



Objet : Bourse de recrutement Joseph-Demers

Cher donateur,

Tout d'abord, merci du fond du cœur pour cette bourse de recrutement Joseph-Demers à la maîtrise. Je suis profondément touchée de recevoir ce soutien financier et je compte l'utiliser à bon escient. Je trouve très inspirant de constater que vous croyez en mon projet et en mes possibilités tout autant que moi. La recherche me tient à cœur, notamment en raison des répercussions concrètes qu'elle a sur la pratique clinique. Le dépassement de soi est une valeur que je juge centrale et la recherche a un effet similaire : en remettant en question certains principes et en cherchant sans cesse des preuves, je crois que les chercheurs contribuent à créer un monde meilleur. C'est avec passion que je chemine dans cet univers et j'aimerais réellement faire de la recherche une partie intégrante de mon futur travail. Il s'agit d'un beau projet qui n'est rendu possible que grâce à de généreux donateurs comme vous et je salue votre contribution à la science à cet égard.

Quelques mots sur moi, je suis originaire du Bas-St-Laurent et plus précisément de Kamouraska, un charmant petit village de 500 habitants situé sur le bord de l'eau. Je me décrirais comme une personne douce et soucieuse du bien-être de mon entourage. Je considère mener une vie assez équilibrée, trouvant une balance entre mes obligations scolaires et ma vie personnelle. Un de mes passe-temps que j'affectionne particulièrement est la course à pied, qui me permet de m'aérer l'esprit tout en gardant un corps sain. Prendre du temps pour soi est essentiel à mon avis et, au-delà des performances académiques, je vise avant tout une bonne rétention de la matière pour ma future profession. Pour ce qui est de ma maîtrise, mes objectifs personnels sont d'apprendre à réaliser une revue de littérature rigoureuse, notamment grâce à la formation Cochrane que je vais suivre en octobre, d'apprendre à interpréter des statistiques et en calculer avec SAS et finalement de me familiariser avec les étapes de rédaction d'un article scientifique. Le fait que ma famille me supporte dans mes études m'aide beaucoup et je communique régulièrement avec elle. Aussi, je m'implique comme responsable des communications dans le comité SPOT-UL, un comité étudiant affilié à la Clinique SPOT qui est un organisme à but non lucratif qui prodigue des soins aux personnes marginalisées ou en situation précaire. Mes deux rôles principaux sont de gérer les réseaux sociaux et de trouver des moyens originaux pour assurer une belle visibilité aux activités de SPOT.

La santé a toujours été une valeur importante pour moi. Les médecins, en particulier en raison du respect qu'on leur accorde et de leurs connaissances étendues, m'ont toujours impressionnée. Je suis très heureuse d'avoir été acceptée en médecine et, présentement en deuxième année de médecine, je réalise que j'aime un peu de tout. L'externat me permettra de découvrir les différentes spécialités dont la médecine familiale et de m'éclairer dans le choix de ma résidence. Pour l'instant,



je me vois ou bien retourner dans le Bas-St-Laurent, par exemple travailler à Rivière-du-Loup, ou bien aller ailleurs au Québec, notamment à Trois-Rivières. J'aimerais, même en région, continuer à faire de la recherche parallèlement à la médecine. L'avenir peut toujours changer, mais un de mes souhaits de vie est d'habiter dans une petite maison sur le bord de l'eau dans un endroit tranquille, avec mon copain/mari, nos deux enfants, deux chats et peut-être un chien tout en travaillant dans un emploi que j'aime. C'est ma vision du bonheur!

À la résidence, j'aimerais beaucoup faire le programme clinicien-chercheur pour compléter un doctorat de recherche en même temps que ma spécialité. Comme je fais présentement le double cheminement (maîtrise en sciences biomédicales durant mes études précliniques de médecine), je vais avoir les acquis et les diplômes requis pour réaliser un Ph.D. au moment de ma résidence. La bourse que vous m'accordez si généreusement pour appuyer ma maîtrise me rapproche donc un peu plus de cet idéal et je vous en suis sincèrement reconnaissante. Peu importe la spécialité que je vais choisir, je suis convaincue qu'elle me permettra un contact étroit avec les patients. Mon objectif serait de diviser ma pratique de façon à accorder 50% de mon temps pour mes activités cliniques et l'autre 50% pour la recherche. Je considère avoir un esprit scientifique et j'ai vraiment aimé les cours de mathématiques et de physique au Cégep. D'ailleurs, les chiffres et les calculs me manquent en médecine et je crois vraiment que la recherche me permet de combler ce côté de ma personnalité.

Mon projet de maîtrise est intitulé « Implantation et impact d'un appareil portatif de monitoring pour augmenter la motivation à pratiquer l'activité physique chez les diabétiques de type 2 en soins de première ligne ». Il vise, comme son nom l'indique, à améliorer la pratique d'activité physique et le profil cardiométabolique de patients diabétiques en augmentant leur motivation à l'aide d'un appareil portatif de monitoring (une montre Fitbit en l'occurrence). Comme il s'agit d'une étude pilote, un autre des objectifs est d'évaluer la faisabilité d'une telle intervention dans un contexte de première ligne dans le but de réaliser éventuellement une étude de plus grande envergure. L'activité physique et les saines habitudes de vie sont des centres d'intérêt qui me passionnent tout particulièrement et, avec la technologie qui devient toujours plus présente et accessible, les appareils portatifs de monitoring pourraient devenir un outil de plus dans l'arsenal thérapeutique des professionnels de la santé. Comme plusieurs maladies chroniques pourraient être évitées par l'adoption de saines habitudes de vie comme la pratique régulière d'activité physique, je crois sincèrement que de telles études réalisées en première ligne ont au final un impact important sur la santé des gens et, dans un contexte où la population est vieillissante, ont le potentiel de contribuer à diminuer le coût global des soins de santé.

Plusieurs raisons m'ont conduite à choisir l'Université Laval pour y faire ma médecine. D'abord, mon père a fréquenté cette université et c'était une façon de suivre ses pas même si le programme que j'ai choisi est complètement différent du sien (baccalauréat en agronomie). De même, je considère qu'il s'agit d'une université avec une belle réputation située dans une ville présentant un intéressant mélange de nature avec les commodités et services intrinsèques à une cité. C'est aussi l'établissement d'enseignement le plus proche de chez moi offrant le programme de médecine donc c'est aussi un avantage, de pouvoir retourner plus souvent dans ma région natale pour voir ma famille. En raison de ma cote R et de ma performance aux mini entretiens multiples, j'avais été admise au premier tour à Sherbrooke, Montréal et Québec. Comme toutes les portes m'étaient

ouvertes, ce sont vraiment les arguments précédents qui ont pesé dans la balance.

Rétrospectivement, je constate que la flexibilité du programme de médecine (parcours en 2, 2 ½ ou 3 ans) qui me permet de consacrer l'automne prochain entièrement à la recherche grâce à mon parcours en 2 ½ ans et l'apprentissage par cours système sont d'autres forces propres à l'Université Laval. Au final, je suis très satisfaite de mon choix!

Cette bourse octroyée me permet de me concentrer davantage sur mes études en étant un peu plus à l'aise financièrement. Considérant l'importance du montant que vous m'offrez, c'est une aide précieuse pour couvrir une part considérable de mes frais de subsistance lors de ma maîtrise.

Je vous réitère ma reconnaissance pour cette bourse prestigieuse et il me fera plaisir de vous partager les résultats de recherche.

Veillez agréer l'expression de mes sentiments les meilleurs,

Cynthia Pelletier
Maîtrise en sciences cliniques et biomédicales