

Chez nous

LE BULLETIN DES EMPLOYÉS DE L'HME

Le 24 mars 2011

Nouvelles

Grammy Awards et BRIT Awards : Marika Anthony-Shaw de L'HME gagne gros

Par Pamela Toman

Plusieurs en rêvent, mais seule une poignée d'artistes et de groupes de renom ont la chance de savourer un moment de gloire sous les projecteurs des Grammy Awards, et un moins grand nombre encore peut se vanter d'avoir été honoré lors du même événement.

Le 13 février 2011, l'unique Marika Anthony-Shaw de L'HME a eu la chance d'épingler ces deux exploits à son tableau de chasse lorsque son groupe, Arcade Fire, a gagné le prix de l'album de l'année. À peine deux jours plus tard aux BRIT Awards 2011, le groupe a gagné le prix du meilleur album international et le prix du meilleur groupe international, suscitant excitation et fierté à la grandeur de la ville de Montréal et du Canada.

Malgré son horaire chargé, Marika a pris le temps de nous parler de son travail à L'HME, de son engagement à l'égard des soins de santé et de la recherche, et de ce que représente le fait de gagner le prix le plus prestigieux de l'industrie.

Q Parlez-moi du temps que vous avez passé à L'HME. Comment en êtes-vous arrivée à travailler ici et qu'avez-vous fait? Avec qui avez-vous travaillé le plus étroitement?

J'ai commencé à travailler à L'HME comme coordonnatrice de la recher-

che au département d'urgence en 2008. Je participais à la coordination de tous les projets de recherche menés au département, allant des grandes études multicentriques pancanadiennes du réseau PERC (groupe de recherche en urgence pédiatrique du Canada) aux petits projets de recherche locaux et aux recherches postdoctorales; j'ai aussi participé à l'embauche et à la formation des nouveaux assistants de recherche. L'HME a l'une des urgences les plus occupées en Amérique du Nord, ce qui pose de sérieux défis pour faire de la recherche; tout le monde est TELLEMENT occupé tout le temps. D'un autre côté, ça offre aussi des perspectives de recherche incroyables en raison du grand nombre de patients qui s'y présentent. J'ai essayé de bâtir sur ces perspectives et d'impliquer davantage les infirmières, le corps professoral et les employés du département.

J'ai d'abord travaillé avec la D^{re} Maala Bhatt et le D^r David McGillivray, qui ont tous deux été des mentors incroyables. J'ai tellement appris d'eux, et de leur passion pour des soins fondés sur de solides résultats cliniques. Cependant, mon rôle m'amenait à travailler avec presque tout le monde du département.

C'était formidable d'être impliquée dans une recherche qui aura des répercussions sur l'avenir et qui peut



Photo : David Lichterman

vraiment améliorer les soins; j'ai trouvé ça fascinant de participer à un projet dès le début, lorsqu'il n'y a qu'une idée sur papier, jusqu'à la phase de mise en œuvre. Même aujourd'hui, je peux encore m'impliquer dans certains aspects de la recherche de D^{re} Bhatt et je suis encore en contact avec l'équipe de recherche.

Q Comment avez-vous commencé à jouer avec Arcade Fire?

J'ai commencé à travailler avec le groupe durant l'enregistrement de Neon Bible (le second album d'Arcade Fire, paru en 2007), mais c'étaient mes amis depuis longtemps, alors j'étais déjà dans leur entourage avant. C'est depuis ce temps que j'enregistre et que je fais des tournées avec eux.

(Suite à la page 2)

(Suite de la page 1, Grammy Awards et BRIT Awards...)

Q Parlez-nous des Grammy. Je pense que c'était votre première présence à l'événement. Comment vous sentiez-vous là-bas? À quoi ressemblait l'atmosphère?

Le groupe avait déjà été aux Grammy, mais dans mon cas, c'était une première. L'expérience a définitivement surpassé toutes les attentes que je pouvais avoir! C'était un très bon spectacle et c'était extraordinaire d'y être. Pour moi en fait, c'était surréaliste d'être sur scène et de savoir que mes idoles, comme Bob Dylan et Neil Young, étaient dans la salle. C'était vraiment cool.

Q Quelle a été la plus belle partie de la soirée pour vous?

Pour moi, tout est toujours question de musique. Jouer et faire partie de quelque chose de significatif était extraordinaire. Nous ne nous

attendions absolument pas à gagner ce prix. Après notre prestation, nous ne pouvions pas retourner tout de suite à nos sièges et nous étions regroupés sous la scène. Quand Barbara Streisand a annoncé que nous avions gagné, on pouvait voir qu'elle n'avait aucune idée de qui nous étions! C'était vraiment amusant! Faire partie de ce moment là et me produire sur scène ont été pour moi de grands moments de la soirée. En plus, j'ai même eu droit au poing brandi du karate kid en personne (Jaden Smith) en coulisse après notre prestation... est-ce que ça compte?

Q Deux jours plus tard, vous étiez à la cérémonie des BRIT Awards à Londres. Comment était cette expérience?

Le lendemain des Grammy, nous sommes allés directement à l'aéroport Heathrow, puis de là, aux BRIT

Awards à Londres. Nous étions plutôt fatigués, mais plusieurs autres groupes et artistes participaient aux deux cérémonies et étaient là aussi. La formule des BRIT Awards est un peu différente : on est assis à des tables où on nous sert un souper; la soirée a donc un caractère plus convivial, ce qui est super. Je n'avais pas encore digéré le fait que nous avions gagné un Grammy, alors quand on a gagné deux autres prix, j'étais sous le choc; c'était surréaliste.

Pour apprendre comment Marika a commencé à jouer du violon et de l'alto, et pour en savoir plus sur son autre groupe, Silver Starling, ses projets d'avenir et ce qu'elle pense d'être une employée de L'HME, rendez-vous sur notre page Facebook [facebook.com/hopitaldemontrealpourenfants](https://www.facebook.com/hopitaldemontrealpourenfants) à la section « Articles ».

Connaissez-vous des histoires remarquables de nos petits patients ?

C'est le 5 mai prochain que notre Fondation tiendra son Radiothon « Pour la santé des enfants » qui sera diffusé sur les ondes de Virgin Radio 96, CHOM 97,7 et CJAD 800. Les différents animateurs du groupe Astral Radio s'installeront à la cafétéria de l'Hôpital dès 5h30 et travailleront sans relâche jusqu'à 19h.

L'an dernier, cet événement a permis d'élargir le « Cercle des câlins » et d'amasser 1.6 million de dollars, somme qui a été investie dans l'achat de nouveaux équipements à la fine pointe de la technologie. Cet investissement essentiel a permis au personnel

d'améliorer, une fois de plus, la qualité des soins prodigués.

Le succès du Radiothon dépend de douzaines de braves petits patients et de leurs familles qui acceptent de se livrer aux auditeurs en racontant leur remarquable histoire. Trouver ces courageux patients n'est pas une tâche facile, c'est pourquoi la Fondation a besoin de vous afin de nous aider à les trouver. Si vous connaissez un patient ou une famille qui a une histoire à raconter et qui s'exprime bien en anglais, contactez Luke Quin à la Fondation, poste 29236.



Gracianne au Radiothon
« Pour la santé des enfants » 2010

Chez nous est publié par le bureau des Relations publiques et communications de L'HME.

Collaboratrices : Lisa Dutton, Pamela Toman et Maureen McCarthy

Traduction : Joanne Lavallée

Conception graphique : Jean-Claude Tanguay

Photographie : Daniel Héon et David Lichteman

Pour soumettre des témoignages ou des idées pour le *Chez nous* (date de délai : le 1^{er} avril), communiquez avec le bureau des Relations publiques et communications au poste 24307 ou à l'adresse info@hopitalpourenfants.com.

**Logo
FSC**

Voici la troisième et dernière partie de notre série sur les initiatives mondiales de santé des enfants à L'HME

Un postdoctorat ouvert sur le monde

Par Maureen McCarthy

Ce qui a commencé par un stage de quatre semaines au Kenya en mars dernier pour un postdoctorant en chirurgie pédiatrique de L'HME s'est transformé en une expérience bien plus enrichissante que tout ce que le personnel de la division de chirurgie générale pédiatrique avait pu imaginer. Avant même que l'année se termine, un postdoctorant en chirurgie pédiatrique d'Afrique avait terminé un stage d'observateur à L'HME et avait forgé des amitiés durables avec les membres de l'équipe de chirurgie générale, un ancien patient et sa famille.

Il y a tout juste un an, le Dr Robert Baird (à droite) de L'HME s'est rendu à Kijabe, au Kenya, pour participer à une formation à l'unité de chirurgie pédiatrique « Les enfants de Bethany » de l'Hôpital de Kijabe*. Le Dr Baird était alors le premier postdoctorant en chirurgie pédiatrique de L'HME à participer au stage postdoctoral international de la division de chirurgie pédiatrique.

Le stage postdoctoral international est un stage pratique qui fait partie du plan quinquennal du Dr Sherif Emil pour la division. « Je voulais pousser un peu plus loin ce que nous avons fait par le passé », explique le Dr Emil. Pendant le stage, au lieu d'être un simple visiteur, le postdoctorant agit comme résident en chef à l'unité de chirurgie pédiatrique « Les enfants de Bethany », et il est intégré au personnel interne. Avec d'autres postdoctorants africains, le postdoctorant de L'HME assume le leadership et l'enseignement auprès du personnel interne, et participe activement aux soins chirurgicaux, incluant les aspects préopératoires, opératoires et postopératoires.

Le programme a plusieurs objectifs. « En travaillant en Afrique, le postdoctorant a l'occasion de voir des pathologies qu'il ne rencontrerait pas en Amérique du Nord. Nous voulons lui donner une idée du travail dans un environnement où les ressources sont limitées et lui permettre de vivre l'expérience de chirurgien "expatrié" », explique le Dr Emil. Le postdoctorant en chirurgie pédiatrique est supervisé par le Dr Dan Poenaru, un chirurgien certifié du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada, qui est au Kenya depuis presque huit ans et qui a le droit de pratique au Canada. « C'est vraiment une occasion rare pour un postdoctorant canadien d'aller dans un hôpital africain construit sur un modèle occidental », précise le Dr Emil.

Une première pour L'HME et en Amérique du Nord

Le stage au Kenya n'est pas une contrainte. « En fait, c'est tout le contraire, explique le Dr Baird. C'est une occasion unique à L'HME. Nous avons fait en sorte d'intégrer le séjour d'un mois au programme de formation de L'HME. » Durant son séjour au Kenya, le Dr Baird a partagé son expérience avec les chirurgiens africains dans des domaines qu'ils connaissent moins. Toutefois, il ne faut pas croire que le processus d'apprentissage ait été à sens unique. « Les chirurgiens africains ont leurs propres domaines d'expertise reposant sur leurs expériences. Par



Photo : Daniel Héon

exemple, leurs connaissances des maladies infectieuses dépassent largement les nôtres. »

Le Dr Baird raconte aussi avoir constaté de visu ce que veut dire travailler avec des ressources limitées. « Ils font énormément de choses avec beaucoup moins », assure-t-il.

À son retour à Montréal, le Dr Baird a commencé à travailler sur une présentation orale et une présentation par affiches pour le congrès de l'Association canadienne de chirurgie pédiatrique (ACCP). Il a également recommandé de faire un échange avec l'un de ses collègues africains. À l'été, le plan était en place pour la venue du Dr Frehun Ayele à Montréal. Le Dr Ayele est originaire d'Éthiopie et il a été formé par le Dr Poenaru au Kenya.

Les meilleurs plans...

Pendant l'été, le Dr Emil et le personnel ont fait tout ce qu'il fallait pour organiser le voyage du Dr Ayele au Canada pour son stage d'observateur à L'HME. « Tout était en place, mais pour une raison qu'on ignore, le consulat au Kenya a cafouillé et il s'en est fallu de peu pour que le Dr Ayele ne monte pas à bord de l'avion, raconte le Dr Emil. Moins de trois jours avant le départ, j'ai appelé le cabinet du ministre de l'Immigration à Ottawa pour lui exposer la situation. Ça a fonctionné! »

Quand le Dr Ayele est arrivé au Canada le 23 septembre, il a aussitôt mis le cap sur Saskatoon pour assister au congrès de l'ACCP où le Dr Baird a exposé sa présentation par affiche « *A Tale of Two Fellowships: A comparative analysis of a Canadian and an East-African pediatric surgery training experience* ». Sa présentation par affiches et sa présentation générale résumant son expérience ont toutes deux reçu un prix, le secrétaire de l'ACCP soulignant que la bourse de voyage avait été de

(Suite à la page 4)

(Suite de la page 3, A fellowship in every sense of the word)

« l'argent bien dépensé ». L'ACCP a aussi soutenu l'expérience de formation du D^r Baird.

Le D^r Ayele est resté à Montréal jusqu'au début de novembre; il a pu assister à des chirurgies néonatales, à la pose d'accès vasculaires et à des interventions à effraction minimale, toutes peu communes en Afrique. Il a aussi assisté à des consultations, à des cliniques et à toutes les conférences en enseignement. « Plusieurs des médecins ici à L'HME ont apprécié son expertise, précise le D^r Baird. C'est une expérience qui a profité à tous. » Étant le seul chirurgien pédiatrique en Éthiopie, le D^r Ayele essaiera d'appliquer le même modèle à sa pratique là-bas.

L'expérience du D^r Ayele en terre canadienne ne s'est toutefois pas limitée aux frontières de L'HME : George Penney, un jeune patient de L'HME, et sa famille ont invité le D^r Ayele à séjourner chez eux durant son stage. « C'est un formidable exemple d'une famille de L'HME que j'ai appris à connaître et qui a demandé ce qu'elle pouvait faire pour aider notre division, rapporte le D^r Emil. Leur décision s'est prise tout

naturellement, et c'était un cadeau inestimable pour nous et pour Frehun. »

Le souhait de la division de maintenir le stage sur une base annuelle est sur la bonne voie, puisque le D^r Andrea Lo, postdoctorant, est présentement au Kenya. Si les fonds sont disponibles, un des membres actuels du personnel de l'unité « Les enfants de Bethany », un chirurgien de la Tanzanie, viendra à L'HME l'automne prochain. Cette association internationale unique entre L'HME et l'Hôpital de Kijabe a été rendue possible grâce à la vision d'un directeur, à la passion d'un postdoctorant, aux efforts de toute une division et à la générosité d'une famille – un véritable exemple de ce qu'on peut réaliser quand on partage un but commun.

Apprenez-en davantage sur le séjour du D^r Ayele avec George Penney et sa famille à la rubrique « Nos héros » à la page 11 de ce numéro.

**Voir « Un chirurgien de L'HME en route vers le Kenya » dans le Chez nous du 11 mars 2010 au www.hopitalpourenfants.com.*

Le commissaire à la santé et au bien-être du Québec consulte les spécialistes du RUIS McGill pour améliorer les soins prénataux et de la petite enfance

Le D^r Robert Salois, commissaire à la santé et au bien-être du Québec, et les membres de son équipe sont venus à l'Hôpital de Montréal pour enfants (L'HME) à la mi-février pour discuter avec différents groupes, dont des représentants de l'hôpital, le sous-comité Mère, enfants et jeunes du RUIS McGill, le Réseau de santé mères, enfants et jeunes, et l'Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux. Le sujet à l'ordre du jour : la qualité des soins et des services sociaux en périnatalité et pour la petite enfance offerts au Québec. Le commissaire travaille sur ce dossier depuis 2009, et il prévoit déposer d'ici la fin de 2011 un rapport résumant ses constatations et ses recommandations pour améliorer ces soins et ces services.

Pour préparer son rapport final, le commissaire a rendu visite à plusieurs groupes dans tout le Québec. Il est venu rencontrer

les spécialistes en périnatalité et en néonatalogie, représentant le sous-comité Mères enfants et jeunes du RUIS McGill, afin de jauger leurs réactions et leurs opinions sur certaines de ses constatations préliminaires. « Nous avons été enchantés de rencontrer le D^r Salois et de pouvoir exprimer notre reconnaissance pour son étude des enjeux critiques entourant les soins et les services sociaux en périnatalité et pour la petite enfance », rapporte le D^r Harvey Guyda, directeur général associé de L'HME. « La santé et le bien-être de ce groupe vulnérable ne dépendent pas seulement de la qualité du système de soins de santé; ils sont aussi tributaires de l'économie et du système d'éducation de la province. »

Le D^r Guyda poursuit en expliquant que le groupe de représentants a soutenu avec force plusieurs des suggestions du D^r Salois, tout en mettant de l'avant plusieurs autres

concepts et recommandations pour améliorer l'accès aux soins primaires pour les femmes enceintes, en particulier durant le premier trimestre, et pour les enfants de 0 à 5 ans. Le groupe a insisté sur le fait qu'il est essentiel pour notre société multiculturelle que tous les CSSS offrent : des services de soins primaires, incluant les examens prénataux dès le début de la grossesse; des services de suivi postnatal pour les mères; et des soins professionnels continus pour tous les nouveau-nés de toutes les régions du Québec, y compris le Grand Nord. « Nous avons remercié le D^r Salois d'avoir prêté l'oreille à nos préoccupations et l'avons assuré de notre soutien. Nous avons tous conclu que la santé et le bien-être de nos enfants doivent être la priorité pour notre gouvernement et pour tous les membres de la société », termine le D^r Guyda.

Perspective Nord

Par **Sandy Bradford-Macalanda**

Coordonnatrice des soins infirmiers, milieux de travail sains, recrutement et rétention du personnel infirmier à L'HME

En août 2009, on m'a proposé un contrat d'un an comme directrice des soins primaires pour l'autorité sanitaire Athabasca (AHA). L'AHA est située dans le Nord de la Saskatchewan, où elle offre des services de santé à cinq principales communautés du Nord.

L'hôpital est situé à Stony Rapids, une petite ville de seulement 350 habitants, Métis en majorité et Cris pour certains. Les professionnels sont embauchés en vertu de contrats annuels et ils travaillent selon un horaire de deux semaines dans le nord (au travail), puis deux semaines à la maison (navette par avion). Bien que j'aie moi aussi bénéficié de cet horaire, la technologie moderne a fait en sorte que j'ai été aussi occupée à la maison qu'à Stony Rapids.

J'ai adoré le travail, les gens et mes nouvelles responsabilités. J'avais trois grands objectifs pour l'année : faire progresser le développement d'un programme de soins palliatifs; aider à rédiger un plan d'affaires pour un programme de sages-femmes dans le but de garder les femmes enceintes dans la communauté (toutes les femmes enceintes sont envoyées à Saskatoon pour accoucher); et aider l'AHA à franchir le processus d'agrément pour la première fois.

J'ai réussi à atteindre les trois objectifs dans l'année. Nous avons amélioré les soins palliatifs en appliquant les lignes directrices sur les pratiques exemplaires et en impliquant le patient et la famille dans la planification. Le plan d'affaires pour le programme de sages-femmes a été présenté au gouvernement provincial et approuvé en avril 2010. Et l'AHA a obtenu son agrément sans recommandation en juin de l'année dernière.

Coordination des services

L'une des choses que fait très bien la province, c'est la coordination de ses 13 autorités sanitaires, qui se rencontrent chaque mois, par téléconférence, par



webinaire ou en personne, pour discuter des principales priorités. Elles sont plus que disposées à partager leur travail. Elles ont aussi des collaborateurs en santé pour aborder des enjeux comme la dépression, la bronchopneumopathie chronique obstructive et le diabète, pour lesquels l'ensemble de la province suit les mêmes lignes directrices. Les collaborateurs incluent des pharmaciens, des infirmières, des infirmières praticiennes et des médecins. C'était formidable de voir que les citoyens du Nord bénéficiaient des mêmes soins que les habitants des régions plus au sud de la province.

Par contre, bien des situations sociales sont d'une grande tristesse, et il y a un grand besoin d'hébergement, de refuges pour femmes, de travailleurs sociaux et de garderies. La grossesse chez les adolescentes, l'abus d'alcool, la violence conjugale et le décrochage scolaire au secondaire sont une réalité. Je me souviendrai toujours du jour où une jeune maman adolescente qui descendait de l'avion que j'allais prendre m'a tendu son bébé et s'est enfuie. Elle était trop jeune et désespérée après avoir accouché seule dans un hôpital

de Saskatoon, puis fait le voyage de retour à Stony Rapid de quatre heures en avion avec un bébé en pleurs. Elle était dépassée, effrayée et ne savait pas comment elle pourrait s'occuper elle-même de son bébé.

Travailler 14 jours d'affilée

La majorité du personnel est engagé sur la base de contrats annuels. Les infirmières travaillent 7 fois 12 heures de jour, puis 7 fois 12 heures de nuit. Imaginez, 14 jours d'affilée! La charge de travail n'est toutefois pas comparable à celle que nous connaissons à L'HME, mais les professionnels travaillent de manière autonome et ils ont parfois besoin de l'aide des ambulanciers paramédicaux spécialisés pour prodiguer des soins aux patients, et ce, tant à l'urgence qu'en unité de soins. J'avais une liste d'attente d'infirmières désireuses d'avoir un contrat; il n'y avait ni poste vacant ni problème de gestion de lits!

Je suis reconnaissante d'avoir pu bénéficier d'un congé autorisé d'un an pour accepter ce défi et réaliser un de mes rêves, qui était de travailler dans le Nord durant ma carrière d'infirmière. Avoir pu bénéficier de ce congé facilite le retour à un travail que j'adore.

À L'HME, je continue à travailler sur des projets sur le recrutement et la rétention des employés, les milieux de travail sains, le soutien et le mentorat pour les infirmières, la transformation des soins au chevet des patients et bien d'autres projets spéciaux. Je suis ravie de faire partie de L'HME, des initiatives du CUSM, et d'assurer des soins de qualité à nos patients et familles.

Vous pouvez joindre Sandy au 22907 ou à sandy.bradford-macalanda@muhc.mcgill.ca

Existe-t-il des obstacles à l'équité en santé pour les communautés

La D^{re} Wanda Thomas Bernard, directrice de l'École de travail social et professeure adjointe en sciences infirmières à l'Université de Dalhousie, a parlé de races et d'épanouissement dans le cadre de l'événement Héritage des noirs à L'HME en février.

Une recherche émergente au Canada identifie le racisme comme un risque pour la santé, avec des implications pour la santé cardiovasculaire et mentale entre autres. La D^{re} Bernard est l'auteure principale d'une étude menée à Calgary, Halifax et Toronto qui se penche sur les implications lourdes de conséquences du racisme et les effets négatifs résultants sur l'estime de soi individuelle et collective. L'étude examine des stratégies d'habilitation et recommande de reconnaître le racisme comme un déterminant de la santé.

Les Services de consultation socioculturelle et d'interprétation (SCSI) de L'HME collaborent avec le Centre de ressources de la communauté noire afin d'explorer les obstacles auxquels font face diverses communautés noires du Québec en matière de santé. Un comité créé récemment pour amasser des fonds à cet effet **invite les cliniciens et les autres personnes intéressées à joindre ses rangs.**

La D^{re} Bernard a été invitée à prendre la parole à L'HME par la D^{re} Dorothy Williams, une historienne montréalaise impliquée dans le projet proposé par Québec. La D^{re} Bernard a accepté de maintenir un lien pour que nous puissions profiter de l'expérience sur les races et l'épanouissement.



Seeta Ramdas, Marie Serdynska, D^{re} Wanda Bernard, Hadi Barkak et D^{re} Dorothy Williams lors de la conférence de la D^{re} Bernard à L'HME sur les races et l'épanouissement.

Les SCSI s'emploient à partager des connaissances et à répondre aux questions complexes découlant des différentes perspectives sociales et culturelles sur la santé, incluant l'ethnicité, la race, la religion, la langue, l'incapacité, le sexe, l'orientation sexuelle, les facteurs socioéconomiques et leurs impacts sur l'égalité d'accès à la santé pour les patients et les familles.

Les SCSI célèbrent cette année leur 25^e anniversaire. Consultez le site Web de L'HME (www.hopitalpourenfants.com) et le Chez Nous pour connaître les événements à venir, dont une présentation spéciale des réunions scientifiques le 12 octobre 2011.

Les Services éducatifs célèbrent 75 ans à L'Hôpital de Montréal pour enfants

Par Pamela Toman

Au moment de sa création il y a soixante-quinze ans, ce service était le tout premier du genre. Bien qu'il ait existé sous plusieurs autres noms, le département des Services éducatifs a fait son entrée à L'HME en 1936, ouvrant la voie à plusieurs autres hôpitaux pédiatriques en Amérique du Nord.

Établies sous la gouverne de M^{lle} Alice Burkhardt, les premières approches des Services éducatifs adhéraient à un concept qui est encore utilisé par les psychoéducateurs d'aujourd'hui, à savoir que le jeu peut être employé comme outil de socialisation, de préparation, d'expression des sentiments, de normalisation et d'apprentissage.

« Les besoins d'un enfant qui vivait dans les années 1940 sont assez semblables à ceux d'un enfant qui grandit dans le monde actuel. » Comme le dit Marie-France Haineault, coordonnatrice pro-

fessionnelle et psychoéducatrice certifiée, « nous avons continué à utiliser le jeu comme outil important pour soulager le stress et l'inconfort, et pour offrir un exutoire positif à nos patients ».

Comme le *Child Life Council* l'a expliqué en 1997, le jeu est un élément essentiel et naturel de l'enfance, important par lui-même. Le jeu favorise l'adaptation, la maîtrise, l'expression de soi, la créativité, la réalisation et l'apprentissage, et il est vital pour assurer à l'enfant une croissance et un développement optimaux. En fait, le jeu fait partie intégrante de l'approche des Services éducatifs auprès des bébés, des enfants et des jeunes de tous âges.

Quand on lui demande ce qui a le plus changé dans son département au cours des trois derniers quarts de siècle, M^{me} Haineault souligne la professionnalisation des services à l'enfance. Cela inclut l'établissement du

Child Life Council en 1982, ainsi qu'une méthode de certification professionnelle qui assure une norme de pratique aux psychoéducateurs.

« Avec l'intérêt marqué pour des soins centrés sur la famille, l'enfant et sa famille sont vraiment au cœur de toutes les interventions des Services éducatifs », rappelle M^{me} Haineault. Les psychoéducateurs travaillent en partenariat avec les familles des patients et les professionnels afin d'améliorer la qualité de leur expérience de soins.

Aujourd'hui, le département des Services éducatifs compte 14 employés actifs, travaillant à temps plein ou à temps partiel partout dans l'hôpital. M^{me} Haineault espère que le département poursuivra sa croissance en s'adaptant aux milieux et aux besoins changeants des patients qu'il sert.

Comment préparer un lunch santé

Déjeuner au travail ou à l'école n'a pas besoin d'être ennuyeux ou nuisible à votre santé - il suffit de bien planifier. Voici quelques conseils pour une boîte à lunch santé et facile:

1. Veillez à inclure au moins une portion de chacun des 4 groupes alimentaires: légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts, viande et substituts.
 2. Vive la couleur: Plus votre lunch sera coloré - naturellement, bien sûr - plus il sera bon pour votre santé: Incluez au moins un fruit et légumes frais ou une salade avec une trempette santé / assaisonnement en à côté.
 3. Soignez vos sandwiches: Charcuteries peu grasses (dinde ou poulet); sardines, maquereau, thon, oeufs durs, beurre d'arachide. Remplacez la mayonnaise par du hoummos, garnissez votre sandwich de légumes frais; laissez tomber le pain blanc carré et utilisez du pain à grains entiers, un pain pita ou une tortilla à la place du pain.
 4. Ajoutez une soupe: Remplacez celles à base de crème par une version à base de bouillon (maison si possible, qui contient moins de sel) avec des haricots, lentilles, pois chiches, etc.
 5. Comme dessert, laissez tomber les biscuits et prenez un yogourt, un dessert à base de soja, ou un verre de lait avec du muesli, granola ou quelques amandes et noix.
 6. N'oubliez pas de boire: Remplacez les boissons sucrées aux fruits ou sodas par de l'eau, qui est le meilleur choix. Ajoutez-y quelques gouttes de citron, de jus de lime ou d'orange si vous voulez.
 7. Consultez SOS Cuisine.com régulièrement pour des suggestions de saison et les bons achats de la semaine.
- * Vous trouverez les bonnes quantités pour le nombre de portions désiré à www.soscuisine.com

Salade de quinoa et lentilles

Préparation: 15 min; Cuisson: 30 min;

Total: 45 min

470 Calories/portion; donne 4 portions

- 2/3 tasse (110 g) de lentilles vert-brun, rincées
- 1 tasse (180 g) de quinoa*
- 1 poivron jaune ou rouge (200 g), épépiné et coupé en petits dés
- 1 échalote française (40 g), hachée finement
- 1/2 bouquet (80 g) de roquette, hachée grossièrement
- 1/4 tasse (65 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 1/4 tasse (65 ml) de jus de citron
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon
- sel et poivre au goût
- 80 g de fromage féta, émietté
- 4 c. à soupe (10 g) de menthe fraîche, hachée finement



✓ Cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante salée, environ 30 minutes, jusqu'à ce que al dente. Égoutter et réserver les lentilles.

✓ Entre-temps, bien rincer le quinoa, l'égoutter et mettre dans une casserole avec 2 tasses d'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu, couvrir, et cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides et le petit germe blanc se détache des grains. Laisser tiédir une dizaine de minutes.

✓ Mettre les légumes dans un saladier avec les lentilles et le quinoa. Battre l'huile, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre dans un petit bol jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Verser sur la salade et mélanger délicatement. Ajouter le féta et la menthe. Servir.

* Vous trouverez le quinoa chez votre épicier, dans la section des produits bio.



L'ascension du Kilimandjaro atteint de nouveaux sommets

Par D^{re} Sharon Abish , Division d'hématologie-oncologie de L'HME



Le 17 janvier de cette année, mon mari et moi, en compagnie de 10 autres personnes, avons quitté les rigueurs de l'hiver montréalais et mis le cap sur l'Afrique. Après plusieurs mois de préparation et d'anticipation, nous étions en route pour faire l'ascension du Kilimandjaro. Notre rencontre comme groupe était très récente, mais nous avions tous passé énormément de temps à penser à ce voyage, essayant d'améliorer notre condition physique, nous assurant d'avoir tout l'équipement nécessaire, et nous employant à amasser des fonds pour la Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Arrivés en Tanzanie après un long voyage, fatigués et un peu désorientés, nous avons été ragaillardis par le premier regard jeté sur la montagne dans le ciel nocturne. Nous nous sommes sentis plus confiants après avoir rencontré nos trois guides, Elias, Shabani et Pastori, et le groupe de plus de 50 porteurs qui devaient aider à transporter notre équipement, préparer nos repas et nos tentes et veiller à notre sécurité. Durant les huit jours qui ont suivi, nous avons emprunté la route Lemosho, partant de la forêt tropicale africaine pour traverser la lande, les pâturages alpins, le plateau désertique et des champs de roche volcanique jusqu'à

l'assaut final du sommet le huitième jour. Durant la montée, nous avons connu une importante chute des températures, et observé une vie végétale unique et de spectaculaires paysages changeants. L'effet de l'altitude était nettement visible; nous étions à bout de souffle dès que nous faisons le moindre effort. La clé du succès, que nous n'ont pas cessé de nous répéter nos guides, était d'y aller « pole, pole », lentement et sûrement.

Tremblotante dans mon sac de couchage -15° C posé sur un terrain rocailleux, j'admets m'être demandé par moment pourquoi j'avais choisi ça à la place d'une semaine sur la plage pour mes vacances d'hiver! Toutefois, l'inconfort physique a vite été éclipsé par les formidables expériences vécues sur la route : l'esprit de camaraderie et d'entraide d'un groupe de grimpeurs formidables, le coup d'œil sur diverses cultures et populations de Tanzanie et, bien sûr, l'euphorie d'atteindre le sommet de 5 895 mètres (19 340 pieds)! Plus important encore, notre équipe a amassé près de 400 000 \$, une somme qui ira à la création d'un nouveau centre de ressources pour les familles. Je remercie sincèrement tous ceux et celles qui nous ont soutenus avec de généreux dons, des pâtisseries, des petits plats, ainsi que des mots de soutien et d'encouragement. Asante sana!

La D^{re} Abish a fait l'ascension du Kilimandjaro pour la campagne de financement Un million de kilomètres, un million de dollars de la Fondation de L'HME. Rendez-vous au www.1millionkm.com pour en apprendre davantage.



CONCOURS

« Cliché glacial »

Scène d'hiver



Andréanne et une mésange



Missed the plane to Florida

Félicitations à **Jimmy Chavez** des Services architecturaux pour sa photo gagnante « Scène d'hiver » à notre plus récent concours « Cliché glacial ». Jimmy a gagné un chèque-cadeau de 50 \$ échangeable chez n'importe quel détaillant de la Place Alexis-Nihon.

Nous avons été impressionnés par la beauté et même l'humour des photos que vous avez soumises! Nous accordons une mention honorable à **Daniel Leclerc** de l'Institut de recherche pour « Andréanne et une mésange » ainsi qu'à **Chantal Perpète** du Département des maladies infectieuses pour « Missed the plane to Florida ».

Prise et nominations

La **D^{re} Nada Jabado** (L'HME) fait partie des plus grands chercheurs au Canada à participer à deux initiatives qui se sont vu octroyer 4,5 millions de dollars par le gouvernement canadien en février. Le Consortium canadien en génomique du cancer pédiatrique et l'équipe de Découverte de gènes à l'origine des maladies rares au Canada (FORGE Canada) cherchent tous deux à identifier les gènes responsables des types de cancer les plus préoccupants et des maladies rares chez les enfants, et à trouver de nouveaux traitements.



Nicole Piggott a été nommée présidente du forum consultatif de la famille (FCF) pour L'HME. Le FCF a le mandat de collaborer avec l'administration de l'hôpital pour intégrer les soins centrés sur le patient et la famille aux politiques, aux pratiques et aux services de l'hôpital. Mme Piggott a déjà été responsable des membres auxiliaires de l'Hôpital de Montréal pour enfants de 2007 à 2009. Elle est présentement directrice, engagement des employés, chez Rio Tinto Iron Ore, Canada.

Pilates pour les employés – Session du printemps

Les cours ont commencé et se déroulent jusqu'à la mi-mai. Vous pouvez encore vous inscrire à l'une ou l'autre des sessions. Le tarif sera ajusté en fonction du nombre de cours restants.

Lundi ou mercredi

17 h à 17 h 55 au local D-292

- ▶ Hommes et femmes sont les bienvenus
- ▶ 110 \$ pour 1 cours par semaine (11 cours) ou 200 \$ pour 2 cours par semaine (22 cours)
- ▶ Inscription : Communiquez avec Karen au 514-489-7717 ou karenkunigis@hotmail.com

La cause vaut bien l'effort!

Le 30 avril prochain à compter de 8 h, la 6e édition de l'Ascension du Mont Royal recueillera des fonds pour l'Hôpital de Montréal pour enfants. Le point de départ se fera au pied de l'escalier du côté avenue des Pins, à l'est de l'édifice McIntyre de l'Université McGill. En cinq ans, cet événement exceptionnel a permis d'amasser près de 133 000 \$. Les fonds amassés cette année seront dédiés au Centre pédiatrique de pompe à l'insuline de l'HME.

Nous vous invitons à apporter votre soutien pour nous aider à atteindre notre objectif: grimper 200 000 marches et amasser 30 000 \$ pour nos jeunes patients. Si vous souhaitez participer, soit sur une base individuelle ou en équipe, visitez le www.thestairclimb.com. Pour plus de renseignements, veuillez contacter l'organisateur, M. Dean Whalen à deanwhalen@sympatico.ca.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui

Pédalez pour les enfants

La 20^e édition de l'événement Pédalez pour les enfants aura lieu du 13 au 17 juin 2011. Afin de réserver le nombre de vélos nécessaire au personnel de l'hôpital, nous devons recevoir **toutes les inscriptions au plus tard le 29 avril**. Une promesse de don d'au moins 350 \$ est requise pour réserver chaque siège. Si vous ne pouvez pas amasser ce montant vous-même, joignez-vous aux collègues de votre département et désignez un athlète qui pédalera pour vous.

Envoyez votre nom, le nom de votre département et votre numéro de téléphone à:

Les Joyeux Copains:

Terry Séguin, 24307
(terry.seguin@muhc.mcgill.ca), ou
Louise Martin, 22332
(louise.martin@muhc.mcgill.ca)

ou à

L'équipe du groupe multidisciplinaire:

Antoinette Angelini, 22280
(antoinette.angelini@muhc.mcgill.ca), ou
Nathalie St-Pierre, 22215
(nathalie.st-pierre@muhc.mcgill.ca)

Croque-midi

SOS Cuisine

Avec notre vie trépidante, il n'est pas toujours facile de manger correctement et d'assurer à notre famille une saine alimentation, même si on sait que cela est fondamental pour assurer une bonne qualité de vie à moyen et à long terme. La clé réside dans la planification à l'avance, pour avoir tous les aliments nécessaires et cuisiner des repas sains, rapides et faciles qui vont plaire à toute la famille. À la rescousse: www.SOSCuisine.com, un site web dédié entièrement à la planification intelligente des repas et des achats d'épicerie, selon le style de vie de chacun. Les ingrédients sont faciles à trouver dans votre épicerie de quartier, et l'information nutritionnelle est vérifiée par une nutritionniste membre de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec, pour en assurer l'exactitude.

Le mercredi 30 mars

12 h à 13 h

E-303

Présenté par le comité de qualité de vie au travail

PÉDALEZ
for kids pour les enfants

Voir le verre à moitié plein

Par Maureen McCarthy



George Penney (4^e à partir de la gauche) et sa famille ont hébergé le Dr Frehun Ayele (5^e à partir de la gauche) durant son stage d'observateur à L'HME.

Quand George Penney est arrivé à l'urgence de L'Hôpital de Montréal pour enfants (L'HME) le 5 janvier 2010, il ne s'attendait pas aux nouvelles qu'il a reçues. En fait, il ne pensait pas y rester bien longtemps. George, qui a maintenant 17 ans, avait de la difficulté à respirer, mais il n'était pas très inquiet. Il n'avait pratiquement pas de douleur, alors il pensait entrer et ressortir aussitôt qu'il aurait été vu par un médecin.

Mais, ce ne fut pas aussi simple. George présentait un pneumothorax aigu causé par l'affaissement de son poumon droit. Normalement, un tel cas ne nécessite qu'une chirurgie de routine, mais George a souffert de complications et il est resté à l'hôpital durant 17 jours. Durant ce temps, il a subi cinq interventions, dont une injection de sang autologue dans l'espace péri-dural lombaire (*blood patch*) réalisée par le Dr Sherif Emil, chef du service de chirurgie générale pédiatrique à L'HME. George avait une peur terrible des aiguilles, c'était donc difficile pour lui de subir certains des tests qui remplissaient ses journées à L'HME.

Durant le séjour de George à l'hôpital, sa famille a eu beaucoup de temps pour connaître le personnel de L'HME. « Mes parents ont beaucoup discuté avec le Dr Emil, et au moment de rentrer à la maison, ils en étaient arrivés à l'idée que nous pouvions aider en accueillant à la maison un étudiant étranger. » En septembre, ils

accueillaient sous leur toit le Dr Frehun Ayele, un postdoctorant en chirurgie pédiatrique du Kenya.

Le Dr Ayele a passé six semaines à Montréal et il a vécu auprès de la famille de George durant tout ce temps. « C'était génial d'avoir Frehun chez nous, rapporte George. Il s'ennuyait beaucoup de sa famille, mais il a adoré l'expérience. »

UNE EXPÉRIENCE QUI TRANSFORME, UNE NOUVELLE PERSPECTIVE SUR LA VIE

Un soir, après son retour à la maison, George regardait la télévision et, selon ses propres termes, il s'apitoyait un peu sur son sort. Puis, l'émission spéciale « Des artistes pour Haïti » a commencé. « Je regardais ces vedettes qui s'étaient rassemblées en un rien de temps pour faire ce téléthon, et j'ai été frappé par un sentiment d'espoir – que les gens feraient ce qu'ils pourraient pour aider les gens dans le besoin. Depuis ce jour, il y a bien eu quelques craintes, mais mon optimisme est tellement plus fort qu'avant... ma situation n'est pas la plus tragique, mais j'espère qu'elle peut aider quelques personnes à ouvrir les yeux. »

Il affirme aussi avoir appris à mieux mettre les choses en perspective. « Quand, pendant 17 jours, chaque respiration fait mal, on réalise que beaucoup de petites choses n'ont pas vraiment d'importance. » Il dit que c'est difficile d'entendre les gens se plaindre

pour des riens. « Vous ne voulez pas vous imposer dans la vie des autres, mais parfois vous voulez qu'ils voient que leurs problèmes ne sont pas très importants. »

Sans son hospitalisation, George n'aurait probablement jamais rencontré le Dr Ayele.

« J'ai l'impression d'avoir un ami pour la vie », dit-il. En apprenant à connaître le Dr Ayele, George a aussi développé un intérêt pour la géographie. « J'aimerais voyager comme Frehun l'a fait, et j'espère pouvoir lui rendre visite un jour et voir ce qu'est sa vie de tous les jours. » Aujourd'hui, ils restent en contact grâce à Facebook, une chose tout à fait nouvelle pour le Dr Ayele quand il est arrivé à Montréal. La jeune sœur de George, Taya, a tout particulièrement apprécié le séjour du Dr Ayele. « Frehun a passé l'Halloween avec moi, raconte-t-elle. Il n'y a pas d'Halloween là où il vit. »

Après quelques bilans de santé depuis son hospitalisation, George n'a maintenant plus besoin de suivi à l'hôpital. Quand je lui ai demandé s'il pensait entreprendre une carrière dans le milieu de la santé, il m'a dit qu'il était plutôt un artiste. En plus, il n'est toujours pas friand des aiguilles!

Apprenez-en plus sur la visite du Dr Ayele à L'HME à la page 3 de ce numéro.