



Mars 2018

## À propos de moi

Je m'appelle Chris Beavington et je suis résident de troisième année en médecine du sport et de l'exercice à l'Université de l'Alberta.

Je suis né et j'ai grandi à Red Deer, en Alberta, et j'ai déménagé à Edmonton pour mes études postsecondaires. Depuis 2009, je poursuis mes études à l'Université de l'Alberta où j'ai obtenu un diplôme de premier cycle en biochimie et un diplôme de médecine, et fait une résidence en médecine familiale. Je fais maintenant un stage postdoctoral de 12 mois en médecine du sport et de l'exercice.

## Pourquoi j'ai choisi la médecine du sport et de l'exercice

Depuis le secondaire, je suis fasciné par la diversité, la physiologie et la psychologie de la médecine de l'exercice. Il est très intéressant de voir à quel point l'anatomie des athlètes de différents sports peut varier. Je suis également toujours étonné de la façon dont les athlètes peuvent repousser les limites de la physiologie humaine.

Les alpinistes qui escaladent l'Everest se laisseront priver d'oxygène lorsqu'ils atteignent des altitudes qui font chuter leur O<sub>2</sub>Sat à 30 %. Certains des cyclistes les mieux entraînés peuvent avoir un rythme cardiaque au repos près de 30 bpm. En 2015, James Lawrence (le cowboy de fer) a réalisé 50 triatlons Ironman dans 50 États en 50 jours consécutifs, soit près de deux mois de natation de 3,86 km, 180,25 km sur un vélo et un marathon de 42,2 km, tous les jours. Ce sont ces capacités super-physiologiques, combinées à la résilience mentale des athlètes, qui m'ont attiré vers la médecine du sport et de l'exercice.

## Vie clinique

### En quoi consiste une journée typique de tâches cliniques?

#### Médecine du sport et de l'exercice – Une journée typique

07:00-08:00	<b>Examen des dossiers</b> : Passer en revue une liste des patients de la journée et revoir l'imagerie diagnostique récente. Approuver les dictées de consultation.
08:00-12:00	<b>Clinique</b> : Consultation en médecine sportive de nouveaux patients présentant diverses pathologies et de patients revenus pour suivi.
12:00-13:00	<b>Déjeuner</b> : Coordonner les rendez-vous pour les athlètes universitaires et examiner les examens de radiologie et d'IRM les plus urgents.
13:00-17:00	<b>Clinique</b> : Recevoir les athlètes universitaires à notre clinique spécialisée de prise en charge des blessures, en compagnie des thérapeutes du sport et des physiothérapeutes.
17:00-18:00	<b>Postclinique</b> : Dictier les rapports de consultation et organiser les références et demandes de consultation.
18:00-21:00	<b>Après les heures</b> : Assister à la pratique d'une équipe universitaire de hockey ou de football ou aller au gym.



*La façon dont les athlètes peuvent repousser les limites de la physiologie humaine, ainsi que leur résilience mentale, m'a attiré vers la médecine du sport et de l'exercice.*

Médecine du sport et de l'exercice – Aperçu de l'horaire hebdomadaire							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06:00							
07:00							
08:00				Clinique des plâtres ou clinique des commotions cérébrales complexes		Clinique de suivi des patients en médecine familiale ou journée d'étude	
09:00		Interventions échoguidées	Clinique d'orthopédie ou de soins primaires en médecine du sport		Clinique de soins primaires en médecine du sport		
10:00							
11:00							
12:00		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Couverture d'une partie de football universitaire
13:00		Clinique de prise en charge des blessures sportives chez les athlètes universitaires	Clinique de prise en charge des blessures chez les athlètes universitaires	Clinique des plâtres ou clinique des commotions cérébrales complexes	Clinique de soins primaires en médecine du sport	Clinique de suivi des patients en médecine familiale ou journée d'étude	
14:00							
15:00							
16:00							
17:00		Enseignement aux étudiants en médecine	Mini-clinique à la pratique de l'équipe universitaire de hockey				
18:00							
19:00							
20:00				Mini-clinique à la pratique de l'équipe universitaire de football		Couverture d'une joute de hockey universitaire	
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

**Quels types de stages sont requis dans votre programme?**

Mon stage est fondé sur un programme longitudinal, à l'exception des stages au choix et des vacances. Il s'agit d'un mélange de médecine sportive en soins primaires, de médecine familiale, de chirurgie orthopédique, de médecine d'urgence et de psychiatrie. En tant que stagiaire en médecine du sport et de l'exercice, je suis également le médecin responsable des équipes de football et de hockey, les Golden Bears de l'Université de l'Alberta, en plus de couvrir les événements sportifs tant au niveau amateur que professionnel.

**Quelles caractéristiques de votre personnalité ont été particulièrement utiles dans votre domaine?**

J'ai une véritable passion pour tous les sports et les arts de la scène, avec une vaste expérience en tant qu'athlète et clinicien. J'aime aussi le défi d'en apprendre davantage au sujet des blessures liées au sport et d'explorer les facteurs de prédisposition qui mettent les athlètes en danger. Surtout, j'adore courir sur le terrain et participer à l'action!

### Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?

La meilleure partie de mon programme est de loin la couverture des événements sportifs. C'est vraiment une expérience unique d'être le médecin de terrain pour réduire les épaules disloquées, suturer les lacérations et appliquer le protocole de commotion cérébrale. J'ai eu la chance de couvrir le basketball, le football, le hockey, les marathons et le rugby, entre autres, ainsi que les sports de combat.

### Quels sont les plus grands défis de votre surspécialité?

Être le médecin attiré pour de multiples équipes et plus d'une centaine d'athlètes universitaires peut être difficile à gérer. Il peut être difficile de prioriser les tâches d'étude, de recherche et de clinique lorsque j'essaie aussi d'assurer la liaison avec le personnel d'entraînement des équipes. Il est essentiel de gérer mon temps et d'être efficace. Chaque journée apporte de nouveaux défis, mais j'ai toujours hâte de les relever.

### Quelle question vous pose-t-on le plus souvent au sujet de votre résidence?

« Es-tu en orthopédie ou en physiothérapie? »

Ma réponse est que c'est un peu l'un et l'autre et en même temps, ni un ni l'autre. Cependant, je suis fier d'être généraliste de formation et j'adore ma pratique de médecine familiale.

### Pouvez-vous décrire votre transition de l'externat à la résidence?

L'externat nous ouvre les yeux à la médecine réelle. Il peut être difficile de travailler fort et de bien réussir tous les stages obligatoires et à option, mais c'est un nouveau défi d'être le résident junior de garde. Être responsable des patients dans un hôpital ou une clinique exige un autre niveau d'attention et de professionnalisme. Vous devez prendre des décisions importantes et approuver les demandes de tests et les ordonnances pour les patients en consultation externe.

J'ai aussi constaté qu'il y a moins d'examens durant la résidence que durant l'externat, mais qu'ils comptent pour plus de points.

### Quels sont vos plans de pratique futurs?

J'ai l'intention de faire de la suppléance pendant une courte période après avoir terminé ma formation, et je travaillerai peut-être dans les régions rurales de l'Alberta et du Yukon. Un jour, j'aimerais établir un équilibre entre un cabinet assez semblable à mon fellowship, une combinaison de soins primaires en médecine sportive et en médecine familiale, avec une portion du travail en clinique en plâtre et comme hospitaliste. Idéalement, j'aimerais aussi continuer de travailler en tant que médecin d'équipe pour assurer la couverture des événements au niveau du sport interuniversitaire canadien.



*J'aime le défi d'en apprendre davantage au sujet des blessures liées au sport et d'explorer les facteurs de prédisposition qui mettent les athlètes en danger. Surtout, j'adore courir sur le terrain et participer à l'action!*

### Comment sont vos collègues résidents, et comment interagissez-vous?

Il n'y a qu'une dizaine de programmes de médecine du sport au Canada, et la plupart n'ont qu'un ou deux résidents. Au cours de mes deux années en médecine familiale, je faisais partie du plus grand programme d'études supérieures

en Alberta, qui comptait plus de 150 résidents. Je suis maintenant le seul stagiaire postdoctoral en médecine du sport et de l'exercice dans la province, étant essentiellement le seul résident du plus petit programme en Alberta.

C'est pourquoi je me trouve à passer la majeure partie de mon temps à poser des questions à des stagiaires précédents. Chacun d'entre eux a été une excellente ressource pour moi. C'est bien d'avoir une deuxième opinion de quelqu'un qui peut comprendre le poste dans lequel je suis. Les diplômés récents de mon programme travaillent dans la même clinique et m'aident à me tenir au courant des plus récentes lignes directrices et à me préparer en vue de l'examen de certification de l'Académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice (ACMSE), à la fin de l'année.

## Activités non cliniques

### Quels sont vos intérêts professionnels autres que cliniques?

Je suis le représentant de liaison avec le conseil d'administration du Collège des médecins de famille du Canada et la Section des résidents. Je siège également au conseil d'administration de Médecins résidents du Canada. Je m'intéresse à la défense des intérêts des résidents et j'étais auparavant résident en chef pour mon programme de médecine familiale.

Dans mes temps libres, j'ai aussi fait des recherches sur la pharmacothérapie pour la douleur au genou et au dos et sur l'effet du plasma riche en plaquettes (PRP) pour l'arthrose.

### Décrivez votre équilibre entre le travail et la vie personnelle? Comment y arrivez-vous?

L'équilibre entre le travail et la vie personnelle a toujours été un peu difficile. J'essaie de prioriser le temps avec ma femme, mes amis et ma famille et j'ai la chance de voyager beaucoup avec mon travail. J'essaie aussi d'aller au gymnase tous les jours et de faire du vélo pour rester actif à peu près toute l'année. Je pense que la clé de l'équilibre entre la vie de travail et la vie personnelle est d'aimer ce que vous faites. La plupart des jours de clinique, je n'ai pas l'impression que je travaille du tout. Les joutes de football et de hockey et les déplacements avec les équipes sont aussi très amusants.



### Pour de plus amples renseignements :

Le site web de l'Association médicale canadienne présente les profils de plus de 35 spécialités médicales. Chacun contient des renseignements sur les exigences en matière de formation, les tendances démographiques au sein de la spécialité, les pratiques des spécialistes, le taux de satisfaction et plus. Disponibles en ligne à l'adresse <https://www.cma.ca/fr/pages/specialty-profiles.aspx>.

Guide des résidences (Fédération médicale étudiante du Québec), disponible ici : <http://www.fmeq.ca/nouvelles-et-communiques/guide-des-residences/>

Canadian Medical Residency Guide, disponible ici : <http://medicine.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/faculty/medicine/departments/core-units/student-affairs/RBC-2011-Canadian-Medical-Residency-Guide.pdf>

*Avertissement : Ces profils de spécialité illustrent quelques facettes de la vie de certains résidents en particulier et présentent leurs perspectives personnelles sur les défis, les possibilités et les avantages de la spécialité qu'ils ont choisie. Ces points de vue ne sont pas nécessairement ceux de tous les résidents, puisqu'il existe une très grande diversité dans les modes de vie, les expériences et les intérêts chez les résidents de chaque spécialité.*