

CHUMAGAZINE



Pour Pascale, rien ne vaut une dose régulière de plein air.

En pages 2 et 3, elle nous raconte son lupus et rend hommage à la nature, cette alliée précieuse de sa santé.

Dossier - Actrices et acteurs de changement

Enseignement - Prescription écoresponsable, signée : la relève

Recherche - La santé environnementale : dans la mire du CRCHUM

» Sommaire

- 2 Pascale, le loup et la forêt
- 4 Quand art et environnement se rencontrent
- 5 La où les arbres sont par milliers
- 6 La télésanté, bon pour soi et le climat
- 8 Le bloc, au front!
- 10 Prendre part au changement, une lessive à la fois!
- 12 À bas le gaspillage!
- 13 Le CHUM en mode LEED
- 14 Comme des guides dans la forêt
- 16 Pour une alimentation durable
- 17 Prescription écoresponsable, signée : la relève
- 18 Détecter et traiter la moisissure
- 19 Laisser l'auto à la maison, on y prend goût!
- 20 Santé et environnement : dans la mire du CRCHUM
- 22 En action pour agir plus vite que le cancer
- 24 Une soirée dans la vie de Kamille

ÉDITION
Irène Marcheterre

RÉDACTION
Noémie Dubuc

COLLABORATIONS
Line Dolen
Alexia Dubois
Bruno Geoffroy
Équipe du Centre de littéracie en santé

CONCEPTION GRAPHIQUE
Sébastien Mommer

PHOTOGRAPHIE
Éric Bolté
Stéphane Lord
Adrien Williams (photographies des toits-terrasses du CHUM)

RÉVISION
Point Virgule

IMPRESSION
Imprimerie Maxime inc

Le CHUMagazine

est publié par la Direction des affaires publiques, du rayonnement et des partenariats du CHUM
Pavillon S
850, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 0A9

COMITÉ D'ORIENTATION DU CHUMagazine

Simon Archambault, directeur adjoint — Volet qualité et évolution de la pratique
Direction des services multidisciplinaires
Annabelle Boutin-Witkins, directrice adjointe
Direction de la qualité, de l'évaluation, de la performance et de l'éthique
Noémie Dubuc, conseillère
Direction des affaires publiques, du rayonnement et des partenariats
Louise Deschamps, bénévole du CHUM
Nathalie Folch, adjointe à la directrice — Recherche, partenariats et gestion
Direction des soins infirmiers
Bruno Geoffroy, communicateur scientifique
Direction de la recherche et de l'innovation, Centre de recherche du CHUM
Claudette Lambert, gestionnaire de communauté, médias sociaux
Direction des affaires publiques, du rayonnement et des partenariats
Irène Marcheterre, Directrice des affaires publiques, du rayonnement et des partenariats
Natalie Mayerhofer, adjointe à la directrice — Stratégie, partenariats et valorisation
Direction de l'enseignement et Académie CHUM
Lynda Piché, patiente partenaire organisationnelle et bénévole du CHUM
Alexia Dubois, conseillère, communications et philanthropie
Fondation du CHUM
Marie-Christine Martin, erg., coordonnatrice des activités cliniques au volet santé physique en ergothérapie
Direction des services multidisciplinaires
Patrick Mallon, conseiller-cadre en santé environnementale et carboneutralité
Direction des services techniques

Les articles du CHUMagazine peuvent être reproduits sans autorisation, avec mention de la source. Les photos ne peuvent pas être utilisées sans autorisation.

ISSN 1923-1822 CHUMAGAZINE (imprimé)
ISSN 1923-1830 CHUMAGAZINE (en ligne)

POUR JOINDRE LA RÉDACTION, COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS
chumagazine.chum@ssss.gouv.qc.ca

DISPONIBLE SUR LE WEB chumontreal.qc.ca/propos-chum/publications

L'EXCELLENCE AU SERVICE DES PATIENT.ES ET DE LA POPULATION

Le Centre hospitalier de l'Université de Montréal est un hôpital innovant au service des patients. Il offre les meilleurs soins, spécialisés et surspécialisés, aux patients et à toute la population québécoise. Grâce à ses expertises uniques et ses innovations, il améliore la santé de la population adulte et vieillissante. Hôpital universitaire affilié à l'Université de Montréal, le CHUM a une vocation de soins, de recherche, d'enseignement, de promotion de la santé ainsi que d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé.

Le CHUM est affilié à l'Université de Montréal et est membre actif du Réseau universitaire intégré de santé et de services sociaux de l'Université de Montréal (RUISSS de l'UdeM) ruiss.umontreal.ca

CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
1000, rue Saint-Denis, Montréal (Québec) H2X 0C1

CENTRE DE RECHERCHE DU CHUM
900, rue Saint-Denis, pavillon R, Montréal (Québec) H2X 0A9

UN SEUL NUMÉRO DE TÉLÉPHONE : 514 890-8000



Le CHUM, direction carboneutralité

La crise climatique est la plus grande menace à la santé de notre siècle. En tant que joueur innovant du secteur de la santé, à lui seul responsable de 5 % de toutes les émissions de gaz à effet de serre (GES) au Canada, le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) fait de la lutte aux changements climatiques une priorité absolue. Rien de moins.

Au pays, nous sommes le tout premier établissement de santé à faire le pari de la carboneutralité pour 2040; **un impact nul sur le climat, sans compromis pour la qualité des soins et des services qui vous sont offerts.** Voilà notre promesse! Audacieuse, certes, mais nécessaire.

Au fil des pages de ce *CHUMagazine*, vous constaterez l'ampleur de notre engagement envers l'environnement et, parce qu'indissociable, envers votre santé : le moteur de toutes nos actions. Dans les unités ainsi qu'en coulisses, le dépassement des équipes se manifeste tous les jours au CHUM. Alors que des actrices et acteurs de changement font tomber des barrières pour minimiser l'impact environnemental de nos activités (lire en pages 8 à 17), d'autres assurent un rôle nécessaire auprès des personnes touchées par des maladies liées à l'environnement. J'en profite pour exprimer toute la fierté et la gratitude que m'inspirent ceux et celles qui font de la planète un endroit plus sain.

D'entrée de jeu, ce numéro invite à une réflexion sur notre rapport à l'environnement et la responsabilité que nous avons, tout un chacun, envers lui. Avec leurs témoignages, Pascale, patiente au CHUM depuis plus de 30 ans, et le Dr François Reeves, cardiologue engagé, nous rappellent l'importance du temps passé en plein air (à lire en pages 2 et 3). J'espère que cette ode à la nature vous inspirera comme elle m'a inspirée, rappelant combien elle est une alliée précieuse de la santé.

La lutte aux changements climatiques, c'est l'affaire de tout le monde! Que notre parcours en 2024 et dans les années à venir soit parsemé de grands changements, au nom de la planète et de la santé.

Marie-Eve Desrosiers

Présidente-directrice générale par intérim

Pascale, le loup et la forêt

La nature comme alliée de la santé

Recevoir un diagnostic de lupus, ça bouscule le quotidien. Pascale en sait quelque chose. Mais voilà 33 ans que cette maman, amie, amoureuse et enseignante brave la maladie et mord à pleines dents dans la vie. Parmi les clés de son bien-être : une dose régulière de nature. Aujourd'hui, aux côtés du Dr François Reeves, cardiologue et expert de la santé environnementale, elle se livre généreusement à nous sur son histoire et l'importance de la forêt comme alliée incontournable de sa santé.

Pascale est âgée de 23 ans lorsqu'elle est conduite d'urgence à l'hôpital Notre-Dame. On craint pour sa vie, alors qu'un syndrome inflammatoire s'attaque violemment et de toute part à son corps. Aucun organe n'est épargné : ni ses reins, ni son cerveau, ni ses poumons, ni son cœur. Dans un ballet parfaitement orchestré, une diversité de spécialistes se mobilise autour d'elle. Du nombre, le Dr Reeves reste à jamais marqué par l'ampleur de la stratégie qu'il a fallu déployer pour sauver la patiente : « Un solide casse-tête sans deuxième chance. Neuf conditions, chacune à potentiel mortel, à traiter dans la bonne séquence. » Quatre mois durant, Pascale est hospitalisée. Sa vie est en suspens, alors qu'elle reprend des forces et apprend à gérer le diagnostic de lupus qu'on lui pose.

« Pascale est la preuve vivante d'une grande réussite de la médecine moderne et une patiente idéale : collaboratrice et déterminée à se battre. »

— Dr François Reeves, *cardiologue*

Fatigue chronique, baisse d'énergie, douleurs musculaires, palpitations cardiaques, etc. : voilà le lot des personnes qui, comme Pascale, vivent avec le lupus. Tirant son nom du mot « loup », en latin, cette maladie auto-immune s'attaque aux tissus de son corps et s'accompagne de symptômes qui vont et qui viennent sans prévenir. « Il faut beaucoup de résilience et de rigueur, entre la prise de médicaments à vie, l'acceptation de la maladie, la thérapie et les rendez-vous médicaux fréquents », témoigne Pascale. Questionnée sur les alliés de sa santé, elle évoque non seulement ses forces intérieures, mais aussi son conjoint, sa fille, ses proches et ses amitiés fidèles qui remplissent d'amour son quotidien. Elle nomme aussi les bons soins du CHUM et la bienveillance des soignantes et soignants qui avancent à ses côtés depuis tant d'années. « Les médecins extraordinaires, y compris le Dr Reeves, sont des piliers pour moi. » Et puis, elle ajoute : « La nature. »



« Aucun jour ne passe sans que j'aie marcher ou faire du sport à l'extérieur. Je surmonte la fatigue, car je sais que j'en sortirai énergisée et qu'il y aura des bienfaits sur ma santé mentale et physique. » Été comme hiver, le mouvement est pour Pascale un ancrage; les espaces verts sont des lieux de ressourcement perpétuel. Malgré sa sensibilité au soleil, manifestation du lupus, elle côtoie les espaces verts tous les jours. Le yoga, le patin, le vélo, la raquette, le ski et la randonnée sont autant d'activités qui l'aident à faire le plein. Celle qui enseigne les arts et technologies au secondaire trouve aussi beaucoup de réconfort dans le fait de photographier et de peindre les arbres, montagnes et horizons. L'art comme le sport sont pour elle une occasion de contempler la forêt et de se laisser imprégner de tout son pouvoir thérapeutique. « Être entourée de la nature, et en prendre soin, ça a tellement d'importance pour moi », témoigne-t-elle.

L'expérience de Pascale n'a rien d'anecdotique. Une riche littérature appuie l'importance du temps passé en nature. Au Japon, la prescription de bains de forêt, appelée *shinrin-yoku*, est un mode de soins pratiqué depuis 1980. Pionnier de la santé environnementale au Québec, voilà des années que le Dr Reeves s'y intéresse, et qu'il se fait le porte-voix des avantages d'une dose régulière de plein air sur la santé cardiaque et globale. Parmi ces bienfaits, il souligne : la baisse de la pression artérielle et du stress, l'effet d'apaisement et l'amélioration des capacités de concentration. « Les arbres ont un rôle clé à jouer dans la pureté de l'air que nous respirons et sur notre santé. L'exposition à des milieux verts, en complément aux soins et à l'activité physique, est en tous points essentielle pour mes patients. »

Lumière d'automne



Ciel rouge



La photographie et l'aquarelle sont, pour Pascale, une façon de rendre hommage à la nature grandiose. Voici ses œuvres.



Boisé du printemps



Les bois givrés



L'un des nombreux héritages du regretté Hubert Reeves a été de communiquer l'importance et la beauté de la nature. Le voici avec son neveu, Dr François Reeves dans la forêt de Malicorne.

Qui est Hubert Reeves?

Hubert Reeves est un célèbre astrophysicien, vulgarisateur scientifique et écologiste. Jusqu'à la fin de sa vie, il a su mobiliser des générations de Québécoises et de Québécois dans la protection de l'environnement.

Qu'est-ce que le lupus érythémateux disséminé?

C'est une maladie chronique auto-immune et inflammatoire qui touche plus d'une personne sur 1000 au Canada. La peau, les muscles, les articulations, le sang et les vaisseaux sanguins, les poumons, le cœur, les reins et le cerveau peuvent en être affectés. Bien qu'on ne puisse pas guérir du lupus, la médecine a fait d'immense progrès depuis quelques années!

Source : lupuscanada.org

« La forêt est protectrice. C'est un endroit où se sentir enveloppée et en paix. »

— Pascale, patiente

QUAND ART ET ENVIRONNEMENT SE RENCONTRENT

L'art a la capacité d'être un puissant véhicule de sensibilisation. Entre les murs du CHUM, plusieurs œuvres invitent à un dialogue particulier avec la nature, ouvrant nos yeux sur sa beauté grandiose et l'importance d'en prendre soin.

Ode aux plantes médicinales

Les apercevoir pour la première fois, c'est assurément en avoir le souffle coupé! Sept jardins magnifiques se déploient sur les toits-terrasses du CHUM, laissant découvrir, vus d'en haut, des tableaux à grande échelle de la flore laurentienne. Dans cette création inspirée de l'herbier du frère Marie-Victorin, rien n'a été laissé au hasard par la firme NIPPAYSAGE et ses collaborateurs NEUF architect(e)s et CannonDesign. Véritables trésors cachés, ces œuvres géantes sont un brillant hommage aux plantes indigènes qui ont été significatives dans l'histoire de la médecine, du *Sumac aromatique* à la *Salix alba* en passant par le *Ledum groenlandicum*.



Une œuvre pour alerter sur le climat

Parmi les créations qui habitent le CHUM, l'une se distingue par son message engagé, en faveur de la lutte aux changements climatiques. On ne peut fouler l'entrée du pavillon S sans y poser notre regard. La sculpture *XT/NCT*, signée Laura Santini, impose sa présence et crie son ode à la protection des espèces mises en péril par la pollution. Née d'un habile travail de récupération, elle représente un ours polaire de grandeur nature, couché de tout son long sur le ventre. On s'y approche pour découvrir plus de 2500 coquilles d'huîtres, glanées par la sculptrice engagée auprès de restaurants montréalais. Généreux don de la Fondation Luigi Liberatore, elle est la preuve qu'il est possible de créer en tout respect de la nature!



LÀ OÙ LES ARBRES SONT PAR MILLIERS

L'aventure et la nature pour surmonter la dépendance

Dans le cadre respectueux de la nature, là où les arbres sont par milliers et l'air est plus pur, des patientes et des patients aux prises avec un problème de dépendance apprennent à gérer les défis du quotidien.

Et si on sortait la thérapie du cadre habituel? Avec son projet d'intervention par la nature et l'aventure (INA), l'ergothérapeute Marc-Olivier Castonguay permet aux usagères et usagers du [Service de médecine des toxicomanies](#) et du [Service de psychiatrie des toxicomanies](#) de travailler leurs objectifs thérapeutiques en dehors des murs du CHUM. Direction : la forêt! À ce jour, ce sont huit groupes qui ont pu profiter d'une sortie de randonnée pédestre dans le décor bucolique des montagnes montérégiennes et lanauchoises.

« En forêt, les personnes participantes vivent des situations anxiogènes contrôlées et adaptées par les professionnelles et professionnels de la santé et du plein air. Elles apprennent à transposer les défis relevés et les forces appliquées lors de la journée dans leur quotidien. » Avec cette formule, l'ergothérapeute, membre du Conseil multidisciplinaire du CHUM, veut notamment stimuler le dépassement de soi et le sentiment d'efficacité personnelle. Plus encore, il cherche à créer un espace bienveillant pour agir contre l'isolement; permettre de nouvelles rencontres et tisser des liens solides.

Au fil des sorties en forêt, Marc-Olivier a été surpris de constater l'appréciation sincère de l'activité, si bien qu'il s'est donné le mandat d'en vérifier l'efficacité. Au Centre de recherche du CHUM, il travaille à l'élaboration d'un protocole pour mesurer les impacts de l'intervention par la nature et l'aventure sur la santé mentale des patientes et patients.



L'INA, vous connaissez?

L'intervention par la nature et l'aventure, communément appelée INA, est une approche thérapeutique qui mise sur le recours à des activités d'aventure réalisées en milieu naturel pour faciliter le rétablissement et améliorer le bien-être.



Les services de médecine et de psychiatrie des toxicomanies, main dans la main

L'équipe de médecine des toxicomanies du CHUM a développé une expertise unique dans le traitement des sevrages complexes et dans l'élaboration d'approches novatrices pour les traitements des dépendances. Elle offre des services s'adressant à tous les adultes qui souhaitent réduire ou cesser de consommer des drogues, de l'alcool ou des médicaments causant de la dépendance. Dans un partenariat innovateur, elle travaille en étroite collaboration avec l'équipe de psychiatrie des toxicomanies, laquelle propose une expertise spécialisée pour une clientèle présentant un double diagnostic de toxicomanie et maladie mentale.



CONSEIL
MULTIDISCIPLINAIRE
DU CHUM

Le Conseil multidisciplinaire du CHUM est composé de plus de 2 300 techniciennes, techniciens, professionnelles et professionnels du CHUM qui œuvrent dans 59 titres d'emploi différents. Les ergothérapeutes, dont Marc-Olivier, en sont membres.

La télésanté : bon pour soi et le climat!

Pleins feux sur les bénéfices de la télésanté

Et si on tirait parti des technologies pour réduire notre empreinte environnementale? Chadia Kombo et son équipe de la Santé connectée sont les maîtres d'œuvre de la télésanté au CHUM. Elles y croient dur comme fer : la patientèle, le personnel, mais aussi la planète ont tout à gagner de cette modalité en plein essor.

La télésanté a pris de l'ampleur en plein cœur de la tempête de la COVID-19, s'imposant comme une solution incontournable pour assurer la continuité des soins. Bien que la crise soit derrière nous, la télésanté est là pour de bon. En 2023 seulement, près de 12 000 consultations ont été menées à distance, par le moyen des technologies comme la visioconférence.

« Recevoir des soins et des services dans le confort de la maison, sans compromis pour la qualité, c'est une des grandes promesses de la télésanté. »

— **Chadia Kombo**, adjointe à la Direction de l'informatisation clinique et académique du CHUM, volet télésanté

En 2021, motivée par la quête de carboneutralité du CHUM et le bien-être des personnes qui lui confient leur santé, l'équipe de la Santé connectée a amorcé une démarche pour quantifier les bienfaits de la téléconsultation. « Nous avons mis au point une matrice socio-écolo-économique dans laquelle nous avons intégré un échantillon de 500 patientes et patients suivis à distance, pour évaluer les économies liées aux déplacements évités par les téléconsultations », explique Chadia.

Sans prendre l'auto ni même quitter le confort de la maison, les personnes participantes ont pu être suivies par notre personnel en évitant, en moyenne, 188 \$ en frais de transport et de repas, notamment, et en réduisant l'émission de 400 kg de CO₂. À l'échelle de toutes les téléconsultations menées au CHUM cette année-là, les chiffres indiquent des économies considérables pour le portefeuille et la planète : 1,6 million de dollars en plus dans les poches des patientes et patients, et 168 tonnes de CO₂ en moins dans l'atmosphère. Impressionnant, non?



Mais la téléconsultation, loin d'être une pratique passagère, a aussi d'autres avantages. Parmi les plus significatifs, Chadia souligne : « Un accès facilité aux soins et services pour les personnes à mobilité réduite et pour celles qui vivent à l'extérieur de Montréal. » Faisant tomber les barrières liées aux déplacements, elle s'ajoute aux consultations en face à face pour permettre au CHUM d'offrir des soins spécialisés et surspécialisés à des patientes et des patients vivant aux quatre coins du Québec.

Des histoires à succès!

Le portrait global de la télésanté est en constante évolution, et son utilisation au sein du CHUM est tout autant variée que prometteuse. Petit tour d'horizon de quelques initiatives qui méritent toute la lumière projetée sur elles!

Télémentorat

Faire voyager l'expertise partout dans la province, sans que quiconque ait à prendre la route : voilà l'un des bienfaits du télémentorat! Ici, au CHUM, trois équipes interdisciplinaires ont recours à la plateforme ECHO® pour étendre la portée de leur savoir en matière d'hépatite C, de douleur chronique et de troubles concomitants. Une fois par mois, des centaines de médecins et d'autres professionnelles et professionnels du réseau de la santé se réunissent au sein d'espaces virtuels pour élucider des situations cliniques complexes et s'imprégner de nouvelles connaissances.

Télésurveillance

Surveiller de près, même à distance, c'est possible! Au CHUM, l'équipe de la clinique de grossesse à risque élevé (GARE) utilise l'application de Plateforme de suivis virtuels en milieu de vie (SVMV) pour assurer la prise en charge des personnes atteintes de diabète gestationnel, en réduisant les visites à l'hôpital. Tout au long de la grossesse, dans le confort de leur domicile, les patientes accèdent à la plateforme pour y inscrire leur taux de glycémie et les autres données concernant leur état général. Depuis l'hôpital, le personnel infirmier assure un suivi quotidien, ne sollicitant les patientes pour un rendez-vous en personne que lorsque nécessaire!

Qu'est-ce qu'une téléconsultation?

C'est une consultation qui se fait dans le confort de votre maison ou dans un autre endroit où vous serez tranquille. Vous rencontrerez à distance votre professionnelle ou professionnel de la santé grâce à Internet. Vous pourrez vous voir et vous entendre l'un et l'autre comme lors d'un appel vidéo.

Comment se déroule une téléconsultation?

Exactement comme si vous étiez sur place avec la professionnelle ou le professionnel. La durée de la consultation est la même et vous pourrez poser les mêmes questions. Au besoin, on vous demandera de faire certains gestes ou de prendre certaines positions devant la caméra, ou encore d'utiliser des objets connectés, pour écouter votre cœur ou prendre votre pouls à distance, par exemple.

Est-ce qu'il y a des contre-indications?

La téléconsultation est possible si votre état de santé le permet. Si votre état de santé nécessite que vous rencontriez quelqu'un, vous aurez un rendez-vous en personne.

Est-ce confidentiel?

Oui. Le système a été choisi pour sa sécurité. Personne ne peut avoir accès à la consultation. D'ailleurs, elle n'est pas enregistrée et rien n'est gardé en mémoire.

Téléconsultation

Loin des grands centres, les défis de l'accès aux soins de santé sont multiples. Pour élargir l'accessibilité des services en médecine des toxicomanies aux communautés autochtones des régions éloignées, la docteure Stéphanie Marsan et son équipe ont déployé une plateforme de téléconsultation en collaboration avec la Commission de la santé et des services sociaux pour les Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL). À distance, les personnes atteintes d'un trouble de l'utilisation des opioïdes peuvent être soutenues efficacement, bénéficiant d'évaluations médicales et de suivis de sevrage.



Olivia Battista, Delphine Nomo, Chadia Kombo et Rudolph De Patureaux, membres de l'équipe de la Santé connectée

Prenez soin de votre santé
sans vous déplacer

**Optez pour la
téléconsultation!**

Parlez-en à votre médecin



« C'est avec raison qu'on se préoccupe des déchets solides et liquides, mais il faut aussi s'attaquer à l'invisible.

— Dr Stephan Williams, *anesthésiste* »

Le bloc, au front! Répondre à l'appel du devoir

Il est anesthésiste. Elle, conseillère cadre en inhalothérapie et en anesthésiologie. Tous les deux inspirent par le dévouement qu'ils portent au chevet des patients et des patientes, mais aussi celui de la planète. Discussion avec le Dr Stephan Williams et Marie-Claude Bernier, ce duo engagé pour un système de santé amélioré.

La crise climatique causée par les émissions de gaz à effet de serre (GES) menace la santé humaine. C'est pour arrêter de créer les malades de demain avec les soins d'aujourd'hui que le CHUM vise la carboneutralité. Engagés dans cette mission, ce n'est pas sur les bancs d'école que le Dr Williams et Marie-Claude ont appris à lutter contre la crise climatique. « On fait partie de la première génération de cliniciens et de cliniciennes à devoir décarboner notre pratique. » Ensemble, tous les deux s'enquêtent des meilleures pratiques et pavent la voie à d'importants changements pour réduire l'empreinte carbone de l'hôpital. À commencer par leur propre terrain de jeu : le bloc opératoire.

À bas les déchets!

Chapeaux chirurgicaux, courroies pour les bras, manchons de compression... Le matériel à usage unique perd graduellement du terrain dans les réserves du bloc opératoire. Ici, le Dr Williams, Marie-Claude et leurs alliés du comité de résilience, un groupe de spécialistes en anesthésie engagés pour la carboneutralité, s'efforcent de renverser la tendance, au nom du réutilisable et de l'amélioration de la qualité des soins. L'ambition de l'équipe à réduire la production de déchets est telle que les fournisseurs du domaine de la santé doivent se réinventer pour suivre son rythme et pallier le manque d'options écoresponsables qui existent sur le marché.



La conseillère cadre cite en exemple le virage adopté pour les plateaux utilisés pour l'anesthésie neuraxiale : « Ces plateaux nous étaient fournis tout emballés avec beaucoup de matériel dont nous n'avions pas besoin. Nous avons travaillé avec un fournisseur pour en introduire de nouveaux, plus sobres et mieux adaptés à nos besoins. Cette initiative permet à elle seule une réduction de 1300 kg de déchets et des économies de plus de 80000 \$ par année. » « Et ce, sans compromis pour la qualité des soins! », ajoute le Dr Williams. Comme quoi c'est payant de sauver la planète!

S'attaquer à l'invisible

Autre champ d'action : la réduction des GES. « C'est avec raison qu'on se préoccupe des déchets solides et liquides, mais il faut aussi s'attaquer à l'invisible », insiste le Dr Williams. Dans les blocs opératoires de la province, deux gaz utilisés à des fins d'anesthésie coûtent particulièrement cher à l'environnement. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : le desflurane est 2500 fois pire que le CO₂ pour réchauffer la planète. Le protoxyde d'azote, quant à lui, fait partie des trois principaux gaz à effet de serre responsables de la crise climatique.

« Il est possible de pratiquer l'anesthésie de façon égale ou meilleure, sans utiliser ces gaz très polluants », assure le Dr Williams. Entre nos murs, leur utilisation a considérablement diminué. En mettant de l'avant des options moins polluantes, mais toutes aussi efficaces, comme l'anesthésie au propofol, un médicament intraveineux, l'équipe du bloc opératoire a évité bien du dommage à l'environnement, et permis de réduire la facture en médicaments d'anesthésie du CHUM de plus d'un million de dollars depuis 2018.

« La décarbonation des soins donne un sens plus grand à mon travail! »
— Marie-Claude Bernier, *conseillère cadre en inhalothérapie et en anesthésiologie*

L'appel du devoir

Quantifier les émissions de GES du CHUM, tester des technologies de décarbonation, publier des rapports pour étoffer la recherche, etc. : c'est aussi là qu'agit le duo. Au nom d'un système de santé plus écologique, il mène également un grand travail de conscientisation. « Il faut arrêter de faire du tort avec nos soins aux patientes et aux patients. » Cet important message, Marie-Claude et le Dr Williams le portent outre les murs du bloc opératoire.

Au sein du Conseil multidisciplinaire du CHUM, la conseillère cadre vient de mettre sur pied un comité de développement durable. L'objectif : éveiller les esprits et susciter l'engagement chez une diversité de professionnelles et professionnels du CHUM. Le Dr Williams, quant à lui, contribue à la grandeur du réseau en assurant la présidence du Comité carboneutralité de l'Association des anesthésiologistes du Québec et en multipliant les conférences. Pour eux, comme elle devrait l'être pour nous toutes et tous, la lutte aux changements climatiques n'a rien d'une passion... c'est un devoir envers les patientes et les patients d'aujourd'hui et des générations futures!

Vous avez droit à un environnement qui respire la santé!

Les membres du Comité des usagers sont préoccupés pour la santé respiratoire des patientes et patients, et pour votre santé, à vous qui fumez aux portes du CHUM.

Fumer près des entrées des rues Sanguinet et Saint-Denis, de l'urgence et du Centre intégré de cancérologie est incompatible avec un environnement sans fumée. Que dire des milliers de mégots de cigarettes qui abondent sur les trottoirs? Leur décomposition prend près de deux ans et ils contiennent des substances chimiques toxiques pour l'environnement et néfastes pour la santé.

Voici notre message : donnons-nous la main pour la promotion d'un environnement sain, sécuritaire et sans fumée pour tous!



Qui sont les membres du Comité des usagers?

Nous sommes les gardiens de vos droits, usagers et usagères, et vos porte-paroles dans des actions de représentation sur différents comités du CHUM. Nous assumons les responsabilités de renseigner, de promouvoir, d'évaluer, de défendre et d'accompagner. Nous défendons des enjeux collectifs en vue de l'amélioration des soins et des services qui vous sont offerts, dans le respect de vos droits.

Pour nous joindre :

514 890-8191

Info@cuchum.ca

CU Comité des usagers
du CHUM

Prendre part au changement, une lessive à la fois!

Portrait d'une buanderie engagée

La volonté du CHUM à prendre part à la transition écologique se reflète jusque dans ses coulisses. À la buanderie, où sont lavés 300 000 kg de vêtements tous les ans, Mamadou Alimou Barry et son équipe sont au cœur d'un important changement.

Dans l'arrière-scène de l'hôpital, un vrombissement se fait entendre. Jour et nuit, les laveuses et les sècheuses sont chargées et déchargées d'uniformes médicaux, de sarraus, de tabliers et de tous les autres vêtements nécessaires aux activités du personnel. Il y a, derrière toute cette gymnastique, près d'une quinzaine de buandier-ères et de préposé-es qui travaillent inlassablement pour que rien ne manque.

Ouste les produits agressifs!

Dans son ballet maintes fois répété, l'équipe de la buanderie peut se targuer de faire place au changement, au nom de la planète. Depuis novembre 2023, elle dit « ouste » aux produits chimiques dangereux et introduit à son arsenal des savons beaucoup plus respectueux de l'environnement. Parmi eux : un nettoyant-désinfectant efficace à l'eau tiède et exempt de phosphate, ce composé chimique fréquemment utilisé dans les produits ménagers et particulièrement nocif pour nos lacs et nos rivières. Mamadou, chef de service de la buanderie, s'étonne de son efficacité : « Il rend nos blancs beaucoup plus blancs! » Et que dire de ses bienfaits? « En plus d'être biodégradable et beaucoup plus sain pour le personnel, il nous permet de réduire les coûts à la source en étant moins dommageable pour les vêtements et les tuyaux d'évacuation. Aussi, il est né d'une expertise québécoise! » C'est une évidence : on y gagne sur toute la ligne!

« On a tous notre rôle à jouer pour la santé de notre planète.

— Mamadou Alimou Barry, chef de service à la Direction de l'approvisionnement et de la logistique »



« Je travaille avec le souci de bien faire les choses. Chaque fois que je lave ou que je couds un vêtement, je me rappelle qu'il y a une personne à l'autre bout de la ligne. »

— Patrick Plante, buandier

Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas

Vous avez sans doute déjà entendu dire que « le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas! ». Ici, à la buanderie, des uniformes évitent les ordures grâce à Patrick. Plusieurs fois par semaine, celui qui est buandier au CHUM depuis maintenant huit ans troque son rôle habituel pour celui de couturier, rapiécant des morceaux de tous genres. Derrière sa machine à coudre, il s'applique à leur donner une seconde vie, agissant à la base pour réduire notre consommation en vêtements neufs. Autre rayon d'action : le recyclage. Lorsque trop usés, les textiles sont acheminés à la buanderie centrale de Montréal et envoyés à des organismes, où leur fibre est revalorisée. Parce que disposer responsablement de ce dont nous n'avons plus besoin, c'est aussi notre responsabilité!

Mamadou, Patrick ainsi que leurs confrères et consœurs de la buanderie l'ont bien compris : la transition environnementale est l'affaire et l'intérêt de tout le monde!





CONSEIL DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS

Saviez-vous que le comité exécutif du conseil des infirmières et infirmiers (CECII) a un rôle à jouer dans la grande qualité des soins offerts au CHUM? Grâce à la contribution de sa dynamique équipe de 14 membres élus par les pairs, de deux membres d'office et de la Direction des soins infirmiers, le conseil exécutif met en place chaque année des initiatives pour favoriser le perfectionnement continu du savoir-faire des 4000 personnes dévouées qui composent les équipes infirmières du CHUM, pour le plus grand bénéfice des patientes et des patients. Il participe aussi à la reconnaissance de leur contribution inestimable!

Vous les reconnaissez? Saluez-les lorsque vous les croiserez!



Michael Naud
Président



Sarah Al-Ameri
Vice-présidente



Florence Réveilles
Secrétaire-trésorière



Bao-Tran Ngo
Conseillère



Camille Gavois
Conseillère



Ariane Delisle
Conseillère



Sophie Alarent
Conseillère



Géraldine Clerjuste
Conseillère



Kévin Brard
Conseiller



**Fanny Fraisse-
Benvenuto**
Conseillère



Jocelyne Lusamba
Observatrice



**Joanne-Huberte
Joachim**
Observatrice



Deborah Desmares
Invitée permanente
Comité relève
infirmière



**Marie-Line
Brouillette**
Invitée permanente
Comité des
infirmières
et infirmiers
praticiens
spécialisés



**Marie-Eve
Desrosiers**
Membre d'office
Direction générale



Renée Descôteaux
Membre d'office
Direction des soins
infirmiers

**Vous désirez
porter plainte?**

**La qualité et la
sécurité des soins et
des services vous
préoccupent?**

**Des soins ou des
services offerts
au CHUM ne vous
satisfont pas?**

Communiquez avec la commissaire locale aux plaintes
et à la qualité des services

514 890-8484

commissaire.local.chum@ssss.gouv.qc.ca



Naima Lanarsi, Nadège Staco, Geneviève Dubé, Ouiza Allache, Tiphane Levant, Jessie Fra, Parissa Jamali et Christine Jachner, membres de l'équipe de l'unité Mère-enfant

À bas le gaspillage!

Lumière sur les initiatives de l'unité Mère-Enfant

Prochain arrêt : l'univers bienveillant du Centre des naissances, où plus de 2500 bébés voient le jour tous les ans. Ici, une équipe unie avance aux côtés des mamans qui présentent une grossesse à risque, et fait sa part pour lutter contre le gaspillage. De quoi nous inspirer, toutes et tous!

Demandez à Nadège ce qui la motive au quotidien et elle vous parlera certainement de défis. Celle qui occupe le rôle de coordonnatrice du regroupement Mère-Enfant nous a maintes fois démontré sa volonté à briser les barrières pour améliorer la prise en charge des nouveau-nés et de leurs parents. Tandis qu'elle fête ses 25 ans parmi nous, elle se donne un important mandat : la réduction du gaspillage et des déchets.

Les spécialistes de la santé sont unanimes : « L'allaitement maternel est l'alimentation de choix pour la santé du nourrisson, et celle de la maman! » Mais que ce soit pour des raisons cliniques ou encore par choix de leurs parents, 30 % des bébés nés au CHUM reçoivent des préparations commerciales de lait (PCN). Il y a quelques mois à peine, la gestion de ces préparations engendrait des pertes considérables : plus de 756 000 ml de PCN gaspillées et 10800 bouteilles acheminées dans des sites d'enfouissement tous les ans. « Un non-sens, quand on pense à l'état dans lequel se trouve la planète et aux pays qui n'ont pas de quoi nourrir leurs enfants. », s'indigne Nadège. Elle poursuit : « Imaginons la quantité de nouveau-nés qui auraient pu en bénéficier! »

« Auparavant, on nourrissait les bébés avec des petits biberons de 90 ml qui, peu importe la quantité de PCN utilisée, devaient être jetés après une première utilisation. » Pour renverser la tendance, la coordonnatrice a entrepris un étroit travail de collaboration avec son équipe et les fournisseurs du secteur du lait infantile. Place à une nouvelle approche : partager le contenu des bouteilles entre plusieurs bébés et se tourner vers des contenants de lait concentré. Le tout dans les règles de l'art de la prévention et du contrôle

des infections. Pour aller plus loin dans sa lutte contre la crise de gaspillage, l'unité Mère-Enfant est sur le point de se doter de stérilisateur portatifs. Avec cette nouvelle acquisition, le souhait de Nadège et de son équipe est de susciter l'engagement des nouveaux parents, en les encourageant à apporter leurs propres biberons réutilisables à l'hôpital.

Par cette implication, Nadège veut non seulement prendre part à la transition écologique, au nom des générations futures, mais aussi rappeler l'importance de l'allaitement maternel. « Il permet des économies de déchets, mais aussi des bienfaits considérables pour la santé du bébé et de la maman! »

Des soins spécialisés, à chaque étape

Le Centre des naissances offre des services et des soins spécialisés durant la grossesse, l'accouchement et après la naissance du bébé. Ces services s'adressent aux femmes avec une condition de santé mettant à risque leur grossesse. L'unité compte 8 chambres de naissance, 4 chambres pour les grossesses à risque élevé (GARE) et 19 chambres postpartums. Elles sont équipées pour le soulagement de la douleur : ballon, changement de position, méthode Bonapace, bain thérapeutique, etc.

Le saviez-vous? Le CHUM possède trois salles d'allaitement!

Celles-ci sont mises à la disposition des patientes et des employées du CHUM qui désirent allaiter ou tirer leur lait en toute tranquillité. Vous pourrez les retrouver : au 1er étage près du salon des départs (pavillon C), au 2e étage près des concessions alimentaires (pavillon D) et au 9e étage à côté de la clinique d'obstétrique (pavillon D).

Patrick Bertrand, chef de service en gestion de projet, An-Khoai Chau, conseillère en bâtiment, et François Poirier, coordonnateur des installations matérielles, font partie des membres de la DST qui sont engagés à rendre les installations du CHUM plus écoénergétiques.



Le CHUM, en mode LEED! Pour l'exploitation durable des bâtiments

Exploiter et entretenir l'un des plus grands centres hospitaliers au pays, c'est toute une prouesse! Le faire en tout respect de l'environnement, c'est un défi immense, mais nécessaire, dans lequel la Direction des services techniques (DST) du CHUM et de son centre de recherche s'engagent depuis plusieurs années.

Comment réduire les répercussions environnementales des bâtiments? La DST et ses partenaires privés responsables de l'exploitation et de l'entretien des installations du CHUM, Honeywell et AtkinsRéalis, veulent être une force de changement. Au nom de la planète, ils se dépassent dans la recherche de solutions adaptées à de hauts standards environnementaux : les critères LEED.

LEED, c'est plus qu'un acronyme! LEED, pour *Leadership in Energy and Environmental Design*, est la référence en matière de bâtiments durables en Amérique du Nord. En vue d'inciter le changement dans l'industrie de la construction, le système accorde une certification aux organisations qui respectent des exigences strictes en matière d'aménagement, de gestion efficace de l'eau, d'utilisation d'énergie, de sélection de matériaux, de qualité d'air et de conception.

Tandis que le CHUM travaille à l'atteinte de la certification LEED Argent pour l'exploitation et l'entretien de l'établissement, son centre de recherche, le CRCHUM, peut se targuer d'avoir obtenu la certification Or, deuxième plus haute distinction sur laquelle il est possible de mettre la main. D'un côté comme de l'autre, il faut faire preuve d'une rigueur constante pour viser les meilleures pratiques et répondre aux critères toujours plus exigeants du système LEED.

Voici quelques mesures mises en place au CHUM en vue de rendre les installations plus écoénergétiques :

- En cours : la création d'un outil informatique qui mesurera les émissions de gaz à effet de serre de tous les projets d'infrastructure
- L'acquisition de lampes désinfectantes aux rayons ultraviolets pour réduire les besoins en produits à usage unique
- L'installation de 20 bornes de recharge pour véhicules électriques et à venir, d'une borne électrique pour ambulances
- La construction de stationnements réservés aux vélos, pour un total de 725 places
- Le déploiement de projets d'économie d'énergie, comme la récupération de chaleur des gaz de combustion des chaudières et la récupération de chaleur des refroidisseurs à double condenseur

Quelques initiatives spécifiques au CRCHUM :

- La remise au point en continu des systèmes électromécaniques
- L'installation prochaine d'un système de ventilation sur détection de présence
- Le remplacement de l'éclairage pour des lumières DEL
- À venir : la récupération du condensat des chauffe-eau
- L'installation de dispositifs de surveillance avec télémétrie pour les purgeurs à vapeur

Comme des guides dans la forêt

Présentation de l'équipe de santé environnementale et de carboneutralité

Le CHUM est l'une des premières organisations de santé en Amérique du Nord à faire le pari de la carboneutralité : un impact nul sur le climat d'ici 2040, sans compromis pour la qualité des soins. Voilà deux ans que cette mission est portée par une équipe à l'ambition débordante. Aujourd'hui, l'heure est aux présentations officielles!

La transition écologique ne peut s'opérer uniquement grâce à la bonne volonté de quelques actrices et acteurs de changement. Pour atteindre ses objectifs, notre hôpital a mis sur pied, sous la Direction des services techniques (DST), une équipe de santé environnementale et de carboneutralité. Sa création, en 2022, marque le point de départ d'efforts plus que jamais concertés en faveur de la protection de l'environnement. Comme des guides dans la forêt, Patrick et An accompagnent le CHUM et ses équipes en identifiant leurs principales sources de pollution et en préparant le terrain à d'importants changements. Ensemble, ils jettent des bases solides pour la décarbonation de notre établissement.

« Cela fait plusieurs années que des initiatives individuelles très pertinentes sont déployées au sein du CHUM pour lutter contre la crise climatique, mais il n'existait pas encore de cadre de référence pour développer quelque chose de commun. Notre objectif est de cibler les axes principaux qui nous permettront d'avancer ensemble et de façon durable vers la carboneutralité. » Dans son rôle de conseiller cadre, Patrick chapeaute l'élaboration d'un plan qui détaille les champs d'action à prioriser pour réduire les impacts environnementaux du CHUM, une première pour une organisation de santé québécoise! À ses côtés, An travaille sur une mesure clé de cette grande stratégie.

En tant que conseillère en bâtiment, elle s'attarde à rendre la consommation énergétique des installations cliniques et non cliniques de l'hôpital plus efficace et plus sobre. Un troisième spécialiste complètera prochainement l'équipe avec son mandat spécifique à l'approvisionnement responsable. Sa mission sera de favoriser des pratiques d'acquisition de biens et de services à la fois durables et éthiques, tout en évitant les excès de production.

Le CHUM, c'est : 772 chambres individuelles, 39 salles d'opération et près de 700 salles d'examen. C'est aussi : plus de 18 000 membres du personnel actifs et des milliers de patientes et patients traités chaque année. S'occuper du chantier de carboneutralité d'une organisation de cette ampleur, c'est un défi à bien des égards. L'équipe ne s'en cache pas, mais elle aborde cette mission avec beaucoup de leadership et de motivation.

Du Service alimentaire à la pharmacie en passant par la buanderie, Patrick et An se réjouissent de la collaboration soutenue avec les équipes du CHUM mobilisées dans la lutte aux changements climatiques. Mais voilà qu'ils poursuivent leur grand travail de mobilisation, pour que toutes et tous emboitent le pas.



Engagé dans une démarche environnementale ambitieuse, le CHUM prend des mesures concrètes pour réduire son empreinte carbone. Rendez-vous sur notre toute nouvelle page Web pour les découvrir!

Patrick Mallon, conseiller cadre en santé
environnementale et carboneutralité



« Il faut arrêter de créer les malades de demain en contribuant à l'urgence climatique. Soigner de façon plus responsable, tel est notre devoir, à toute la communauté du CHUM! »

An-Khoai Chau,
conseillère en bâtiment,
volet santé environnementale
et carboneutralité



« Comme il n'y a pas encore de ligne tracée, c'est à nous de montrer l'exemple! »

Norman Mallette,
directeur de la DST



« Nous devons agir ensemble pour relever les grands défis auxquels nous sommes confrontés et progresser dans l'atteinte des objectifs de développement durable. »





Caroline Jacques, coordonnatrice des activités d'alimentation, et Anne Lavoix, chef du Service de restauration alimentaire

Pour une alimentation durable Manger local, à l'hôpital, c'est possible!

Tandis que le beau temps s'installe, les produits locaux battent leur plein dans les assiettes du CHUM. Pour ça, on peut dire « merci » aux équipes du Service alimentaire qui, depuis plusieurs années, répondent présentes dans la lutte contre la crise climatique.

Pour mieux comprendre la révolution qui s'opère au CHUM, un arrêt à la cafétéria s'impose. On y retrouve Annie Lavoix et Caroline Jacques, deux gestionnaires engagées qui avancent à pas de géant sur le chemin pour une alimentation durable. Aujourd'hui, elles s'arrêtent un moment pour nous faire découvrir quelques initiatives inspirantes déployées avec leurs collègues du Service alimentaire.

En voici cinq :

S'approvisionner localement

Manger local, à l'hôpital, c'est possible! Au printemps comme en été, le Service alimentaire collabore avec le Collectif Récolte pour s'approvisionner en aliments issus d'une agriculture de proximité. Biologiques et locaux, des produits cultivés sur des fermes à quelques kilomètres du CHUM, dans l'ouest de la ville, parviennent à nous. Cela veut dire : plus de fraîcheur dans nos assiettes, et une plus faible empreinte environnementale.

Inspirer le changement

L'engagement du Service alimentaire s'incarne bien au-delà des murs du CHUM, notamment grâce à l'implication indéfectible d'Annie dans Commun'assiette. Au sein de cette communauté de pratique, initiée par Équiterre, elle se rassemble avec les représentants et représentantes d'autres organisations pionnières pour réfléchir à des façons d'encourager les acteurs du réseau public québécois à adopter, elles aussi, le virage vers une alimentation durable.

Agir contre l'insécurité alimentaire

Malgré tous leurs efforts déployés pour réduire le gaspillage, il arrive que les équipes du Service alimentaire produisent des repas en trop. Mais pas question de les jeter! Au CHUM, grâce au programme de la Tablee des chefs, les surplus et les invendus évitent les ordures et sont acheminés à la Maison du Père, où ils contribuent à nourrir les personnes aînées de la rue en proie à l'insécurité alimentaire.

Mieux gérer les déchets

Et les déchets, dans tout ça? Avec ses partenaires de la Direction des services techniques, le Service alimentaire a entrepris une démarche pour introduire le compostage dans ses cuisines, s'engageant à réduire au maximum les matières résiduelles qu'il envoie à l'enfouissement. Plus encore, elle a contribué au déploiement, en avril, d'un programme de consigne. Déposez vos canettes vides dans les boîtes Consignation installées à cet effet, et contribuez à hauteur de 10 cents par canette au financement des projets de carboneutralité du CHUM.

Étiqueter intelligemment

Dans les coulisses de la cafétéria, des travaux sont en cours pour introduire un nouvel affichage. Dès cette année, plusieurs plats porteront un étiquetage d'empreinte carbone qui détaillera les quantités de gaz à effet de serre émises du début à la fin du cycle de vie des aliments qui les composent. L'objectif : aider le Service alimentaire à prendre des décisions plus éclairées lors des changements de menus et permettre à la clientèle de mieux comprendre l'impact environnemental des produits qu'elle consomme.



Prescription écoresponsable, signée : la relève

C'est sous le signe de l'engagement que Sophia, Olivier et Christine accomplissent leurs premiers pas professionnels. Supervisée par Alessandra et par Maude, pharmaciennes, l'équipe de résident-es en pharmacie mène un projet de recherche qui, tel est son souhait, encouragera la prescription de pompes écoresponsables et rapprochera le CHUM de son objectif de carboneutralité. Pour tous les trois, il s'agit d'une expérience d'apprentissage inégalable. Pour la planète, c'est un pas nécessaire vers l'avant!



Enseignement

Olivier Landry, Maude Fortier, Sophia Groguhé, Alessandra Storini et Christine Sirmalis, membres de l'équipe POMPE-IT-UP

La pollution représente un danger pour les personnes aux prises avec une maladie respiratoire. Constatez ici le paradoxe, peu connu du grand public : 75 % des pompes les plus prescrites au pays — les aérosols-doseurs — sont une menace pour la planète. Pour cause : les hydrofluorocarbures. Ces gaz, dont la fonction est de propulser les médicaments jusqu'aux poumons, sont particulièrement nocifs pour la planète. Leur potentiel de réchauffement climatique est 1000 fois plus important que celui du dioxyde de carbone, pour être précis.

Heureusement, des options plus respectueuses de l'environnement existent. Parmi elles, les inhalateurs à brume douce et à poudre sèche sont comparables sur le plan thérapeutique, et ne requièrent aucun gaz propulseur. Cascades, un organisme engagé dans la mise en œuvre de pratiques et de politiques de santé durables au Canada, estime que passer d'un aérosol-doseur à un dispositif à poudre sèche pourrait réduire l'empreinte carbone d'une personne de l'équivalent de 455 kg de dioxyde de carbone par an, surpassant ainsi les bénéfices environnementaux d'un régime végétarien.

Avec le projet POMPE-IT-UP, Sophia, Olivier et Christine mettent leurs convictions au travail, déployant de grands efforts pour que les inhalateurs à brume douce et à poudre sèche gagnent du terrain entre les murs du CHUM. Au près des professionnelles et professionnels prescripteurs comme des patientes et patients, l'équipe mènera des interventions éducatives, comme des présentations et des ateliers interactifs, sur plusieurs volets. Son objectif est de vérifier l'impact de ses activités de sensibilisation sur le taux de prescription de pompes écoresponsables. Le regard tourné vers l'avenir, elle rêve d'un changement à travers l'hôpital et le réseau de la santé tout entier.

Prenez part au changement!

Vous souffrez d'une maladie respiratoire et avez recours à un aérosol-doseur? Vous êtes soucieuse ou soucieux de réduire votre empreinte carbone? Des options de recharge plus respectueuses de l'environnement, comme les inhalateurs à poudre sèche et à brume douce, pourraient vous convenir (à moins de présenter un critère d'exclusion, comme une faible capacité d'inspiration). Faites-en part à votre médecin, votre pharmacienne ou pharmacien!

Un million d'ordonnances, et plus encore

Le département de pharmacie du CHUM est une grande famille composée de 94 pharmaciennes et pharmaciens, 160 assistantes et assistants techniques en pharmacie et de 15 membres du personnel administratif. Appuyé par un circuit du médicament à la fine pointe de la technologie, il prodigue des soins pharmaceutiques novateurs aux patientes et patients du CHUM, saisissant et validant annuellement plus d'un million d'ordonnances.

L'enseignement au CHUM

Le CHUM, c'est un écosystème vivant d'expertes et experts en santé et en enseignement qui créent de nouvelles connaissances et innovations, préparent la relève et améliorent la santé de la population! C'est 14 219 apprenantes et apprenants et plus de 4 150 stagiaires, externes et médecins résidentes et résidents qui représentent une intelligence collective et font vivre l'apprentissage au quotidien.



Comment éviter l'apparition de moisissures?

Habiter dans un logement où il y a des moisissures peut poser des risques pour votre santé. Voici comment prévenir leur apparition!

D'où viennent les moisissures?

Les moisissures sont des champignons microscopiques. Leur apparition peut être causée par des infiltrations d'eau, un excès d'humidité, un dégât d'eau non réparé ou un refoulement d'égout. Ces problèmes peuvent aussi entraîner la présence de bactéries et d'acariens. Les moisissures et les bactéries sont souvent cachées dans le plafond, dans les murs ou sous le plancher touchés par l'eau ou l'humidité. Elles produisent de fines particules qu'on ne voit pas et qui peuvent se retrouver dans l'air en sortant par les joints, les fissures et les prises de courant.

Comment éviter l'apparition des moisissures?

À la suite d'un dégât d'eau :

- Tout doit être asséché dans les 24 à 48 heures. Passé ce délai, les moisissures peuvent se développer si de l'eau stagne ou si des matériaux restent imbibés.
- Jetez les matériaux poreux abimés par l'eau, comme les panneaux de gypse (placoplâtre), l'isolant, le tapis, le carton, etc.

Contrôlez le taux d'humidité :

- En saison froide, le taux d'humidité dans l'air intérieur devrait idéalement varier entre 30 et 45 %. En été, il peut être beaucoup plus élevé, surtout s'il n'y a pas de climatisation.
- Un air trop sec (moins de 20 à 25 % en hiver) peut causer des symptômes tels que les yeux secs, le nez sec ou qui saigne et la gorge sèche.
- On peut acheter un appareil de mesure de l'humidité dans l'air (hygromètre) dans la plupart des quincailleries.
- Ne pas oublier que même si le taux d'humidité dans l'air est normal, les moisissures peuvent se développer dans un mur ou sous le plancher, par exemple, s'il y a une infiltration d'eau à cet endroit.

Contrôlez l'humidité :

- Faites fonctionner le ventilateur pendant le bain, la douche et la cuisson des aliments.
- Assurez-vous que le tuyau de la sècheuse à linge est bien raccordé à une sortie extérieure.
- Évitez d'utiliser un humidificateur; sinon, suivez bien le mode d'emploi.
- Si vous avez un déshumidificateur, videz et nettoyez son bac régulièrement. Il est recommandé de l'installer au sous-sol. Suivez bien le mode d'emploi.
- Évitez d'entreposer le bois de chauffage à l'intérieur, à cause de l'humidité qu'il contient.
- S'il y a un système de ventilation avec des conduits ou un échangeur d'air, suivez les instructions pour le faire inspecter et entretenir régulièrement.
- Au besoin, ouvrez les fenêtres pour ventiler la maison.

La médecine du travail et de l'environnement, une expertise unique!

Une coiffeuse exposée à l'amianté contenu dans les sèche-cheveux des années 1970 et 1980, des enseignantes et enseignants qui craignent que leur école les rende malades, une famille victime de la mauvaise qualité de son eau... Au CHUM, une équipe multidisciplinaire a pour mission d'offrir des services spécialisés aux personnes ayant été exposées à divers contaminants, soit dans leur milieu de travail ou leur environnement. Elle travaille à la Clinique de médecine du travail et de l'environnement.



Laisser l'auto à la maison : on y prend goût!

Vous devez vous déplacer? Vous souhaitez intégrer l'activité physique à votre quotidien? Faites d'une pierre deux coups en adoptant le transport actif!

Qu'est-ce que le transport actif?

Le transport actif, c'est toute forme de transport qui consiste à dépenser de l'énergie pour se rendre à une destination. Par exemple : la marche, le vélo, le patin à roues alignées ou la planche à roulettes ou la course. Il s'agit d'un excellent complément aux transports en commun, comme le métro, l'autobus et le train.

Pourquoi choisir le transport actif?

- Être en meilleure santé,
- Bouger chaque jour sans y penser,
- Faire des économies d'essence et de stationnement,
- Mieux respecter l'environnement,
- Ne pas stresser derrière le volant,
- Il y a tant de bonnes raisons de choisir le transport actif,

De l'information fiable en santé

Au CHUM, l'équipe spécialisée en vulgarisation du **Centre de littéracie en santé** travaille de près avec les professionnelles et professionnels de la santé afin de produire de l'information fiable et facile à comprendre. Consultez son répertoire de plus de 580 fiches au chummontreal.qc.ca/fiches-sante pour en savoir plus sur le transport actif, la moisissure et une panoplie d'autres sujets qui pourraient vous concerner.

Comment introduire le transport actif?

- Fixez-vous un objectif simple et réaliste.
- Trouvez d'abord le chemin que vous allez prendre. Choisissez des rues agréables et éclairées et commencez par de courtes distances.
- Au cours des prochaines semaines, pensez à des façons d'atteindre votre objectif. Ciblez certains déplacements, équipez-vous adéquatement et ajustez votre horaire, par exemple.
- Il est normal de se décourager un peu. Trouvez des stratégies pour prendre le dessus.
- Variez les modes de transport ou soyez accompagné-e, par exemple.
- Trouvez de petites douceurs à vous accorder si vous atteignez votre objectif.

Votre sécurité avant tout!

- Portez un casque quand vous prenez le vélo.
- Roulez sur les pistes cyclables, lorsque c'est possible.
- Le soir, passez par des rues bien éclairées.
- Respectez les feux de circulation et le Code de la sécurité routière.
- Planifiez votre circuit : préférez les rues tranquilles, où il y a moins de circulation automobile.

Le transport actif, un cadeau pour votre santé et la planète!

Santé et environnement : dans la mire du CRCHUM

Les médias nous le répètent en manchettes : la santé humaine est intimement liée à celle de l'environnement. Pour la plupart d'entre nous, cela évoque pollution, changements climatiques et maladies chroniques. Pourtant, notre santé est aussi influencée par notre quartier et notre activité professionnelle. Tour d'horizon des travaux de recherche de Lise Gauvin et Vikki Ho, du Centre de recherche du CHUM (CRCHUM).

Votre quartier influence-t-il votre santé?

Parcs à proximité, commerces à distance de marche, stations de vélos en libre-service au coin de la rue, autant de facteurs qui font que votre cadre de vie détient un « potentiel piétonnier »... ou non.

En clair, la façon dont est aménagé notre quartier peut nous inciter à mettre le nez dehors et à marcher. De quoi influencer notre niveau d'activité physique et, ultimement, notre santé.

« De nombreuses études le montrent : adopter de saines habitudes de vie dépend en partie d'objectifs personnels, mais même avec la meilleure volonté au monde, cela peut être difficile si l'environnement bâti n'y est pas adapté, et ce, qu'importe notre âge », dit la chercheuse [Lise Gauvin](#), responsable de l'axe Carrefour de l'innovation et de l'évaluation en santé au CRCHUM et professeure à l'École de santé publique de l'Université de Montréal.

Par environnement bâti, les scientifiques veulent dire : les éléments de l'environnement construits par l'homme comme les espaces publics, les parcs, les habitations, les écoles, les commerces, les infrastructures de transport, etc.

Pour l'étude [VoisiNuAge](#), qu'elle a menée avec des collègues de l'Université de Sherbrooke et de l'Université de Montréal, la chercheuse a suivi pendant trois ans plus de 520 personnes de plus de 65 ans habitant des zones urbaines d'Amérique du Nord et a évalué leur fréquence de marche.



Lise Gauvin

« Les gens qui marchaient le plus habitaient dans des quartiers où les destinations possibles, notamment les commerces, restaurants et centres culturels, étaient proches les uns des autres. Il y avait donc une certaine densité de lieux à fréquenter. Et, plus une personne demeurait à proximité de ces services, plus les chances étaient grandes qu'elle marche tous les jours et qu'elle conserve cette pratique dans le temps », précise Lise Gauvin.

L'activité physique, une amie qui vous veut du bien

Près de 70 % de la population mondiale vivra dans des zones urbaines d'ici 2050, selon l'Organisation mondiale de la Santé. Les villes jouent donc, au travers de leur urbanisme, un rôle essentiel pour encourager la marche, et plus largement, l'activité physique chez ses habitantes et habitants.

Et de ce côté-là, la littérature scientifique est claire : faire de l'activité physique protège contre une série de maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers, et a également des effets bénéfiques sur la santé mentale.

Une santé mentale qui tient aussi à la présence ou non de lieux d'échanges sociaux qui permettent de réduire le stress et combattre la solitude.

« Avec notre étude, nous nous sommes rendu compte que la forte concentration de cafés, de centres communautaires ou même de bibliothèques dans l'environnement favorise une plus grande participation sociale, et par la même occasion, plus de marche. »

Si l'environnement bâti a certes une influence sur l'activité physique, habiter dans un quartier plus isolé ne vous

empêchera pas d'être active ou actif. La marche dite de loisir exigera une dose de motivation et un peu de planification. Rien d'insurmontable!

Mais, avis aux propriétaires en devenir : lorsque vous vous promènerez dans le quartier de vos rêves, observez attentivement l'environnement! Il pourrait avoir une influence plus importante que vous ne le pensez sur votre santé.

Le travail, c'est la santé! Vraiment?

Saviez-vous que l'exposition prolongée sur votre lieu de travail à des polluants ou à des produits chimiques peut affecter votre santé? [Vikki Ho](#), épidémiologiste au CRCHUM et professeure au Département de médecine sociale et préventive à l'Université de Montréal, s'y intéresse de près depuis des années. Elle suit des travailleuses et des travailleurs exposés et évalue si ces personnes ont plus de risques de développer des cancers.

« Je me concentre beaucoup sur la prévention. En analysant et en comprenant les risques que courent les gens, j'essaie de déterminer quels comportements ils pourraient adopter pour prévenir, dès le départ, le développement d'un cancer. Car, la science nous le dit : les effets de ces expositions sur la santé peuvent avoir une incidence sur le reste de notre vie », explique Vikki Ho, également titulaire de la Chaire de recherche en science du sexe et du genre des Instituts de recherche en santé du Canada.

Par exemple, dans [une récente étude](#), la chercheuse et son équipe ont pu mieux comprendre les mécanismes de développement du cancer du poumon, une maladie pour laquelle un cas sur six est d'origine professionnelle. Rien à voir ici avec la fumée du tabac inhalée, mais plutôt avec certains des « ingrédients » que l'on y retrouve.

« En identifiant les composés chimiques responsables, nous sommes capables de réduire les expositions en milieu de travail, et ainsi protéger les travailleurs », précise Vikki Ho.

De nombreuses études ont montré que l'activité physique, bonne pour la santé cardiovasculaire, aide à se protéger du cancer du poumon, le plus mortel des cancers au Canada. De manière contre-intuitive, il a aussi été démontré que les personnes ayant un emploi physiquement exigeant ont un risque plus élevé de développer ce type de cancer.

« En fait, cela a beaucoup à voir avec leur environnement de travail. Dans certains secteurs d'activité, ces personnes peuvent être exposées à des substances cancérigènes à des concentrations plus élevées et pendant des périodes plus longues que la population générale. Cela peut augmenter



Laura Pelland-St Pierre et Vikki Ho

leur risque de cancer, dit la chercheuse. C'est le cas, par exemple, des chauffeurs de taxi avec les émissions des moteurs à essence, ou des couturières avec les poussières de fibres synthétiques. »

Perturbateurs endocriniens dans la ligne de mire

Vikki Ho et la doctorante Laura Pelland-St-Pierre essaient de déterminer si l'exposition sur le lieu de travail à des perturbateurs endocriniens, des substances chimiques qui interfèrent avec le bon fonctionnement des hormones sexuelles, augmente le risque de cancer colorectal.

Leur recherche s'appuie sur les données des personnes participant au [Partenariat canadien pour la santé de demain](#).

« Nous allons comparer le nombre de cas de cancer colorectal parmi les personnes qui ont été exposées à des perturbateurs endocriniens sur leur lieu de travail à celles qui ne l'ont jamais été. Avec notre analyse, nous devrions pouvoir dire si les perturbateurs endocriniens jouent ou non un rôle important dans le risque de cancer colorectal. Cela pourrait nous aider à trouver des stratégies de prévention. »

Les scientifiques savent que, dans certaines tranches d'âge, les hommes sont plus susceptibles de souffrir d'un cancer colorectal que les femmes. Cette différence de risque s'expliquerait en partie par des facteurs environnementaux et la variété des modes de vie, mais probablement aussi par l'influence des hormones sexuelles sur le développement de la maladie.

C'est ce que permettront de révéler les prochaines recherches de Vikki Ho et de son équipe.

En action pour agir plus vite que le cancer

Selon de récentes études*, 2 personnes sur 5 au Canada recevront un diagnostic de cancer au cours de leur vie. Un constat amplifié par nos modes de vie modernes et les facteurs environnementaux, qui met en lumière l'importance de soutenir la recherche pour agir plus vite que le cancer.

Depuis 1998, la Fondation du CHUM accompagne le centre hospitalier pour lui assurer, grâce aux dons, une source de financement complémentaire qui lui permet d'être à l'avant-garde des dernières connaissances en santé et d'exceller en matière de soins, notamment en oncologie. Aujourd'hui, avec les défis environnementaux qui se complexifient et impactent le corps humain et l'atteinte de certaines limites par la médecine classique, il est plus que nécessaire de se donner davantage de moyens pour la santé de toutes et tous, car le cancer représente la première cause de mortalité au Canada.

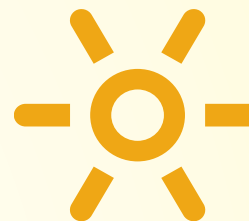
Les « 4 P » contre le cancer

C'est pour avancer vers un avenir où il sera possible de mieux prédire et prévenir le cancer et bien d'autres maladies que les équipes du CHUM et de son centre de recherche ont besoin de l'appui des donatrices et des donateurs. C'est aussi pour établir des diagnostics plus justes et précoces, et pour offrir des soins de santé personnalisés. Leur générosité agit comme un effet de levier sur la médecine de demain pour comprendre la maladie dans sa globalité, de son origine à son traitement, et ainsi mieux la déjouer. Le CHUM est ainsi soutenu par la Fondation, entre autres, avec sa campagne majeure Agir plus vite que la maladie, pour continuer à élaborer son approche :

- **Prédictive**, qui permet d'évaluer le risque de développer une maladie en étudiant notamment les facteurs génétiques et environnementaux et de proposer les traitements les plus appropriés.
- **Préventive**, qui vise à réduire les risques de survenue des maladies, favoriser le dépistage précoce et améliorer la qualité de vie des patientes et des patients.
- **Personnalisée**, qui tient compte du profil unique de chaque personne, de son histoire, de sa génétique et de l'environnement dans lequel elle évolue.
- **Participative**, qui favorise l'adhésion de la patiente ou du patient au projet thérapeutique, lui permettant de comprendre les enjeux, les risques et les bénéfices des solutions proposées.

Vers des vaccins et des traitements inédits pour agir contre le cancer

Grâce aux dons, la recherche sur le cancer a déjà fait un grand pas. Un programme de médecine personnalisée en oncologie, qui s'intéresse au caractère unique de chaque cancer pour développer des solutions thérapeutiques sur mesure, a notamment vu le jour au CHUM. Les équipes de recherche clinique et fondamentale préparent ainsi des travaux prometteurs pour ouvrir de nouveaux horizons sur des vaccins et sur des traitements inédits pour soigner les personnes atteintes du cancer.



« Pour tous les gens confrontés à la terrifiante réalité d'un cancer, mon souhait est de voir les options thérapeutiques se multiplier. Le cancer dont je suis atteinte était autrefois une condamnation, mais grâce aux dons, je suis en vie et j'accueille chaque jour comme un immense cadeau. Je défie les pronostics grâce au savoir-faire exceptionnel des équipes médicales et de recherche qui font sans cesse des découvertes. »

Lynda Piché, soignée au CHUM pour un cancer de l'utérus

Pour soutenir la Fondation du CHUM et sa campagne majeure *Agir plus vite que la maladie*, rendez-vous au agirplusvite.ca

*Source : Société canadienne du cancer

eCHUMAG

Des activités et des succès

Activités pour les patient-es et pour les équipes,
succès et prix de reconnaissance,
quiz pour connaître le CHUM...

**Vous ne manquerez rien avec cette infolettre
publiée chaque mois!**



Journée de *reconnaissance* des patients partenaires

CHUM La carboneutralité pour notre santé

En savoir plus



**ABONNEZ-VOUS EN BALAYANT LE CODE CI-DESSUS AVEC VOTRE
TÉLÉPHONE INTELLIGENT.**

Une soirée dans la vie de Kamille À la rencontre d'une inhalothérapeute dévouée

Voilà quelques mois à peine que Kamille met en pratique ce qu'elle a appris sur les bancs d'école. Bien qu'elle n'en soit qu'au point de départ de sa carrière, elle se sait exactement à sa place dans son poste d'inhalothérapeute de soir au bloc opératoire du CHUM. Aujourd'hui, pour nous, elle dévoile les dessous de sa profession devenue passion.

En quoi consiste le rôle d'inhalothérapeute?

En tant que spécialistes du système cardiorespiratoire, les inhalothérapeutes veillent au bon fonctionnement des poumons et du cœur. De l'administration des pompes pour l'asthme à la ventilation lors de la réanimation cardiorespiratoire en passant par la réalisation de tests de fonction respiratoire, les tâches sont très variées, d'un département à l'autre.

Quelles sont tes tâches au bloc opératoire?

Ici, j'agis comme le bras droit de l'anesthésiste. En amont à la chirurgie, je prépare la salle, j'accueille la patiente ou le patient et j'installe les moniteurs nécessaires pour suivre son activité cardiaque, sa pression, le taux d'oxygène dans son sang et son niveau de relaxation musculaire. Au moment de l'anesthésie, j'assure la ventilation pour pallier le fait qu'elle ou il ne puisse plus respirer sans aide. Tout au long de l'opération, je surveille ses signes vitaux, son seul moyen de communication, et j'interviens pour les corriger au besoin.

Quelles sont les principales qualités que doivent avoir les inhalothérapeutes au bloc opératoire?

Alors que les opérations de jour sont prévues, ce n'est pas le cas pour les quarts de soir. Dans un contexte où on gère des imprévus, le mot d'ordre est : adaptation. Il faut en tout temps se tenir prêt.es à intervenir pour répondre aux urgences avec efficacité. Étant bien souvent la toute dernière personne sur laquelle la patiente ou le patient pose ses yeux avant de s'endormir, je dois aussi être très rassurante et empathique. Bien que je sois habituée à la réalité du bloc opératoire, à ses bruits et à ses lumières intenses, je dois me rappeler que l'opération est considérable pour elle ou lui.



Peux-tu nous raconter un moment phare de ta jeune carrière?

Parmi les moments particulièrement marquants que j'ai vécus ici, je me rappellerai toujours la première fois que j'ai eu à intervenir dans le cadre d'un greffe de poumon. Mais chaque jour, je suis impressionnée par ce qu'il est possible de faire avec le corps humain. C'est magique de constater qu'une personne puisse entrer ici mal en point et en ressortir beaucoup mieux.

Il est touchant de réaliser tout l'amour que porte Kamille pour sa profession. Réellement passionnée d'inhalothérapie, elle se souhaite, pour l'avenir, d'en faire la promotion auprès de la relève! La voilà bien partie!



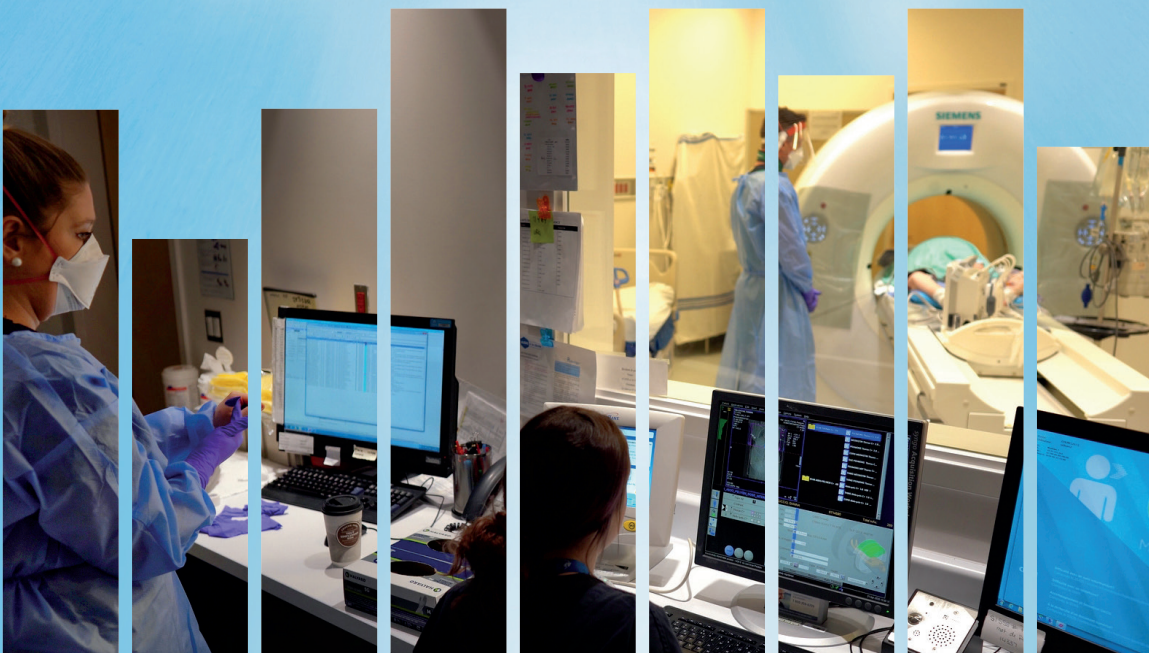
Kamille Sauvageau, inhalothérapeute

En 2022, l'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec a remis le prix Luc-Perreault à l'équipe d'inhalothérapeutes en anesthésie du CHUM, en reconnaissance de son engagement indéfectible dans la lutte contre l'urgence climatique.



Merci
de nous faire confiance

Suivez-nous



Agissons plus vite que la maladie

Lynda Piché,
soignée au CHUM
pour un cancer
de l'utérus

CHUM 
FONDATION



Donnez dès
aujourd'hui