand je suis sortie, en étant étudiante aussi! Je n'ai vraiment pas une bonne mémoire, je ne suis pas une personne qui se souvient de tout et qui est la meilleure pharmacienne en ce qui concerne les connaissances.

Je sais qu'il y a des gens qui savent plus de choses que moi. C'est juste que je suis capable de savoir où aller chercher, et je reconnais mes limites. Si je n'ai pas l'information, si je ne suis pas certaine, je prends le temps d'aller vérifier. Je dis aux patient.e.s: « je vais prendre le temps de vérifier, je vous reviens ». Et ce n'est pas grave.

Le ou la patient.e, tout ce qu'il/elle veut, c'est que tu sois là pour l'aider et que tu sois certain.e de ce que tu lui dis. Si tu as besoin de prendre le temps pour aller vérifier, il ou elle va simplement dire : « il n'y a pas de problème, merci ». Il ne faut pas s'at-

tendre à ce qu'on sache tout. Et tu penses que tu sais tout en sortant de l'université, mais plus tu avances dans le temps plus tu te rends compte que tu ne sais pas des bien des choses! C'est correct d'avoir ses acquis de base par cœur, mais il ne faut pas stresser et se casser la tête en se disant : « mon dieu comment je vais faire pour me rappeler de tout ça ». Tu ne t'en rappelleras pas, je te le dis tout de suite!

Il y a des choses dont tu vas te servir une fois par année, mais tu ne t'en rappelleras pas. Puis l'année d'après, tu vas penser que tu vas t'en souvenir, mais tu vas être obligé.e d'aller rechercher. Et c'est correct.

Dans le fond, il faut juste que tu aies tes ressources, que tu saches comment les utiliser et quand les consulter.



Facebook : Journal d'une pharmacienne

Instagram :
@journaldunepharmacienne

« Je pense que c'est le message clé que j'essaie de transmettre depuis plusieurs articles, c'est qu'on ne peut pas prendre soin des autres avant de prendre soin de soi-même. »

REMERCIEMENTS À PACTOLE, PARTENAIRE DE L'AÉPUM

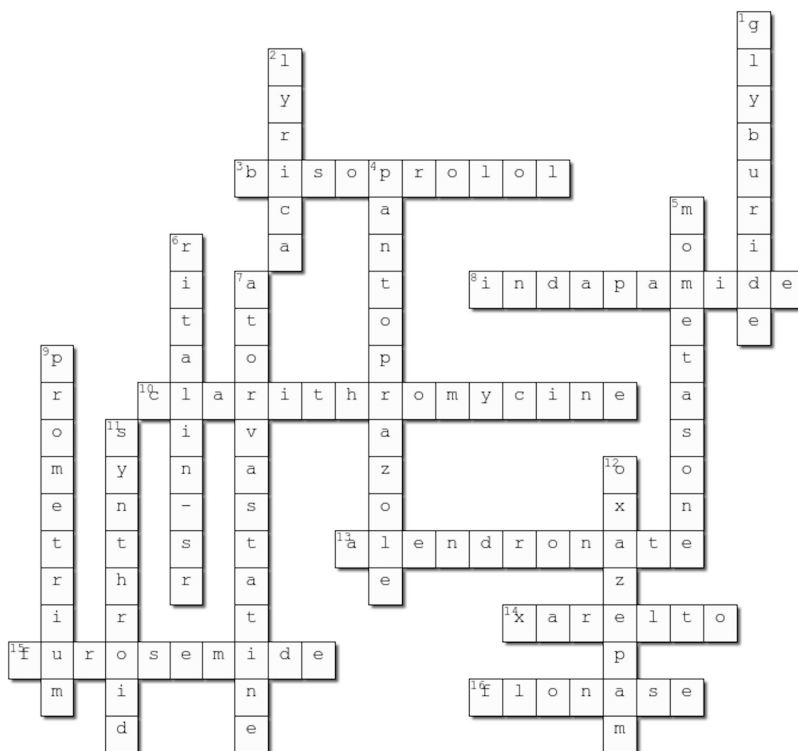
Merci à Pactole Stratégies Financières Inc et M. Robert Tozzi, notre partenaire exclusif dans le secteur financier, pour la formation du comité exécutif AÉPUM 2021-2022.

Monsieur Robert Tozzi, propriétaire du cabinet indépendant Pactole Stratégies Financières Inc., pratique la planification financière auprès des pharmaciens depuis plus de 30 ans. La méthode structurée et éducative du processus utilisé, combinée avec son expérience, offre la possibilité aux clients de Monsieur Tozzi d'optimiser leurs résultats en mettant en place les meilleures stratégies possibles. Il est membre de l'organisation internationale Million Dollar Round Table (MDRT) qui regroupe 2% des meilleurs conseillers reconnus par leurs pairs dans l'industrie des services financiers.



**Visions et solutions indépendantes
de gestion du patrimoine**

MOTS CROISÉS PHARMACEUTIQUES (CORRIGÉ)



Entrevue avec Violaine Masson

pharmacienne à l'Institut
universitaire en santé mentale



*S'IMPLIQUER ET ÉTUDIER :
UNE COMBINAISON GAGNANTE*

PAR ALEX FONG (III)

Quel est votre parcours?

J'ai fait mes études en pharmacie à l'Université Laval, et dès le début je me suis impliquée dans divers comités et dans la vie étudiante. Entre mon baccalauréat et ma maîtrise, j'ai fait une session en France, un stage au Pérou, du dépannage à Chisasibi dans le nord du Québec et du remplacement dans différentes pharmacies. Après ma maîtrise, je suis venue à Montréal. J'ai travaillé à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont en psychiatrie, un peu en médecine interne, et en neurologie. Depuis le déménagement du département vers l'Institut universitaire en santé mentale, je partage mon temps entre les 2 hôpitaux. Je donne aussi des conférences, des cours au QeP, des cours au Pharm. D., de cours de pharmacovigilance à la Faculté de médecine et des cours au D.E.S.S. en développement du médicament. À travers tout ça, j'ai aussi été secrétaire pour Pharmaciens Sans Frontières Canada pendant 2 ans et je suis partie en mission à l'étranger. Je donne aussi des conférences aux pharmaciens et à d'autres professionnels (médecins, infirmières, physiothérapeutes).

Pourquoi avez-vous choisi de vous impliquer durant vos études en pharmacie?

Je pense que c'est parce que je m'impliquais déjà avant. J'ai fait le programme d'éducation inter-

naionale au secondaire. Pour moi, faire du sport, du bénévolat, m'impliquer dans des comités, ça allait de soi. Quand j'hésitais à choisir un programme de formation universitaire, j'avais vu que l'organisation Pharmaciens Sans Frontières existait, alors je je suis dit : « Ah ben, ça m'intéresserait peut-être ». J'hésitais entre différentes professions de la santé, et mon intérêt à ce moment-là, c'était de faire des missions humanitaires.

Je suis passée à travers mes études en pharmacie en me couchant tôt la veille des examens. Alors que tout le monde prenait du café et étudiait la veille, moi j'étudiais au fur et à mesure, puis le peu que je connaissais, je l'avais appris de façon plus durable. Ça me laissait alors du temps pour m'impliquer. C'était une façon de socialiser, d'appliquer mes connaissances en pharmacie dans d'autres domaines. D'un autre sens, c'est aussi parce que je n'avais pas nécessairement le profil typique d'un.e étudiant.e en pharmacie : je m'intéressais à d'autres choses, je n'avais pas toujours la tête dans les livres.

Il y a des avantages à s'impliquer : tu t'engages dans quelque chose qui rejoint tes intérêts, tu augmentes tes chances de gagner une bourse, tu te fais des amis, tu fais du réseautage et ça paraît bien sur un CV. Cela dit, lorsqu'on s'implique, il faut le faire pour les

bonnes raisons.

Qu'avez-vous apprécié le plus durant vos implications?

En t'impliquant, tu apprends beaucoup de choses sur la gestion des rencontres et tu vois comment on fait de la planification de projet. Et même si tu te dis : « Je veux juste être pharmacien. ne d'officine », si tu veux mettre sur pied un projet comme une clinique de diabète ou de vaccination, ça peut être un atout dans ton développement professionnel. Si tu veux rénover ta pharmacie, il va falloir que tu planifies, que tu embauches un.e entrepreneur.e et nécessairement ces compétences vont te servir là. Ces connaissances pourront aussi t'aider à gérer la vie de famille plus tard!

Puis tu sais, c'est sûr que les employeurs et employeuses aiment ça. Je n'ai jamais vu personne demander le bulletin d'un.e finissant.e en pharmacie lorsqu'il/elle présente son CV. Oui, c'est bien d'avoir A+, mais les employeurs/employeuses veulent savoir comment ont été tes stages, ce que tu as fait, ce qui leur prouve que tu es un.e bon.ne candidat.e pour l'emploi. C'est sûr qu'entrer en contact avec des gens, ça permet d'être bon.ne pour parler à des patients, et mine de rien, ça apprend aussi à communiquer avec différents types de personnes.

« Commencer avec ce qu'on aime à la base [...] Peu importe ce que vous faites, vous pourrez faire un lien avec la pharmacie. »

Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées durant vos mandats?

C'est sûr que c'est quand même difficile, surtout quand tu es en période d'examens. Durant une de mes années avec stages, j'étais présidente du Fonds de développement pour IPSF (*International Pharmacy Student Federation*) et, honnêtement, je n'ai pas pu faire autant que j'aurais voulu. Il y a aussi des choses que tu ne parviens pas nécessairement à faire. Tu arrives souvent en poste avec une vision d'où tu veux aller, alors qu'en réalité, c'est autre chose.

Les personnes occupées mettent des limites. Je me souviendrai toujours de Jean-François Bussièrès qui me donnait un cours de gestion à la maîtrise. Il nous racontait que, si une réunion devait finir à 11h15, alors à 11h15, il s'en allait que ce soit fini ou pas. Il n'avait pas à justifier pourquoi il devait partir. C'est la responsabilité des organisateurs.trices de mieux gérer leur ordre du jour.

Quel est l'intérêt pour les étudiant.e.s de s'impliquer?

Commencer avec ce qu'on aime à la base : si vous aimez écrire, faites le journal étudiant, si vous aimez l'aide humanitaire, vous pouvez participer à Pharmaciens Sans Frontières. Peu importe ce que vous faites, vous pourrez faire

un lien avec la pharmacie. Donc, partez de vos intérêts et trouvez quelque chose qui vous rejoint.

Pour ma part, j'ai été IPSF liaison, donc j'ai pu participer à des congrès internationaux en Australie, en Allemagne, à Taiwan, etc. Ces événements regroupent des étudiant.e.s et de jeunes professionnel.le.s en pharmacie engagé.e.s. Les congrès de IPSF étaient vraiment le *fun* : c'est 10 jours, ce qui est long, mais c'était vraiment bien parce que tu rencontres des gens de partout, et tu es en colocation dans une chambre avec d'autres personnes durant le congrès.

Grâce à mes implications à l'étranger, j'ai une vision différente de la pharmacie et un portrait de comment ça fonctionne ailleurs. Ça m'a permis de comprendre beaucoup de choses sur les déterminants de la santé, puis dans la trajectoire des patient.e.s vers les soins de santé. Savoir c'est quoi une prescription ou un renouvellement; on prend ça pour acquis, mais ce n'est pas comme ça partout. Ça m'a permis de réaliser à quel point nous sommes chanceux.euses au Canada, et de voir l'évolution de la profession de pharmacien.ne ici, tout en comprenant d'où ça vient.

Avez-vous vécu un choc culturel durant vos implications?

Je dirais que j'ai quand même eu un mini choc culturel en France et en Allemagne : il n'y avait pas vraiment de pharmacien.ne.s à l'hôpital qui faisaient de la clinique comme ici. Le personnel trouvait ça spécial qu'il y avait des pharmacien.ne.s sur les étages avec les patient.e.s. Il fallait que je leur explique le rôle d'un.e pharmacien.ne d'hôpital. Mais bon, même ici il y a des gens qui ne le savent pas.

Sinon, c'est aussi un choc culturel de se dire que certains endroits n'ont pas vraiment d'accès aux médicaments. Quand je suis allée en Inde, mon ami à l'époque avait un abcès amygdalien. Sous le stress, j'étais sur mon téléphone avec le peu de wifi que j'avais pour essayer de trouver quelles étaient les bactéries présentes en Inde dans un journal ORL indien. On était dans un hôpital et je voyais les fioles multidoses, les équipements, tout était mis à l'extérieur... Je me suis dit : « Oh, mon dieu, non, on ne ponctionnera pas l'abcès ici, il y a sûrement des bactéries multirésistantes. » Inalement, on a trouvé quelqu'un qui nous a fourni de la pénicilline, mais tout ça était quand même un peu stressant. On a fini par



trouver un médecin ORL qui nous a dit que l'abcès était en train de réduire, il nous a alors prescrit 4 médicaments. J'ai remarqué qu'il donnait une céphalosporine de 3e génération, un antipsychotique pour les nausées (!), etc. Les céphalosporines de 1re génération couvrent mieux les Gram positifs et plus tu avances dans les générations, moins tu les couvres. Quand je lui demande pourquoi il a choisi une céphalosporine de large spectre, il me répond : « C'est ça que j'ai toujours fait ». Bref, il y avait 4 médicaments et ils n'étaient même pas donnés sans logique et sans justification. Lorsque j'ai parlé avec le pharmacien, on a discuté du fait que ce n'est pas tout le monde qui ont les moyens de payer des médicaments, donc ils et elles choisissent le moins cher, ce qui n'est souvent même pas l'antibiotique. C'était quand même choquant, et tu comprends assez rapidement pourquoi il y a des problèmes de résistance d'antibiotiques dans le monde, et pourquoi l'espérance de vie n'est pas aussi élevée ailleurs qu'ici.

Comment vos expériences antérieures ont influencé votre pratique?

Je pense que de faire de la psychiatrie n'est pas plus humanitaire qu'une autre spécialité, mais, d'une certaine façon, c'est l'une des spécialités où on a le plus de molécules. On se concentre plus sur l'humain.e, où on fait des mesures non pharmacologiques et on fait l'extra pour que les patient.e.s soient observants.

Durant une de mes implications en Afrique, j'ai vu les différentes mesures que les gens pouvaient mettre en place pour que les patient.e.s avec la tuberculose prennent leur traitement. Quand tu fais de l'humanitaire, tu dois parfois faire le petit pas de plus pour aider les gens vraiment vulnérables. En psychiatrie, tu es avec des gens vulnérables pour d'autres raisons. Comment réussir à les traiter ou comment faire l'effort de plus pour les traiter en tant que pharmacien.ne? Ce n'est pas nécessairement fait dans un autre secteur ou dans d'autres départements avec plus de débit, où tu n'as pas nécessairement le temps de prendre un moment avec chaque patient.e. Ça m'a permis de comprendre un peu plus les réalités culturelles des patient.e.s, un peu plus leurs attentes au traitement et leur perception du système de santé. En sachant d'où il ou elle vient, je peux essayer de comprendre ce que le ou la pharmacien.ne fait là-bas, ce que le médecin fait là-bas. Je ne prends

pas la peine de simplement donner un simple conseil. Je vais plutôt poser des questions, expliquer ce que sont des renouvellements, expliquer au patient quand aller consulter le médecin, comment aller prendre les médicaments à la pharmacie.

Ces expériences m'ont permis de mieux communiquer et de mieux comprendre la réalité différente de certaines personnes. Par exemple, j'avais une patiente qui ne voulait absolument pas prendre son kayexalate pour son hyperkaliémie. Quand j'ai fait de la pharmacie humanitaire, on faisait plus de magistrales parce que ça coûtait moins cher d'acheter les ingrédients, une balance et un livre de magistrales plutôt que d'acheter les crèmes commerciales déjà toutes faites. Pour cette patiente, je me suis mise à chercher une façon de mélanger le kayexalate, et j'ai trouvé une recette de sucre à la crème au kayexalate. On a acheté les ingrédients et on l'a fait pour elle. C'est un exemple de débrouillardise que tu développes en t'impliquant et en faisant différentes choses. Oui, en tant que pharmacienne, on aurait pu s'arrêter là et dire que ce n'est pas compatible avec un sirop, donc on va la forcer à le prendre : c'est un peu inhumain. Cet exemple démontre que tu peux faire un peu plus tout en rendant l'atmosphère meilleure, et en améliorant ta relation avec tes patient.e.s et ton équipe.

Un mot de la fin pour les étudiant.e.s :

C'est sûr que je ne veux pas dire aux gens de s'impliquer juste pour s'impliquer, juste pour le CV ou une raison quelconque. Quand j'étais en première année de pharmacie, mes ami.e.s de 3e et 4e année fréquentaient plus les partys parce qu'ils/elles réalisaient que, après ça, ils seraient en stage, puis ils allaient terminer. On dit tout le temps que ce sont les plus belles années de ta vie, mais je ne peux pas le confirmer. Tu as des examens, c'est vraiment stressant et intense. Mais souvent, ton implication va te motiver à continuer, puis tu vas faire des liens entre les tonnes de choses que tu apprends dans les cours.

Personnellement, même si ça

demandait plus d'efforts, ça m'a aidé à passer à travers mes études. Ça m'a permis de rendre les choses plus concrètes et de sortir un peu des livres de pharmacie.

Je pense que je suis une meilleure personne et une meilleure professionnelle grâce à l'implication plutôt qu'avoir étudié 10h de plus pour avoir 5% de plus à l'examen. De plus en plus, c'est ce que les employeuses et employeurs veulent. Ils et elles veulent des gens qui sont capables de s'adapter. Les pharmacienn.e.s, on est quand même bon.ne.s, mais on n'est pas les meilleur.e.s instigatrices et instigateurs de changement non plus. Je pense que nécessairement il va y avoir beaucoup de choses qui vont changer avec la télémédecine et Amazon

qui va livrer des médicaments. Les gens qui se sont impliqués auront une petite longueur d'avance pour toutes les compétences, ils et elles seront capables de s'adapter au changement. Aussi, sortir un peu de sa zone de confort pour faire quelque chose, c'est très valorisant quand on réussit.

Je pense qu'il y a peut-être des domaines où avoir un bon bulletin peut être important, mais en pharmacie, ce ne l'est pas tellement. On s'attend quand même à un certain niveau de performance, mais personne ne s'attend à ce que tu saches tout. L'important c'est d'être capable de se débrouiller et d'offrir les meilleurs soins aux patients tout en conservant un bel équilibre de vie.

« Tu as des examens, c'est vraiment stressant et intense. Mais souvent, ton implication va te motiver à continuer, puis tu vas faire des liens entre les tonnes de choses que tu apprends dans les cours. »

PHARMACIENNE À TEMPS PLEIN

Entrevue avec Boyi Lu, pharmacienne communautaire

PAR PÉNÉLOPE LEGAULT (III)

Quel est ton parcours?

J'ai obtenu mon diplôme de l'Université de Montréal en 2020. Mon dernier stage en milieu communautaire était dans un Pharmaprix à Pointes-aux-Trembles, où j'ai été embauchée comme pharmacienne après mes études.

Au début, j'ai travaillé dans trois pharmacies avec des débits différents. Ça m'a permis de me pratiquer à travailler selon différents roulements. Dans la pharmacie avec le plus petit débit, tu dois être polyvalente et savoir presque tout faire. Dans la pharmacie avec un plus gros roulement, je suis toujours entourée de pharmaciens plus expérimentés, ce qui m'a beaucoup aidée quand j'ai commencé. C'est beaucoup d'adaptation d'un milieu à un autre, mais ça m'a été utile pour développer de la confiance et une bonne méthode de travail.

Quand j'ai commencé à travailler, l'équipe était stable et j'avais beaucoup de soutien, que ce soit de la part de l'équipe de pharmaciens ou de l'équipe tech-

nique. Depuis quelques mois, il y a des périodes plus difficiles. Certains jours, tu as l'impression de travailler pour survivre. Dans ces moments-là, tu dois savoir bien gérer tes priorités. Ce n'est pas toujours facile, mais on passe au travers.



Comment se passe l'adaptation des bancs d'école à la pratique en communautaire?

Ce n'est vraiment pas la même chose! Il y a plusieurs compétences apprises à l'école qui nous suivent comme le professionnalisme et l'autonomie. Par contre,

il n'y a plus personne pour te superviser. D'ailleurs, tu vas vite te rendre compte avec le *vibe* si tu es un bon *match* avec ton équipe. Tu réalises quand et comment tu dois t'adapter, mais dans le *pratico-pratique* et non en recevant une rétroaction.

Au début, ça prend quelques mois d'adaptation. Un an plus tard, je peux dire que ça va de mieux en mieux.

Quelles étaient tes appréhensions?

Les erreurs me stressaient beaucoup. J'avais peur au point d'en faire parfois des cauchemars. J'avais aussi des *flashbacks* en rentrant chez moi de ce que j'avais fait durant la journée et des choses auxquelles je m'étais moins attardées. Il m'arrivait aussi de rêver à des prescriptions que j'avais validées. Ça m'est arrivé plusieurs fois au début!

Comment ça s'est passé au début?

J'avais de la difficulté à tout faire durant mes *shifts*. Pour que ce soit plus facile, il faut se laisser le

temps de s'habituer. Aussi, j'ai eu le soutien de mon équipe. Dans la grosse pharmacie où je travaille, il y a des pharmaciens qui sont habitués d'encadrer des étudiants. Quand j'avais des questions, je me fiais à eux/elles et ça me rassurait. Il y a moins de soutien quand tu es dans une pharmacie à petit roulement puisque tu es souvent le/la seul.e pharmacien.ne.

Qu'est-ce qui t'a aidée à t'adapter?

Les stages de 4e année en communautaire aident beaucoup à se préparer. Ça nous permet de développer un jugement clinique, ce qui est essentiel pour savoir gérer nos priorités. Peu importe le roulement, tu dois savoir prioriser.

Ce qui aide le plus, c'est de travailler avec des pharmaciens d'expérience qui te soutiennent. Pour un.e nouveau.velle pharmacien.ne qui s'intègre dans une équipe, c'est plus enrichissant si les pharmaciens ont déjà de l'expérience.

Aussi, avec la pratique, on développe une façon efficace de travailler. Au début, je regardais les laboratoires pour chaque patient.e avec une maladie chronique. Je me suis rendu compte que ça me prenait trop de temps. Maintenant, je regarde seulement ceux qui sont prioritaires pour le roulement. Je me garde les autres

pour la fin de mon shift ou lorsque j'ai le temps de les regarder tous en même temps. C'est utile dans une pharmacie à haut débit puisque ça permet d'économiser du temps. Par contre, mon propriétaire est capable de regarder les laboratoires pendant le roulement. J'imagine qu'on s'améliore avec le temps! Chaque personne a sa vitesse et s'adapte.

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ton travail?

Le contact avec les patients, de pouvoir les accompagner à long terme, de revoir les patients, de leur offrir les services dont ils et elles ont besoin. Aussi le sentiment d'accomplissement, d'entraide et de reconnaissance. Un petit « merci » est toujours apprécié.

Finalement, qu'aimerais-tu dire aux étudiant.e.s?

Surtout, pas de stress. Ça prend une période d'adaptation au début, qu'on ait travaillé dans une pharmacie ou non durant nos études. C'est normal d'être vigilant.e et de ne pas vouloir faire d'erreurs. J'aime bien un paragraphe que j'ai récemment lu dans Québec Pharmacie, le voici :

« La question n'est pas de savoir si nous ferons des erreurs, mais bien quand et surtout comment nous limiterons leurs conséquences. Certes, certaines erreurs sont des négligences inacceptables, et les

autres constituent des occasions d'apprendre pour autant qu'on puisse discuter de ce sujet tabou dans un climat de confiance et non de performance¹. »

Magasinez bien votre futur milieu de travail. Oui, le salaire est important, mais l'équipe l'est encore plus. C'est bien de faire du remplacement, ce sont de belles expériences qui permettent d'apprendre beaucoup. Par contre, il est plus difficile d'avoir une rétroaction sur notre façon de travailler. Aussi, dans les remplacements, tu es le/la seul.e pharmacien.ne sur la chaîne. Souvent, tu n'as pas de collègue autour de toi pour t'aider. Je pense qu'il est mieux, au moins durant les premiers mois de notre pratique, de travailler dans un milieu fixe ou de combiner un travail de remplacement avec un emploi fixe.

Aussi, pour faciliter le travail d'équipe, c'est important comme pharmacien.ne de ne pas trop laisser paraître notre stress. Comme le/la pharmacien.ne a un rôle de leader, il est mieux de ne pas avoir l'air stressé.e pour ne pas stresser le reste de l'équipe. Certain.e.s techniciens te diront d'ailleurs qu'ils et elles aiment travailler avec toi puisque tu ne dégages pas un « climat de stress ». Bref, il faut savoir gérer nos priorités, gérer notre stress et aider les autres quand on le peut!

1. Tiré de : *Québec pharmacie, L'erreur humaine*, Céline Léveillé-Imbeault, pharmacienne, B. Pharm., M. Sc., 2021, p.5

CONCOURS DE LA RENTRÉE

QU'AS-TU LE PLUS HÂTE DE FAIRE CETTE ANNÉE AU PHARM. D. ?

RENCONTRER MES FUTURS COLLÈGUES!

S. M.

AVOIR UN COURS AU LOCAL S151

M-K. L.

LES 5 À 7 😊

R. C-H.

FINALEMENT AVOIR ASSEZ DE CRÉDIBILITÉ POUR
CONVAINCRE MON PÈRE DE PAS *CHUGER* SES
ADVILS ET SES MÉDICAMENTS AVEC DU WHISKY

A. L.

M'IMPLIQUER!!

C. S.

DÉFINITIVEMENT LE VIN ET FROMAGE

C. P.

RENCONTRER DES PERSONNES NON-
VIRTUELLES!!!!

M. P.

ÉTUDIER AVEC MES ZAMISSES

H. F.

STRESSER POUR LES EXAMS

A. A.

EN FINIR AVEC LE PRÉFACE! 😊

J. A.

PARLER À DU MONDE EN CHAIR ET EN
OS

F. G.

J'AI HÂTE D'AVOIR DES COURS EN
PRÉSENTIEL ET D'ALLER AUX ACTIVITÉS
ORGANISÉES PAR L'AÉPUM

N. C.

D'APPRENDRE LES TOP 50 ET
FAIRE LE PARTY

D. H.

APPRENDRE L'ÉCRITURE DES MÉDECINS

J. F.

REVOIR TOUT LE MONDE EN PRÉSENTIEL ET AVOIR TOUT PLEIN DE BELLES SOIRÉES À REPOUSSER NOTRE ÉTUDE

M-O. B.

RECEVOIR MON SARRAU ET COMMENCER À APPLIQUER CE QUE J'APPRENDS À L'ÉCOLE À MA JOB (JE SUIS TECH) !!

M-T. P.

VOIR À QUOI RESSEMBLE LA VRAIE VIE UNIVERSITAIRE...

C. B.

RÉUSSIR ET SOCIALISER

L. K.

EN APPRENDRE PLUS SUR LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET LA MAGIE DES TRAITEMENTS PHARMACEUTIQUES!

C. R.

J'AI HÂTE D'ÊTRE AU PAYILLON JEAN-COUTU ET DE VOIR TOUS LES GENS RÉUNIS DANS L'AGORA SUR L'HEURE DU DÎNER!

J-M. L.

MON PREMIER STAGE!

P. T.

POWER NAP ENTRE LES COURS ☺

C. B.

SE RETROUVER ENTRE AMIES APRÈS LES COURS POUR ALLER DÉCOUVRIR DES BONS RESTAURANTS LOCAUX OU SIMPLEMENT MARCHER SUR LE CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ AVEC UN THÉ/CAFÉ À LA MAIN.

G. F.

ALLER PIQUE-NIQUER AVEC MES AMIES (PIQUE-NIQUE SUSHI !!!)

A-S. L.

PRENDRE CONFIANCE EN CE QUE J'AI APPRIS AU LONG DU PHARM.D. VIA MES STAGES DE 4E ANNÉE

M. L.

REVOIR MES AMIS ET AVOIR DES SESSIONS D'ÉTUDES DANS LES SALLES TE :)

A. R.

AVOIR MON DIPLÔME

D. R.



TOP 10 HALLOWEEN ET AUTOMNE

FILMS ET LIVRES POUR LA SPOOKY SEASON

Voici les recommandations des étudiant.e.s pour vous accompagner durant cette saison.
Laissez-nous savoir si nous avons oublié un classique!

FILMS

Scream

Les films de peur/d'horreur

Mister babadook

Harry Potter

Casper

The Rocky Horror Picture Show

Série : American horror story

Joker

LIVRES

Harry Potter

It de Stephen King

Le poète de Michael Connelly



PharmActualité



Le Groupe d'intérêt en politique de la santé (GIPS) prépare un top 5 des manchettes liées à la santé et la pratique de la pharmacie. Celui-ci est publié sur la page Facebook du Pharm. D./Qep à chaque premier lundi du mois. Le but est de vous garder informé.e.s, simplement et rapidement! Voici les manchettes du mois d'octobre au cas où vous les auriez manquées.

OCTOBRE 2021

1

La vaccination contre la COVID-19 approche pour les 5 à 11 ans.

Pfizer, qui avait déjà entamé des essais cliniques pour son vaccin dans cette tranche d'âge, a soumis ses résultats à la FDA. La compagnie devrait bientôt faire de même avec Santé Canada. Une fois le vaccin approuvé et homologué au Canada pour les 5 à 11 ans, le gouvernement Legault souhaite entamer la vaccination dans les écoles primaires. Le Dr. Arruda dit s'attendre à ce que la vaccination commence vers la fin octobre-début novembre. Le vaccin, si approuvé, sera le même que pour les 12 ans et plus, mais à une dose plus faible, soit 10 mcg au lieu de 30 mcg.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1827755/quebec-vaccination-enfants-automne-arruda-covid?fbclid=IwAR0mC7AmAkg0Hejp6hyJcMMFNBbKdA3Qx8S3p82zyWFlj7djCGQid1dl7SQ>

2

Des médicaments contre la COVID-19?

La compagnie Merck affirme que son médicament expérimental, le molnupiravir, serait efficace contre la COVID-19. Les essais entrepris démontreraient une baisse du risque d'hospitalisation et de décès après avoir contracté l'infection, comparé au groupe placebo. La population cible comprenait notamment des adultes ayant des symptômes légers à modérés et présentant des comorbidités les mettant plus à risque de complications (c.-à-d. obésité, diabète, etc.) Il est à noter que les essais ont été entrepris par Merck et que les résultats n'ont pas encore été révisés par les pairs.

De son côté, Pfizer a récemment débuté un essai clinique de plus grande envergure pour tester son propre médicament, le PF-07321332, contre la COVID-19. L'étude aurait pour but d'étudier l'effet du médicament sur le risque de transmission communautaire. Le médicament, qui est aussi un antirétroviral, serait complémentaire au vaccin, mais ne le remplace pas. Il est à noter que cette nouvelle molécule devra être administrée avec une faible dose de ritonavir (médicament utilisé surtout contre le VIH).

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1828425/merck-medicament-covid-tests-molnupiravir?fbclid=IwAR0mC7AmAkg0Hejp6hyJcMMFNbBkDdA3Qx8S3p82zyWFlj7djCGQid1dl7SQ>

https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1827426/pfizer-essai-clinique-pilule-anti-covid-usage-preventif?fbclid=IwAR1Q3U5-ePPPFfa1Zq9IrvXBad2Te1hK_gyXDbAQ_ZCupgyS7fWwtW58tVU

3

Formation sur la réalité autochtone en établissement de la santé : loin des cibles.

Après le décès de Joyce Echaquan le 28 septembre 2020, le gouvernement Legault a instauré une formation obligatoire pour tous les employé.e.s des CISSS/CIUSSS dans le but de créer un environnement sécuritaire pour les patient.e.s des Premières Nations. Une formation de 6h élaborée en partenariat avec plusieurs intervenant.e.s autochtones existait déjà, mais elle a été réduite à 90 minutes lorsqu'elle est devenue obligatoire.

La formation « Sensibilisation aux réalités autochtones » est offerte depuis le 1er juin, et tou.te.s doivent l'avoir suivi d'ici le 30 septembre 2022. Le premier ministre vise à ce qu'au moins la moitié des travailleurs.euses en établissement de santé ait suivi la formation d'ici le 31 mars 2022. En date du 28 septembre 2021, environ 1% des employé.e.s ont complété cette formation.

Le gestionnaire des communications de la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador, Médéric Sioui, a dit : « c'est une formation qu'on salue, qui va dans le bon sens. Cependant, je pense que ça transparaît d'une certaine façon que les organisations et les communautés autochtones sont des collaborateurs, non des leaders. » Le MSSS souligne que cette initiative est « un point de départ », et qu'on peut donc s'attendre à plus d'initiatives similaires.

<https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2021-09-27/realites-autochtones/la-formation-obligatoire-se-donne-au-compte-gouttes.php?fbclid=IwAR3DtsnljeWhF11eM7c-Hf9-3zXt39SLImBEo-7vo9rnch5TvoCK68hWD2t8>

4

Une application québécoise pour prévenir l'Alzheimer : Luci.

Une initiative montréalaise a récemment vu le jour dans le domaine de la prévention de la maladie d'Alzheimer. Il s'agit de l'application « Luci ». L'application explore 3 grands sujets : l'exercice physique, l'alimentation et la stimulation mentale. Même s'il n'existe pas encore de traitement pour guérir l'Alzheimer, près de 40% des cas liés à cette maladie sont attribuables à des facteurs de risque modifiables. À travers l'application, les participant.e.s de 45 à 70 ans se fixent des objectifs pour développer un mode de vie plus sain. Des suivis sont ensuite faits pour évaluer les obstacles rencontrés et trouver des solutions appropriées. La plateforme donne aussi accès à une multitude de fiches informatives sur l'Alzheimer et les facteurs de risques qui y sont associés.

Les adultes entre 50 et 70 ans peuvent obtenir gratuitement l'application en allant sur le portail de Lucilab. Il est à noter que cette initiative est encore un projet pilote.

https://www.ledevoir.com/societe/sante/634497/luci-une-application-quebecoise-pour-prevenir-la-maladie-d-alzheimer?fbclid=IwAR08Re_Aojerug9UgF78fG7UdGBmoPKjUn8Yt-BazCO6hezPkEcESbAlcBJo

5

Vaccination à l'international : le Canada appelé à participer davantage à l'effort mondial.

Le représentant de l'ONU au Canada, Bob Rae, appelle le gouvernement Trudeau à mieux répartir les excédents de vaccins que nous avons présentement. Suivant une initiative du président Biden, le Canada s'est engagé avec plusieurs pays occidentaux à aider la vaccination mondiale. Par contre, l'OMS révèle que seulement 15% des doses promises par ces pays ont été livrées. Parmi les 40 millions de doses promises par le Canada, le nombre réellement distribué à ce jour reste inconnu.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1826705/vaccin-surplus-penurie-monde-canada-afrique-inegalite?fbclid=IwAR0QmTuIntJm7fQZjUhFYMx59C6hpSpa1Hp4m95LdwF0ApaPTmWf4UjzWSw>

CONCOURS D'HALLOWEEN

À 4 ANS, ON M'A DÉGUISÉ EN
CANARD DE BAIN, AVEC LES MÊMES
PROPORTIONS.

M. G.



EN KEVIN

E. C.

PITBULL

A. M-S.

ÉQUIPE DE ROLLERDERBY

K. S-P.

UN SAC DE JELLYBEANS

M. F.

UNE HOUPETTE

A-L. C.

COSTUME GUESS WHO

A. F.

EN LAVEUSE

G. C.

SHREK

I. M.

BONHOMME DE L'ANNONCE SPONGE
TOWEL

O. L.

THE DELOREAN TIME MACHINE, BACK TO
THE FUTURE

A-M. L.

MON AMJ S'EST LITTÉRALEMENT
DÉGUISÉ EN ÉCURIE

O. B.

UN ENFANT SUR UN VÉLO QUI TRAÎNAIT
E.T. (SON CHIEN DÉGUISÉ) DANS SON
PANIER

J. L.



UN COSTUME D'ÉQUIPE, LES PERSONNAGES
DE "INSIDE OUT"

È. B.

PETER PAN ET SON OMBRE (COSTUME DE 2 PERSONNES)

M-P. G.

LA VOITURE DANS BACK TO THE FUTURE

A-M. L.

COSTUME DE TUBE DE PÂTE À DENT CREST

M-K. L.

J'AI VU UN COSTUME DE VIAL DE VACCIN COVID-19

A. S.

EN SECONDAIRE 4 (LONG LONG TIME AGO), MON GROUPE ET MOI NOUS ÉTIONS TOUS DÉGUISÉS EN SCHTROUMPFS

È-M. R.

KYOSHI WARRIORS (ATLA)

A-S. L.

PETITE FILLE DÉGUISÉE EN CHAPERON ROUGE ET SON CHIEN HUSKY DÉGUISÉ EN GRAND-MÈRE

E. L.

UNE CHENILLE LONGUE DE 14 PERSONNES FAITE À PARTIR DE VIEILLES NAPPES DE TABLE

T. N.

BAYMAX DE BIG HEROES 6

M-L. O.

PLUSIEURS PERSONNES ÉTAIENT DÉGUISÉES EN DIFFÉRENTES ACIDES AMINÉS ET ENSEMBLE ILS FORMAIENT UNE PROTÉINE PARTICULIÈRE

S. G.

VU : DES JUMEUX PORTER LE SLINKY DOG COSTUME DE TOY STORY

F. F.



PETITE FAMILLE DE 3 ; FAMILLE DE CHEVREUIL AVEC LE BÉBÉ DÉGUISÉE EN BAMBI

A. B.

LA CAPSULE VERTE

PAR CHLOÉ BROCHU (II) ET MARIE-LAURENCE FONTAINE (II)

L'automne et ses couleurs sont de retour, de même que les super fruits et légumes de saison. Il y a plusieurs avantages à consommer les fruits et légumes de la saison en cours. Entre autres, cela permet d'économiser de l'argent et d'encourager les producteurs et productrices locaux. De plus, ils sont bons pour l'environnement, car ils diminuent les dépenses énergétiques associées aux transports.



Quels sont les fruits et légumes de la saison?

La patate douce, le navet, la betterave, le brocoli, le céleri-rave, le chou de Bruxelles, la courge, le poireau, la fraise d'automne, la carotte, l'épinard, l'aubergine et la pomme sont, entre autres, les vedettes de l'automne à l'épicerie. Le comité vert vous a rassemblé quelques astuces pour en profiter au maximum.

Pour les courges et les citrouilles

La citrouille est certainement la plus connue des courges, mais les autres membres de sa famille sont tout autant excellents. Au Québec, nous retrouvons les classiques courges Spaghetti et Butternut (courge musquée), mais aussi les Kabocha, les Potimarron, les Stripetti, les Buttercup, les Butterkin, les Délécata, les Heart of Gold, les Hubba Hubba et les Sweet Dumpling.

Les courges, avec leur variété de formes et de couleurs, font de très beaux centres de table. Puis, une

fois les invités partis, vous pouvez les déguster! On retrouve une multitude de recettes délicieuses avec des courges. Le cari à la courge et les fameux potages sont les recettes préférées du comité vert. De plus, toutes les graines de courge sont comestibles : il suffit de les faire cuire au four à 350°F/177°C pendant une vingtaine de minutes. Pour leur donner plus de saveur, vous pouvez les assaisonner à votre goût avec du paprika ou votre épice préférée. Vous aurez alors une savoureuse collation pour vos séances d'étude.



Si vous voulez faire des réserves de courges pour l'hiver, il faut savoir qu'on ne peut pas congeler une courge crue. On peut la couper en cubes, la faire cuire à la vapeur, puis la mettre au congélateur ou encore la congeler en potage ou râpée.

Saviez-vous que la pelure de la courge Délécata est comestible?

Elle a une pelure plus fine que les autres courges et un léger goût de noisette. Ainsi, vous pouvez la faire griller avec sa pelure et la manger en entier.

De plus, nous vous avons déniché des idées pour utiliser les courges de façon originale. Il est possible de râper les courges Potimarron crues pour les ajouter à des salades, de faire des sorbets avec les courges Délécata, Sweet Dumpling et Butternut, de faire des confitures avec les courges plus sucrées, de remplacer les pâtes par des lanières fines de courges Spaghetti et Stripetti ou encore d'utiliser la purée de courges pour des gâteaux.

Avec l'Halloween à nos portes, vous voulez décorer une citrouille, mais comment l'utiliser à son plein potentiel ? Vous pouvez consulter notre Capsule verte d'octobre 2020 pour en savoir plus.

P.-S. Les citrouilles plus petites sont plus sucrées et moins fibreuses.

Pour les pommes

Les pommes sont délicieuses crues, cuites, en compote, en tarte, en croustade, en gelée, en cidre, en jus, dans les muffins... Il y a tellement d'options! D'ailleurs, le jus de pomme frais est de loin meilleur au goût que les versions transformées vendues à l'épicerie. Les différentes variétés de pommes ont toutes leurs spécificités. Voici un petit résumé pour vos recettes :

- Cortland : Conservant sa forme lorsqu'elle est cuite au four et ne brunissant pas à l'air libre, elle est parfaite pour les tartes, les salades et à déshydrater pour faire des croustilles de pomme.
- McIntosh : Utilisée principalement pour les compotes, elle est aussi bonne pour la cuisson, les gelées et le jus. Cette variété est très versatile et est celle à choisir si vous voulez faire plusieurs recettes.
- Honeycrisp : Utilisée pour la cuisson, elle est très juteuse et sucrée, donc idéale pour les desserts.
- Spartan : Utilisée autant dans les plats salés que sucrés.
- Lobo : Peu utilisée pour les recettes à part pour les tartes et les croustades, puisqu'elle garde sa forme lors de la cuisson.
- Empire : Utilisée pour faire des jus et des desserts grâce à son goût sucré et peu acidulé.

Pour les légumes racines

Les patates douces sont délicieuses en potage, seules ou avec des carottes. L'ajout de patates douces dans vos recettes de chili va permettre d'augmenter la consistance et de rajouter un petit goût sucré. Aussi, les restants de carottes et de pommes de terre peuvent servir à faire de très bons bouillons de légumes. Finalement, les légumes racines, tels que le navet, la pomme de terre, le céleri-rave, la patate douce et la betterave se transforment facilement en collation de fin de soirée, soit en croustilles! Il suffit d'en faire des tranches minces à l'aide d'une mandoline et de les faire cuire à la friteuse ou au four.



De plus, savez-vous que certains fruits et légumes sont disponibles toute l'année au Québec ?

Parmi ceux qu'on retrouve été comme hiver, on compte le champignon, la canneberge, le chou vert, le rutabaga et la pomme de terre.

Pour en savoir plus sur les fruits et légumes pour toutes les saisons, il est facile de trouver plusieurs calendriers de récolte, tel que celui fait par l'Association des producteurs maraîchers du Québec.

Dîner-causerie avec Maillon Vert - À venir en novembre

Connaissez-vous Maillon Vert et son programme de pharmacie éco+responsable ?

Cette initiative a été lancée en 2012 par le pharmacien Marc-André Mailhot et vise à implanter le développement durable dans le domaine de la pharmacie. Maillon Vert fait la promotion du développement durable à plusieurs niveaux, soit l'implication des employés, l'implication dans la communauté, la gestion plus écologique des déchets, l'optimisation de la consommation d'énergie, les bâtiments hébergeant les pharmacies, les transports et l'approvisionnement responsable.

Le comité vert offrira en novembre un dîner-causerie avec Maillon Vert . Afin de rendre la discussion plus intéressante, nous aimerions avoir vos questions à poser à leur représentant. Pour ce faire, vous pouvez nous envoyer vos questions directement à l'adresse suivante : vert.aepum@gmail.com ou bien remplir le sondage disponible sur le Facebook du groupe commun à partir du 28 octobre.

N'oubliez pas de consulter nos astuces vertes dans l'infolettre chaque semaine!

CAPSULE ÇA VA

PAR MARIE-LOU OUIMET (II)

Le 10 octobre dernier, je me suis installée devant mon ordinateur pour écrire ma capsule Ça Va. Je dois vous avouer que je n'étais pas très inspirée jusqu'à ce que je réalise que c'était la journée internationale de la santé mentale.

On ne se le cachera pas, les étudiant.e.s universitaires ne sont vraiment pas des premier.ère.s de classe dans ce domaine ces jours-ci. Entre les examens, le travail et les ami.e.s, c'est difficile de trouver du temps pour prendre soin de soi et de sa santé mentale. J'ai donc envie de vous partager mes petits trucs du quotidien pour prendre soin de ma santé mentale. Après tout, en tant que futur.e.s professionnels.elles de la santé, on se doit de donner le bon exemple en prenant soin de nous-mêmes!

Bien s'entourer

Je ne sais pas pour vous, mais je ne serais rien sans mes ami.e.s et ma famille. Ce sont mes confident.e.s, mes humoristes personnels.elles, mes piliers et tout simplement des personnes que j'aime de tout mon cœur.

Vous avez, j'en suis certaine, des personnes qui sont là pour vous quand vous avez besoin d'un coup de main. N'hésitez pas à leur de-

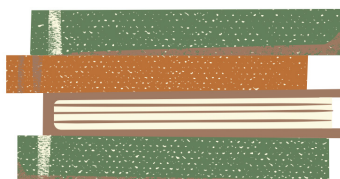
mander de l'aide, ils et elles vous aiment et feront tout ce qu'ils et elles peuvent pour vous. Cependant, n'oubliez pas que ce type de relation a besoin d'être entretenu. Donc, même en mi-session, prenez le temps de passer un moment avec eux et elles, dites-leur que vous les aimez et que vous êtes choyé.e.s de les avoir dans votre vie. Et, comme dirait ma mère, on ne peut jamais dire « Je t'aime » trop souvent!

Être fier.ère de soi quotidiennement

On nous dit souvent de se fixer des objectifs, de viser haut, de rêver, mais ce n'est pas atteignable du jour au lendemain. Il faut travailler fort jour après jour pour y arriver. Parfois on ne réussit pas à les atteindre et ce n'est pas grave. L'important n'est pas la destination finale, mais bien le chemin qu'on a parcouru. Ce qui nous définit réellement, ce sont les accomplissements et les apprentissages que l'on fait quotidiennement. Il faut être fier.ère de soi-même et se féliciter pour toutes les petites choses que nous faisons au quotidien.

« 3 choses dont je suis reconnaissant.e »

Pendant le premier confinement, j'ai eu beaucoup de difficulté à m'adapter à tous les changements qui se produisaient dans ma vie : retourner vivre chez mes parents, être loin de mes ami.e.s, ne pas aller à l'école, ne pas pouvoir faire du sport comme avant, etc. J'étais souvent triste et j'avais l'impression de « ne rien faire de ma vie ». Un jour, j'ai vu passer sur les réseaux sociaux une vidéo qui parlait d'un concept : prendre le temps d'écrire tous les soirs 3 choses dont on est reconnaissant.e, dont on est fier.ère ou tout simplement 3 choses qui nous rendent heureux.se. J'ai donc essayé cette technique en me disant que je n'avais rien à perdre. Ça a complètement changé ma vision des choses. Tous les soirs, je repensais à ma journée, à ce que j'avais fait, aux nouvelles choses que j'avais apprises, aux gens avec qui j'avais parlé, etc. Ça m'a permis de voir qu'il y avait encore tellement de choses qui me rendaient heureuse et que ma vie n'était pas aussi vide que je le croyais. Donc, en cette mi-session, je vous conseille de l'essayer afin d'ajouter un peu de joie dans vos journées.





Prendre le temps de rationaliser les choses

Il nous arrive tous d'avoir un *mental breakdown* de temps à autre. Ce moment où on a l'impression que plus rien ne va, qu'on ne sera jamais capable de tout faire, qu'on ne sera jamais capable de contrôler nos émotions. Sachez que c'est normal de pleurer et de douter de soi-même. Il faut seulement garder en tête que tout ça est passager. Ce qui nous met dans cet état ne durera pas indéfiniment.

Lorsque ça ne va pas, j'aime me poser les questions suivantes : « Est-ce que je vais être toujours aussi affectée par cette situation dans un jour? Dans une semaine? Dans un mois? Dans un an? ». Ce processus me permet de relativiser et de réaliser que tout va se placer, même si, sur le moment, ça ne va pas si bien.



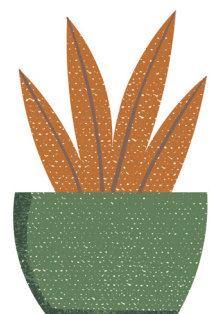
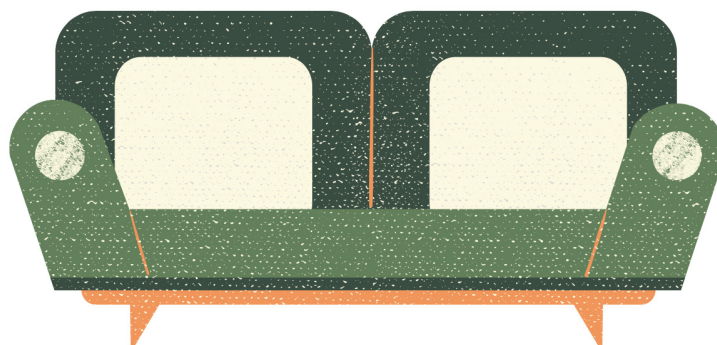
Accepter qu'on ne puisse pas être parfait.e



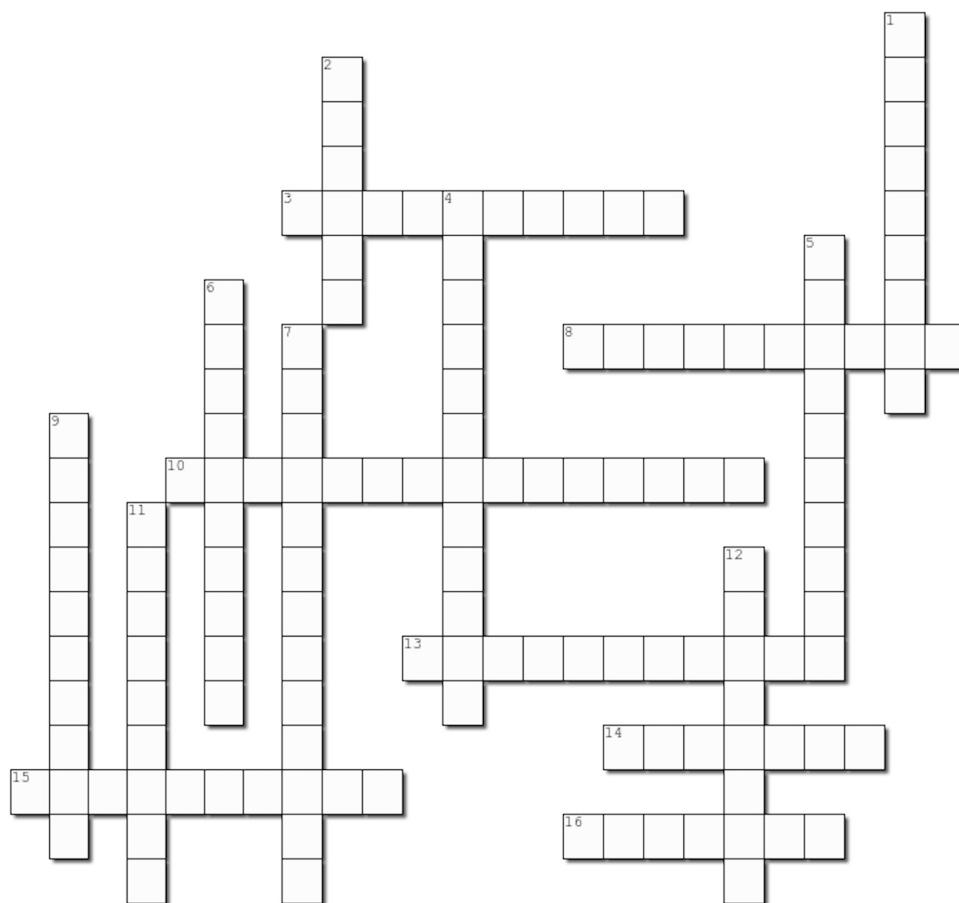
Vous connaissez peut-être l'expression : « Practice makes perfect ». Elle est dangereuse puisqu'elle nous laisse croire que la perfection est atteignable, alors qu'elle n'existe pas.

Un de mes professeurs préférés me disait toujours que la perfection n'existait pas. Il avait sa petite variation de la citation : « Practice makes permanent ». Je l'ai bien aimée et elle m'est toujours restée en tête depuis. C'est en travaillant fort et en donnant tout ce que l'on a qu'on devient bon dans quelque chose, mais on ne pourra jamais atteindre la perfection puisqu'on est humain.

Il va tous nous arriver de manquer notre coup ou de faire une erreur, et ce, même là où on excelle d'habitude. Ce sont des choses qui arrivent et il ne faut pas trop s'en vouloir. L'important c'est d'apprendre de nos erreurs pour ne pas les reproduire .



MOTS CROISÉS PHARMACEUTIQUES



Horizontal

3. Bêta-bloqueur utilisé en insuffisance cardiaque et éliminé en grande partie par le CYP3A4.
8. Peut être commercialisé en association avec le Périndopril.
10. Antibiotique à prendre en mangeant et qui ne doit PAS aller au froid, sinon ça ne goûte pas bon.
13. Je peux être utilisé pour la maladie de Paget à une dose de 40 mg DIE.
14. Anticoagulant oral direct à prendre en mangeant si donné à une dose supérieure à 15 mg/jour pour améliorer l'absorption.
15. Diurétique pouvant être utilisé pour réduire l'oedème.
16. Seule forme de fluticasone intranasale en annexe 2.

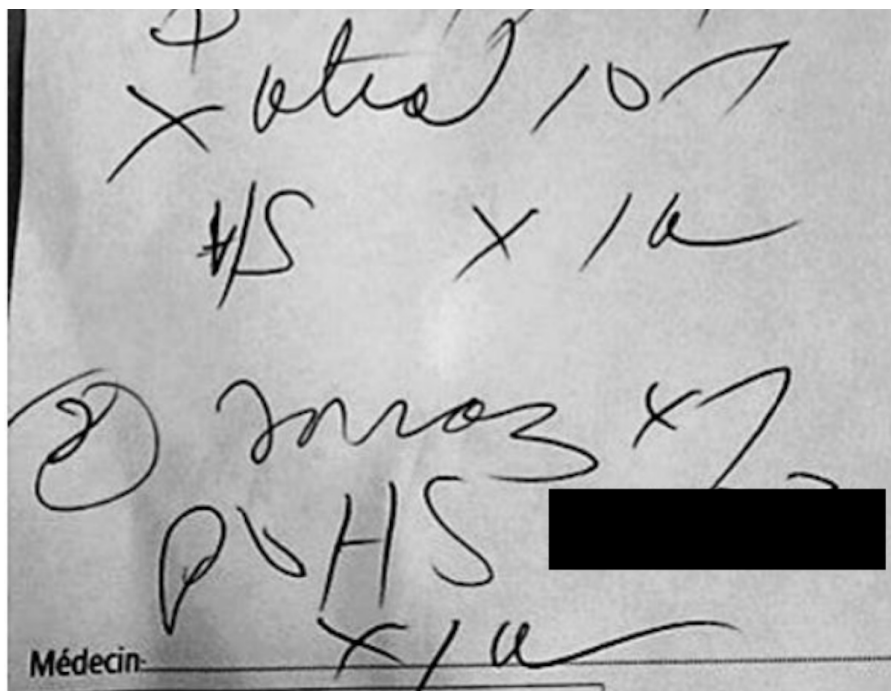
Vertical

1. Sulfonylurée la plus souvent associée à des hypoglycémies.
2. Indiqué pour les douleurs neuropathiques. Débuter à dose faible et augmenter graduellement.
4. Médicament utilisé en prévention d'ulcères gastroduodénaux causé par les AINS.
5. Ingrédient actif d'un vaporisateur nasal pour les sinusites et la rhinite allergique.
6. Stimulant administré au déjeuner les jours d'école - forme à libération prolongée 8h.
7. Médicament qui peut causer des myalgies.
9. Peut être utilisé par voie orale ou intravaginale.
11. Médicament à prendre le matin pour imiter la sécrétion naturelle. Idéalement, ne pas mélanger avec du calcium, du fer et de la nourriture.
12. Anticonvulsivant, anxiolytique, hypnotique et sédatif. Il peut être utilisé DIE ou PRN.

CORRIGÉ À LA PAGE 28

ORDONNANCE MAL FOUTUE

Il n'est pas toujours facile de lire des ordonnances...
Saurez-vous déchiffrer ce qui est écrit?



Votre réponse :

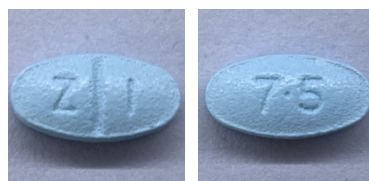
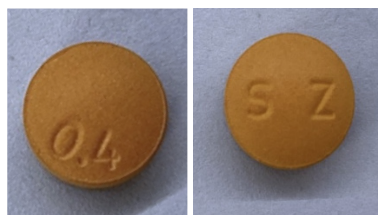
Corrigé - page 50
1. Sandoz Tamsulosin CR 0,4 mg
2. Novo Amoxicilline 500 mg
3. Citalopram 20 mg
4. Apo Ramipril 5 mg
5. Pms Zopiclone 7,5 mg
6. Apo Hydro 25 mg

Xatral 10 mg HS x 1 an.
Toviaz 4 mg po HS x 1 an.

Corrigé - page 49

REMISE EN POTS

Votre collègue vous demande de défaire des piluliers et de ranger les comprimés dans les bons pots. Saurez-vous les identifier...?



N. B. Vous obtenez des points supplémentaire si vous identifiez la compagnie !!

HOROSCOPE PHARMACEUTIQUE

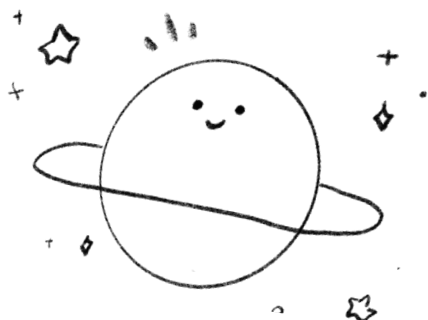
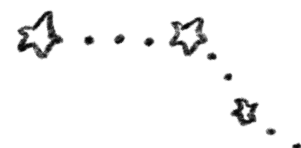
GÉNÉRATEUR D'HOROSCOPE D'UNE BASE DE DONNÉES PHARMACEUTIQUES

L'horoscope qui suit tente de prédire les événements se déroulant du mois de novembre jusqu'à la mi-décembre 2021. Un médicament vous a été prescrit selon votre mois de naissance.

Laissez les astres vous guider !

TIREUSE DE CARTES : EMMA LEGAULT (IV)

JAN	USTÉKINUMAB
FÉV	VORTIOXÉTINE
MAR	FOSFOMYCINE
AVR	ACIDE AZÉLAÏQUE
MAI	HYDROXYURÉE
JUIN	TIBOLONE
JUIL	LABÉTALOL
AOÛ	LIRAGLUTIDE
SEPT	TRELEGY ELLIPTA
OCT	DONEPEZIL
NOV	NAPROXÈNE SODIQUE
DÉC	ITRACONAZOLE



HOROSCOPE PHARMACEUTIQUE

USTÉKINUMAB (STELARA)

Même si vous avez envie de vous reposer, ce n'est pas ce dont vous avez réellement besoin ces temps-ci. Il est temps de faire bouger les choses autour de vous, sinon vous passerez à côté d'une belle occasion!

VORTIOXÉTINE (TRINTELLIX)

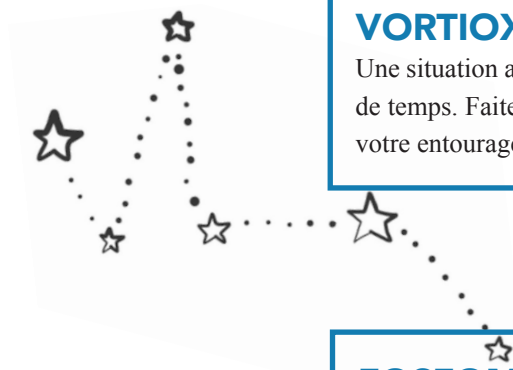
Une situation anxiogène vous gruge de l'intérieur depuis un petit bout de temps. Faites attention à vous et n'hésitez surtout pas à en parler à votre entourage. Leur soutien vous sera d'une grande aide!

FOSFOMYCINE (MONUROL)

Vous brûlez d'envie de faire quelque chose d'extrêmement impulsif! Suivez votre instinct et réalisez cette petite pensée qui vous suit depuis un moment déjà, vous ne le regretterez pas...

ACIDE AZÉLAÏQUE (FINACEA)

Vos joues rouges tomate ne mentent pas : vous êtes amoureux/amoureuse! Prenez du temps pour démontrer votre affection à l'être cher, ça vous mettra tous les deux un sourire au visage.





HOROSCOPE PHARMACEUTIQUE

HYDROXYURÉE (HYDREA)

Ouf! Vous avez été tellement occupé.e dernièrement que la fatigue vous rattrape. Le sommeil sera votre plus grand allié au cours des prochaines semaines. Si vous souffrez d'insomnie, n'oubliez pas vos MNP!



LABÉTALOL (TRANDATE)

Vous êtes tellement enjoué.e par les bonnes nouvelles qui affluent, votre coeur bat comme jamais auparavant! Prenez de grandes respirations pour calmer votre tachycardie.



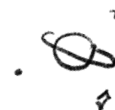
TRELEGY ELLIPTA

Contre toute attente, vous avez atteint un équilibre de vie parfait. Vous avez trouvé la combinaison satisfaisante dans tous les aspects de votre vie, mais faites attention, car celle-ci est fragile!

NAPROXÈNE SODIQUE (ALEVE)

Vous êtes versatile et vous savez vous adapter à toutes les situations que vous rencontrez. Cette qualité vous permet de vous faufiler dans les événements sociaux et vous ferez ainsi de belles rencontres.

HOROSCOPE PHARMACEUTIQUE



TIBOLONE (TIBELLA)

Le temps froid qui s'en vient n'affectera certainement pas votre vie personnelle où tout est chaude! Réchauffez le cœur de vos ami.e.s autant que possible, ils et elles comptent sur vous pour passer un automne tout en couleur.



LIRAGLUTIDE (SAXENDA)

Vous aurez la piqure pour une nouvelle passion inattendue! Mettez-y du temps tous les jours, les progrès que vous ferez vous rendront la vie douce...

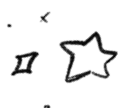
DONEPEZIL (ARICEPT)

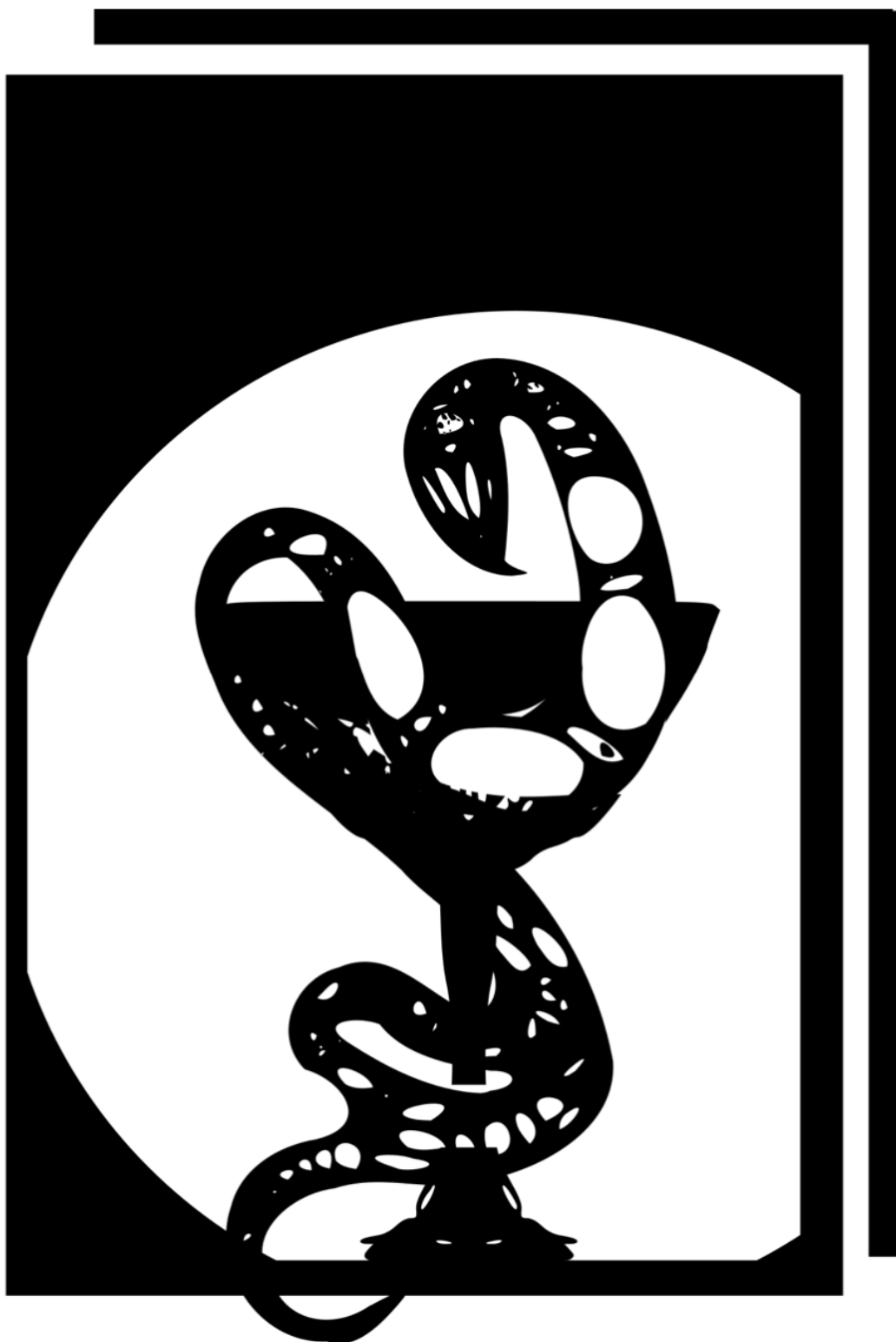
Dans les prochaines semaines, vous allez tout oublier... Un petit conseil : écrivez tout ce qui vous passe par la tête dès qu'une pensée vous traverse l'esprit. Ainsi, rien ne vous échappera!



ITRACONAZOLE (SPORANOX)

Vous interagissez beaucoup avec vos ami.e.s et votre famille! Ils et elles vivront probablement des moments difficiles cet automne ; vous serez un.e grande allié.e dans leur vie et ils et elles vous en seront très reconnaissant.e.s.





LE CAPSULE

Journal des étudiant.e.s en pharmacie de
l'Université de Montréal



Faites bonne impression !

Profitez des conseils de nos experts afin de réduire vos coûts d'impression et de conception. **Services offerts:**

conception graphique | infographie | affiches grand format
impression couleur et N/B (numérique et offset) | reliure de tout genre
pliage | laminage | adressage | assemblage (mécanique ou manuel)
mise sous enveloppe | préparation postale et mise à la poste