



LE STRESS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE RÉSIDENCE

**LAISSE DES TRACES SUR LES CELLULES
DES FUTURS MÉDECINS.**

Carolyn Brown

Cet article a été publié le 8 juillet 2019 dans le;

cmaj

dinale d'un peu plus de 3000 internes rattachés à 55 régimes hospitaliers américains.

Selon les tests d'ADN, les télomères des internes ont sensiblement raccourci entre le début et la fin de leur résidence. En fait, sur une année, le raccourcissement a été six fois plus important que chez la population moyenne, tandis que dans un échantillon témoin d'étudiants d'autres disciplines que la médecine, les télomères ont en fait allongé.

Le stress et les longues heures de travail durant la première année de résidence pourraient affecter les cellules des résidents.

Par contre, selon le D^r Peter Lansdorp, chercheur canadien spécialiste des télomères, du BC Cancer Research Centre, beaucoup de ces études utilisent une méthode d'analyse des télomères qui est imprécise. « Avant d'accepter les résultats de cette étude, il faut les confirmer en mesurant la longueur des télomères de manière plus précise », affirme-t-il. Les auteurs ont répondu que leur méthode, couramment utilisée, n'entraînait pas d'erreur systémique dans les résultats. En outre, cette méthode a servi à deux reprises chez les mêmes sujets, ce qui ajoute à la validité des mesures.

D'autres études ont montré que les télomères sont plus courts que prévu chez les personnes exposées à un stress, précise le D^r Srijan Sen, coauteur de l'étude et chercheur dans les domaines de la dépression et des neurosciences à l'Université du Michigan. Mais ces études se sont intéressées à des mesures ponctuelles plutôt que de comparer des mesures avant et après la période de stress.

« On ne connaît pas tant de situations systématiquement stressantes, ce qui complique la réalisation d'études "avant-après" », explique-t-il. Mais le travail d'interne en médecine remplit les critères.

« On a ainsi observé une augmentation assez marquée de l'attrition des télomères chez des individus dans la vingtaine, où généralement le phénomène s'observe très peu. » Pour lui, l'étude soulève des questions sur les effets du stress à long terme. « Nous n'avons suivi les internes que pendant cette année-là, mais il serait intéressant de voir dans quelle mesure leurs télomères pourraient être affectés au fil des ans. »

« Nous savons que le stress peut déclencher la dépression et d'autres problèmes de santé mentale et qu'il est un important prédicteur de l'infarctus du myocarde, de l'AVC et des

maladies auto-immunes », ajoute le D^r Sen. « Or, nous ignorons encore par quel mécanisme le stress se glisse sous notre peau. Il est à espérer que ce sera le point de départ d'une recherche plus approfondie sur le phénomène afin de mieux comprendre comment il se manifeste dans nos cellules et accroît le risque de maladie ».

L'étude a démontré le lien entre le cumul des longues heures de travail et le raccourcissement des télomères. Chez les internes qui travaillaient de 61 à 74 heures par semaine, les télomères étaient nettement plus courts, et ils l'étaient encore davantage chez ceux qui travaillaient 75 heures ou plus. Aux États-Unis, l'American Council for Graduate Medical Education exige que la durée des quarts de travail ne dépasse pas les 16 heures.

Selon le D^r Arget, un sondage mené auprès de résidents canadiens en 2018 a révélé que 72 % d'entre eux travaillaient plus de 60 heures par semaine et près de 20 %, 80 heures ou plus, et ce, malgré les ententes conclues avec les autorités sanitaires provinciales qui limitent les périodes de garde à 26 heures. Au Québec, le maximum est de 16 heures par jour depuis un jugement rendu en 2011 et en vertu duquel une garde de 24 heures contrevient à la Charte canadienne des droits et libertés et à la Charte québécoise des droits et libertés de la personne.

Pourtant, toujours selon le D^r Arget, la pression exercée sur les résidents augmente. « Cela nous rappelle qu'au pays, la difficulté persiste, car le nombre de postes de résidents diminue. De ce fait, les résidents se sentent obligés de combler les manques et d'accepter plus de tâches et de responsabilités. Cela n'avait encore jamais été accepté, parce qu'il y avait plus d'effectifs ».

L'organisme Médecins résidents du Canada a travaillé avec l'Association canadienne pour la santé mentale afin de mettre en place un programme sur la résilience destiné aux facultés de médecine; ce programme « fournira aux résidents des habiletés et des outils qui les inciteront à faire un travail d'introspection afin de déterminer s'ils se sentent bien ou non ».

Le D^r Sen affirme qu'il faut faire plus. « J'espère que notre étude apportera des données probantes pour justifier la diminution des heures de travail. Au Canada comme aux États-Unis, les résidents sont appelés à effectuer plus d'heures de travail que les travailleurs types, mais il est important de maintenir ces heures au plus bas. » ■

Le D^r Michael Arget se souvient fort bien de sa première année de résidence en médecine (formation clinique) : elle fut épuisante, tant mentalement que physiquement. Pas étonnant que le D^r Arget, président de Médecins résidents du Canada et résident en médecine interne à l'Université de la Saskatchewan, ait rapidement transmis à ses collègues une étude récente selon laquelle la première année de résidence en médecine contribue à réduire la longueur des télomères — le segment d'ADN situé à l'extrémité d'un chromosome dans les cellules. Normalement, les télomères raccourcissent avec l'âge, mais de nouvelles études démontrent que le stress peut exercer le même effet. La longueur des télomères est considérée comme un biomarqueur de l'âge et un facteur de risque en ce qui concerne les maladies liées à l'âge.

Le stress de cette première année de formation des résidents (appelée internat aux États-Unis) a été au cœur d'une recherche sur 250 médecins en formation sélectionnés parmi les premiers sujets à s'inscrire à une étude de cohorte longitu-

Pour d'autres nouvelles sur les soins de santé, ainsi que des études, des analyses, des commentaires et bien plus encore, veuillez consulter la page jamc.ca.