



Nelab Alingary MD

Dr Alingary is a family physician completing her residency at the Markham Stouffville Hospital in Markham, Ont.

Dr^e Alingary est médecin de famille et termine sa résidence au Markham Stouffville Hospital à Markham, en Ontario.

“ A doctor can be just as effective as a politician or a lawyer in bringing about social change ”

« Un médecin peut être aussi efficace qu'un politicien ou qu'un avocat pour apporter des changements sociaux »

In 1993, 6-year-old Nelab Alingary arrived in Canada, together with her parents and a younger sister, political refugees from Afghanistan. Growing up in “an immigrant-dense Toronto neighbourhood,” surrounded by Pakistani, Indian, and Afghan families, she saw the challenges many recent arrivals face in building a life in a new country. It was no surprise she double-majored during her first year at the University of Toronto in Ontario in both a premed science program and political science.

“Unfortunately, I didn’t think I could give 100% to both majors simultaneously,” says Dr Alingary. “I had to make a choice and I chose medicine.” But dropping poli-sci didn’t mean abandoning a deep commitment to social justice. “People are at their most vulnerable when they are sick,” says Dr Alingary. “A doctor can be just as effective as a politician or a lawyer in bringing about social change.”

She is now completing her residency at the Markham Stouffville Hospital just north of Toronto. The facility employs


a multidisciplinary approach to family medicine, providing residents with the support of a dietitian, a pharmacist, social workers, and nurses to create a more holistic patient care environment. It also gives its residents the luxury of a little more time with their patients—time Dr Alingary uses to explore some of the poverty-related, mental health, and cultural factors exacerbating her patients’ medical problems.

“You get to peel back the layers of their lives”

She recalls one of her first patients, a middle-aged woman, morbidly obese, and suffering from heart disease and diabetes. “As sick as she was, she was still struggling to make ends meet as a part-time cashier for minimum wage,” says Dr Alingary. “Even though she had trouble standing, she was forced to spend long hours on her feet every day.”

In addition to medical advice, nutritional guidance, and an exercise program, Dr Alingary helped her

patient successfully apply for the Ontario Disability Support Program. “Socioeconomic status is a major determinant of health and addressing this for my patient helped her focus on getting healthy,” says Dr Alingary. “Today, she’s lost 30 pounds and no longer has to see our local cardiologist.”

“As residents, we only have 2 years at the most with our patients. That means we are eager to see change quickly,” says Dr Alingary. However, she knows family medicine is a lifelong marathon, not a sprint. That’s why “family doctors are in the best position to recognize and accommodate the social determinants of health in their patients,” she says. 

PHOTOS (ABOVE): Seen here with her sister, Naguena, Dr Alingary enjoys cooking for family and friends in her spare time because “it is a universal way of bringing people together.”

PHOTOS (RIGHT): Dr Alingary with Dr Jane Philpott, Lead Physician at the Markham “Health for All” family medicine teaching unit; and spending quality family time with her father, Kabir, and her sister.

En 1993, Nelab Alingary arrivait au Canada à l'âge de 6 ans, en compagnie de ses parents et d'une plus jeune sœur, tous réfugiés politiques en provenance de l'Afghanistan. Elle a grandi dans un quartier de Toronto «à forte densité d'immigrants», entourée de familles pakistanaïses, indiennes et afghanes. Elle a bien vu les défis auxquels sont confrontés de nombreux nouveaux arrivants qui refont leur vie dans un nouveau pays. Ce ne fut pas surprenant qu'elle suive 2 programmes d'études spécialisées durant sa première année à la University of Toronto en Ontario, notamment un cours prémédical en sciences et l'autre en sciences politiques.

«Malheureusement, je ne croyais pas pouvoir me consacrer à 100 % aux 2 programmes simultanément, raconte D^{re} Alingary. Il me fallait choisir et j'ai opté pour la médecine.» En abandonnant les sciences politiques, elle n'abdiquait pas pour autant son engagement profond envers la justice sociale. «Les gens sont les plus vulnérables lorsqu'ils sont malades, poursuit D^{re} Alingary. Un médecin peut être aussi efficace qu'un politicien ou qu'un avocat pour apporter des changements sociaux.»

Elle termine présentement sa résidence au Markham Stouffville Hospital, juste au nord de Toronto.


L'établissement a adopté une approche multidisciplinaire en médecine familiale et offre aux résidents le soutien d'une diététicienne, de travailleurs sociaux et d'infirmières pour créer un environnement de soins plus holistique. Les résidents ont ainsi le luxe de passer plus de temps avec leurs patients, temps que D^{re} Alingary utilise pour explorer certains des facteurs reliés à la pauvreté, à la santé mentale et à la culture qui exacerbent les problèmes médicaux de ses patients.

«Vous avez la possibilité de découvrir chaque étape de leur vie»

Elle se souvient de l'une de ses premiers patients, une femme d'âge moyen, d'une obésité morbide et souffrant d'une maladie cardiaque et de diabète. «Malade comme elle était, elle s'évertuait quand même à joindre les 2 bouts comme caissière à temps partiel au salaire minimum, relate D^{re} Alingary. Même si elle avait de la peine à se tenir debout, elle était

forcée de passer de longues heures dans cette position chaque jour.»

En plus de lui prodiguer des conseils médicaux, du counseling en alimentation et de lui proposer un programme d'exercices, D^{re} Alingary a aidé sa patiente à présenter une demande d'aide au Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées, qu'elle a d'ailleurs obtenue. «La situation socioéconomique est un déterminant majeur de la santé et en assistant ma patiente de cette façon, elle a pu se concentrer davantage sur son état de santé, explique D^{re} Alingary. Aujourd'hui, elle a perdu 30 livres et elle n'est plus obligée de voir notre cardiologue local.»

«Comme résidents, nous ne passons que 2 ans tout au plus avec nos patients. Nous sommes donc pressés de voir des changements rapides», confie D^{re} Alingary. Toutefois, elle sait très bien que la médecine familiale est un marathon de toute une vie plutôt qu'un sprint. «C'est pourquoi les médecins de famille sont les mieux placés pour reconnaître et aborder les déterminants sociaux de la santé chez les patients», termine-t-elle. 

PHOTOS (À GAUCHE): Photographiée ici avec sa sœur Naguena, D^{re} Alingary adore faire la cuisine pour sa famille et ses amis durant ses temps libres parce que c'est «un moyen universel de rassemblement».

PHOTOS (À DROITE): D^{re} Alingary avec D^{re} Jane Philpott, médecin-chef de l'unité d'enseignement en médecine familiale «Santé pour tous» de Markham; et passant des moments de qualité avec son père Kaber et sa sœur.



PHOTOS: Laura Bombier, Toronto, Ont
STORY/TEXTE: William M. Glenn, Toronto, Ont