



Les nouvelles avenues de la médecine

Anne Pélouas

Les médecins de famille qui connaissaient pratiquement tout de la vie de nos parents et grands-parents, ceux à qui on racontait autant ses petits maux que ses gros problèmes de santé, ça ne court plus les rues ! Aujourd'hui, dans les grands centres urbains en tout cas, on change presque de médecin comme de chemise... On va à l'urgence... quand il y a urgence. On s'adresse à un spécialiste sans savoir toujours si l'on consulte la bonne personne et ceux qui vont d'abord voir un omnipraticien, capable de bien les orienter, se font de plus en plus rares.

Il faut dire que, pendant des années, la médecine généraliste a perdu beaucoup d'éclat. La formation donnée aux futurs praticiens n'était guère adaptée aux évolutions sociales et encourageait peu à faire autre chose que s'intéresser à la maladie d'un patient. Pas d'approche globale, peu de psychologie. Encore moins d'examen du contexte familial ou professionnel constituant pourtant l'environnement immédiat de celui qui venait consulter. Peu de suivi non plus du dossier médical, puisqu'il y avait de moins en moins de lien personnel avec le médecin.

Cette situation est pourtant en train de changer au Québec. Tout simplement parce que, depuis 1988, on impose une formation complémentaire en médecine familiale aux jeunes gradués qui viennent de terminer leurs quatre ou cinq années d'études universitaires. Ce programme obligatoire de deux ans — une première au Canada — s'adresse uniquement à ceux qui veulent exercer comme omnipraticiens. Avant, la médecine familiale constituait seulement une option parmi d'autres des études universitaires. Certains pouvaient donc, une fois leur internat d'un an terminé, devenir médecin généra-



PHOTO JACQUES NADEAU

Joelle Lescop, directrice du service des études médicales de la Corporation des médecins.

liste sans avoir jamais « touché » au domaine de la médecine familiale. C'était le cas de 50 % à 60 % d'entre eux...

La nouvelle vague d'omnipraticiens, c'est à partir de juillet prochain qu'elle commencera à exercer ses talents dans nos villes et campagnes. La première promotion de ces médecins, rompus à une approche plus globale de la maladie, terminera alors ses études. Pour eux, la pilule a été dure à avaler : une année d'études en supplément, un programme à contenu obligatoire et, pour clore le tout, un examen sanctionnant leurs compétences en médecine familiale. Pour le public, par contre, c'est un gage de plus de sérieux dans la manière dont ils seront traités en faisant appel à un médecin généraliste.

Voir page 16 : Médecins

Bonnes nouvelles sur le front de la santé

Le domaine de la santé est en pleine effervescence. On parle de plus en plus d'approche globale dans le traitement des maladies. Nos journalistes ont fait le tour des dernières tendances. Et, en faisant le point sur les nouveaux défis de la médecine, ils ont rapporté quelques bonnes nouvelles !

D'abord, la prévention marque des points tant sur le plan de la consultation médicale que sur ceux de l'hygiène personnelle et des bons comportements.

D'autre part, la médecine traditionnelle tient de plus en plus compte des nouvelles exigences de sa clientèle et « sépare de moins en moins le corps en puzzle » au moment d'établir un diagnostic et de prescrire un traitement. Le médecin de famille, vous vous souvenez autrefois, refait surface.

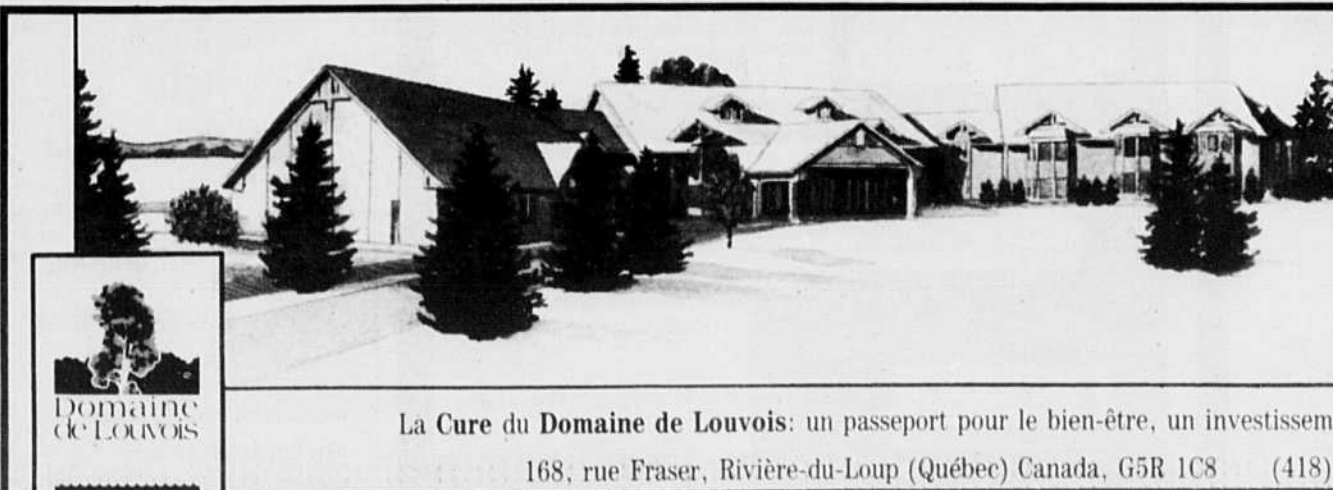
Quant à la médecine holistique, elle continue de

gagner du terrain et réussit à désamorcer chez ses nouveaux adeptes les mauvaises habitudes qui sont bien souvent à l'origine des maladies.

Autre bonne nouvelle : ces deux médecines acceptent, dans certains cas, de travailler en complémentarité pour mieux soulager la douleur. À l'Hôpital Saint-Luc, quand la situation le permet, les médecins ont recours à des approches naturelles.

Mais, malheureusement, la lutte au cancer, aux maladies cardio-vasculaires et aux MTS n'est pas encore gagnée. Reste à espérer qu'une meilleure prévention ainsi qu'une nouvelle approche de vie réussiront à faire battre en retraite ces fléaux. C'est à suivre...

— Pierrette Gagné



Recherchée et appréciée depuis 11 siècles en Europe, l'authentique cure de boue de tourbe est désormais offerte en exclusivité au Domaine de Louvois... où tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et...santé.

La Cure du Domaine de Louvois: un passeport pour le bien-être, un investissement inestimable dans son capital-santé.

168, rue Fraser, Rivière-du-Loup (Québec) Canada, G5R 1C8 (418) 867-4777 1-800-463-8686



Ne voulant plus avaler la pilule, le pharmacien devient consultant

Normand Grondin

À l'origine, le pharmacien était d'abord et avant tout un préparateur et un distributeur de médicaments. Quelqu'un qui, en plus de vendre des produits, mélangeait des crèmes ou encore des onguents, alors que cette tâche occupe aujourd'hui à peine 1% de son temps, notamment parce que les compagnies pharmaceutiques ont pris le relais. En fait, le rôle du pharmacien a évolué : il ne distribue plus essentiellement des produits mais de l'information. Maintenant, c'est à la fois un professionnel appelé à poser un jugement sur un produit ou un traitement et une personne-ressource pour le malade. Il ne lui suffit plus de remplir des prescriptions et de vendre des produits. Il faut qu'il communique avec son client.

Hélène Lacaille est directrice des communications à l'Ordre des pharmaciens du Québec. Elle a suivi de près l'évolution de la pratique professionnelle depuis que la Loi québécoise sur la pharmacie, en 1973, a imposé de nouvelles fonctions aux pharmaciens. Notamment l'obligation de constituer un dossier pharmacologique pour chaque patient et d'informer le consommateur sur les produits qu'il achète. Deux fonctions essentielles à une époque où l'on recense de plus en plus d'accidents occasionnés par la surconsommation ou la mauvaise utilisation de produits pharmaceutiques.

Selon Mme Lacaille, on a fait de grands pas depuis 1972. « Les dossiers sont bien tenus et permettent au professionnel de connaître aussi bien l'état de santé général d'un client que son histoire médicale. Dans la mesure, évidemment, où le client fréquente toujours le même commerce. Mais les études démontrent que c'est ce qui se produit dans 80% des cas. »

La directrice estime également que les pharmaciens des années 90 remplissent mieux leur rôle de conseiller auprès du client. Ce rôle consiste à indiquer au client pourquoi, comment et à quelle fréquence il doit prendre un médicament. De plus, le client est en droit de s'attendre à obtenir de l'information sur les risques possibles pour sa santé d'un médicament ou d'une combinaison de médicaments (en vente libre ou prescrits).

C'est, en principe du moins, ce qu'il est tenu de faire. Mais il faut admettre que tout consommateur a, un jour ou l'autre, croisé sur son chemin un professionnel qui a négligé son devoir d'information. Dans les commerces à grandes surfaces tout particulièrement — ceux chez qui on trouve de tout ou presque par exemple — il arrive souvent que le client doive se contenter d'un service plus expéditif. Longue ligne d'attente au comptoir oblige, dit-on.

Dans les plus petits établissements, au contraire, le propriétaire connaît mieux sa clientèle, a un peu plus de temps libre et peut éventuellement assurer avec plus d'efficacité son travail de conseiller. Le revers de la médaille : habituellement, les produits sont plus coûteux que dans les grandes surfaces.

Au Congrès de l'Association canadienne des étudiants en pharmacie, qui s'est déroulé en février dernier à Montréal, plusieurs intervenants ont pointé du doigt les grandes chaînes de pharmacies qu'ils ont qualifiées « d'épiceries universitaires ». Par contre, ils ont reconnu que plusieurs d'entre elles faisaient actuellement des efforts pour améliorer leur service, notamment en remettant aux clients une liste où l'on retrouve les contre-



PHOTO JACQUES NADEAU

Le pharmacien ne veut plus être un « épicier universitaire », il ouvre, à l'intérieur de sa pharmacie, un bureau de consultation.

indications et les conseils pertinents à la prise d'un médicament.

Mme Lacaille rétorque que le consommateur, jusqu'à un certain point, fait lui aussi preuve d'une certaine négligence. « Les gens ne réalisent pas que l'information concernant les médicaments est importante et que leur pharmacien est là pour répondre à leurs questions. Trop pressés, ils se contentent d'obtenir leurs prescriptions et de payer à la caisse, sans plus. »

On peut quand même se poser la question suivante : si la Loi oblige les pharmaciens à transmettre l'information pertinente à leurs clients, pourquoi celui-ci serait-il obligé de la demander lui-même ? « Le consommateur a toujours le loisir de changer de commerce s'il le désire, précise la directrice. Mais il faut admettre qu'avec le temps, les pharmaciens ont fait passablement d'efforts pour s'améliorer à ce niveau. Et depuis quelques mois, le comité d'inspection professionnelle de la corporation s'intéresse de beaucoup plus près à la question.

Finalement, et c'est là un phénomène nouveau sur le marché, on a noté l'apparition de bureaux de consultation à l'intérieur même des officines pharmaceutiques. Quelques dizaines d'entre eux ont ouvert leurs portes à Montréal récemment. Ces bureaux permettent aux clients d'obtenir de l'information sans être obligé de dévoiler, au vu et au su des clients présents, tous leurs petits problèmes personnels... On apprécie beaucoup, semble-t-il. Dans l'avenir, on souhaiterait même que les pharmaciens dotés d'un tel service puissent s'occuper de cas spécifiques, comme les hypertensions, les diabètes ou les soins gériatriques.

Comme le fait remarquer Mme Lacaille, avec justesse : « Aujourd'hui, le pharmacien ne peut plus se contenter d'être un distributeur de pilules. Son rôle est plus large et tient compte de la notion de la protection de la santé publique. C'est ainsi qu'il peut contribuer à prévenir les abus et les accidents. »



Université de Montréal
Faculté des sciences infirmières

INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS

D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN

PARCE QUE LA SANTÉ
VOUS INTÉRESSE VRAIMENT

JOIGNEZ-VOUS AUX ÉTUDIANTS INSCRITS,
À TEMPS PLEIN OU À TEMPS PARTIEL
À NOS PROGRAMMES:

- Doctorat (en processus d'implantation)
- Maîtrise ès sciences (sc. inf.)
- Baccalauréat ès sciences (sc. inf.)
 - pour les titulaires d'un DEC en sciences de la santé
 - pour les titulaires d'un DEC en T. inf.
- Certificats
 - en sc. inf.: milieu clinique (6 orientations)
 - en santé communautaire

Pour information:

Secrétariat de la Faculté des sciences infirmières
2375 chemin de la Côte Ste-Catherine
Montréal, Qc
Tél.: (514) 343-6439
343-7154

a
NOVO

« Fine cuisine naturelle »

| | | |
|----------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Plats végétariens | Menu du jour Table d'hôte | Bière sans alcool |
| Poulet de grain | Eau purifiée | Vins biologiques (alcoolisés) |
| Poisson frais | Terrasse | Bières naturelles en fût |

4135 rue St-Denis, réservation 844-4575

Membre A.R.Q. Master Card, VISA Licence complète Ouvert 7 jours

PUM

SANTÉ



Soins
palliatifs

COLLECTION
« L'OMNIPRATICIEN »

Volumes écrits par
des spécialistes pour
des non-spécialistes

Allergie

D^r François Léger
Près de 15% de la population souffre de
maladies atopiques et c'est le médecin de
première ligne qui y est quotidiennement
confronté.
ISBN 2-7606-1501-4 — 168 p. — 21 \$

Soins palliatifs

D^r Anne-Marie M. Mathieu
Les besoins d'un malade atteint de cancer ou du sida en phase terminale : de
la communication avec son entourage aux différents traitements face aux
symptômes qu'il présente.
ISBN 2-7606-1502-2 — 220 p. — 23 \$

Endocrinologie

D^r R. Matte et R. Bélanger
ISBN 2-7606-0709-7 — 234 p. — 23 \$

Épidémiologie pratique

D^r Pierre Philippe
ISBN 2-7606-0710-0 — 184 p. — 21 \$

LES PRESSES
DE L'UNIVERSITÉ
DE MONTRÉAL

Spécial santé

Coordination :
Pierrette Gagné
Maquette :
Yves d'Avignon
Publicité :
Michelle Alie
Promotion :
André Leblanc

Ce cahier spécial est édité
par le journal LE DEVOIR
sous la responsabilité de :

Michel Lefèvre :
Rédacteur en chef adjoint



Sortir de son assiette pour vaincre le cholestérol

Françoise Genest

Les maladies cardio-vasculaires tuent environ 80 000 Canadiens chaque année et c'est l'hypercholestérolémie qui en est la principale cause. Pour combattre ce fléau, il y a bien sûr toute la technologie médicale et la recherche, mais dans cette lutte pour la vie, la prévention demeure l'arme la plus efficace. Et c'est d'abord dans notre assiette que s'engage cette bataille.

Tous les spécialistes, cardiologues et diététiciennes sont unanimes : nous mangeons trop et trop gras. Résultat un taux national moyen de cholestérol sanguin d'environ 250 mg/dl chez les hommes et de 220 mg/dl chez les femmes, alors que les experts internationaux préconisent un taux inférieur à 200 mg/dl. Environ 20 % de notre cholestérol sanguin provient des graisses animales (viandes, produits laitiers et oeufs) que nous absorbons, les autres 80 % sont produits par notre organisme. Toutefois, notre régime alimentaire influence non seulement ce 20 %, mais aussi la qualité de notre cholestérol total.

Le cholestérol est formé de lipoprotéines qui se divisent en plusieurs catégories, dont les deux principales sont les HDL (high density lipoproteins), qu'on appelle le « bon » cholestérol, et les LDL (low density lipoproteins), qu'on appelle

le « mauvais » cholestérol. Lorsque les LDL sont produites en trop grande quantité, elles adhèrent aux parois des artères provoquant l'artériosclérose qui est à l'origine de l'angine de poitrine et des infarctus. Les HDL, pour leur part, nettoient les artères et draine le cholestérol dans l'organisme, où il sera utilisé dans la fabrication de certaines hormones qui nous sont essentielles.

« Une alimentation trop riche en graisse animale contribue à augmenter la proportion de mauvais cholestérol et les risques d'hypercholestérolémie et d'artériosclérose, explique Micheline Deber, diététicienne responsable du département de diététique de l'Institut de cardiologie de Montréal. De très nombreuses recherches ont d'ailleurs démontré l'importance de réduire notre consommation de gras saturés et de cholestérol, si nous voulons diminuer l'incidence des maladies cardio-vasculaires. »

Pas question toutefois de diète sévère. La prévention c'est d'abord la modération. La recette est simple : moins de viande, de crème, d'oeufs et de beurre. « Il ne s'agit pas de devenir végétarien ou de renoncer à jamais au camembert, commente la diététicienne, mais simplement de développer de meilleures habitudes quotidiennes. »

Quelques trucs
Pour cela, Micheline Deber propose quelques trucs fort simples :
— Ne tentez pas de modifier toutes vos habitudes alimentaires d'un

seul coup. Notez pendant quelques jours tout ce que vous mangez. Une fois que vous aurez identifié quelques excès, choisissez de modifier une ou deux de ces habitudes au cours des prochaines semaines, jusqu'à ce vous ayez réussi à changer votre comportement.

— Si vous adoptez un régime équilibré et varié, vous pourrez vous permettre des douceurs occasionnelles sans vous sentir coupable et sans problème.

— Ne faites pas de coupure drastique. Tous les groupes alimentaires sont nécessaires à un régime équilibré. Consultez le guide alimentaire canadien.

Beurre, oeufs et lait
— Au restaurant, méfiez-vous des carrés de beurre, qu'on applique parfois machinalement sur les

biscottes.

— Évitez de mettre du beurre dans un sandwich qui compte déjà de la moutarde ou de la mayonnaise.

— Vous pouvez diminuer la quantité de beurre de plusieurs recettes sans modifier la saveur des plats.

— Les jaunes d'oeufs contiennent du cholestérol. Limitez votre consommation hebdomadaire à deux ou trois.

— Vous pouvez choisir un lait partiellement écrémé sans pour autant renoncer aux propriétés nutritives du lait.

Le fromages

— Choisissez des fromages écrémés. On trouve des cheddars, des cottages, des bries et des mozarellas partiellement écrémés dans tous les supermarchés. Gardez les

double crème et les fromages de plus de 10 % de matière grasse pour les jours de fête ou substituez-les occasionnellement à un repas de viande.

Les viandes

— Limitez votre portion quotidienne de viande à 175 grammes.

— Les viandes de boeuf à mijoter (roti de palette par exemple) sont plus maigres que les coupes tendres, comme le filet mignon. Pour les ragoûts, bouillis ou boeuf à la mode, réfrigérez, puis dégraissez le bouillon avant de faire réchauffer.

— Retirez la peau du poulet avant de le faire cuire (surtout pour le poulet bouilli), sinon, évitez de manger la peau.

— Remplacez régulièrement la viande par le poisson, qui est plus riche en gras polyinsaturé (augmente le taux des HDL dans le cholestérol).

— N'hésitez pas à remplacer une portion de viande par des légumineuses.

Les vinaigrettes et trempettes

— Limitez votre consommation quotidienne de matières grasses (beurre, huile, mayonnaise, vinaigrette) à six cuillères à thé.

— Remplacez la crème sûre ou la mayonnaise, par du yaourt partiellement écrémé. Vos trempettes ou vinaigrettes seront tout aussi savoureuses.

— Choisissez de préférence les mayonnaises et les vinaigrettes diététiques offertes sur le marché.

Les produits sans cholestérol

Le mot est à la mode et la publicité nous vante les mérites de nombreux produits « sans cholestérol ». Flanqués d'une étiquette spéciale, ces produits de « santé » attirent l'oeil du consommateur soucieux de sa santé.

Toutefois, il ne s'agit bien souvent que d'une simple opération, plutôt astucieuse, de mise en marché. Résultat, on retrouve des bouteilles d'huiles végétales, des boîtes de biscottes et même de céréales, portant l'inscription « sans cholestérol ». Rien de bien surprenant pourtant, puisqu'aucune huile végétale ou céréale ne contient de cholestérol !

En fait, seuls les aliments de provenance animale comme les produits laitiers, les viandes et les oeufs contiennent du cholestérol. À bon entendeur...

Lavery, O'Brien

AVOCATS

A. Jean de Grandpré, C.C., c.r.
J. Vincent O'Donnell, c.r.
Georges Dubé
Jean Guilbault *
Edouard Baudry
André Laurin *
Monique Lagacé *
Jean Hébert
Michel Yergeau
Richard A. Hinse
Michel Goudreau
Alain Gascon *
Philippe-Denis Richard
Donald R. McCarty
Jocelyne Forget *
Jean Beauregard *
Pierre Denis
Jacques A. Nadeau *
Elise Paul-Hus
Michael Larivière *
Hélène Lauzon *
Elise Poisson
Geneviève Marcotte
Dominique Vézina
Luc Pariseau *
Philip Nolan
Ingmar Borgers

Jean Massicotte, c.r.

M. Carlyle Johnston, c.r.
Paul P. Carrière
Douglas S. Pryde
Guy Lemay *
Allan Lutfy, c.r.
J.-François de Grandpré
J.-Pierre Casavant
Ian Rose
Denis Charest *
Jacques M. Saint-Denis
Jacques Paul-Hus
Dionigi M. Fiorita
David M. Eramian
Richard F. Dolan
Jean St-Onge
Raymond Doray *
François Duprat
Sean Finn *
Dominique Benoît *
Terence P. Badour
François Marseille
Pascale Mercier
Monique Brassard
Carl Lessard *
Louis Clément
Lorraine Pilon

Robert S. O'Brien, c.r.
M. Kevin Smyth
Robert W. Mason
Jacques Nols *
Pierre Caron
Paul Cartier
J.-Pierre Arsenault *
Marie-José Vachon *
Pierre Daviault *
Pierre L. Baribeau *
Hélène Langlois *
Michel Gélinas *
Gary D.D. Morrison
Richard Wagner
Odette Jobin-Laberge
Hélène Marcelin
Pamela McGovern
Suzanne Daigle *
Marie-Andrée Gravel
Yveline Martin *
Annick Létourneau
Julie Veilleux
Renaud Coulombe
Jean-Guy Payette *
Nathalie Gagnon
David Rhéaume

Jerome C. Smyth, c.r.
Serge Bourque *
Jean Bélanger *
André René
Diane Marcelin Laurin
Jean Pomminville *
Claude Baillargeon
Michel Caron
Réal Favreau
Louis-André Leclerc
Jacques Audette
Serge Benoit
Daniel A. Dagenais
Louise Cérat
Michel Desrosiers *
Jean-Pierre Colpron
Louis Parenteau *
Philippe Frère *
Denis Ferland
Yvan Biron
Antoine St-Germain
Anne-Marie Coutu
François Lavallée
Alain Tellier
J.-François Michaud
Peter Theotikos

1, Place Ville-Marie
40e étage
Montréal (Québec)
H3B 4M4
Téléphone: (514) 871-1522
Télexcopieur (514) 871-8977
Télex 055-60990



L'air et le soleil au banc des accusés

Jeanne Morazain

La fréquence de 75 % des cancers serait fortement diminuée si nous faisions attention au soleil, à l'air que nous respirons et si notre régime alimentaire était équilibré. Exagération médiatique, pensez-vous. Pas du tout. La recherche scientifique a établi la corrélation entre ces éléments et certains types de cancer. Ce qui fait dire à plus d'un chercheur que le cancer est une maladie environnementale. C'est une bonne nouvelle, car nous pouvons agir sur notre environnement et nos habitudes de vie. Cette prévention, alliée à un dépistage précoce, atténuera les ravages de cette maladie qui affectera une personne sur quatre (trois ?) au Canada, en excluant le cancer de la peau.

Les causes du cancer demeurent inconnues. Cependant, les facteurs de risque, qui se conjuguent aux prédispositions génétiques, sont de mieux en mieux identifiés. La plupart du temps, un même cancer est associé à plusieurs facteurs. Prenons le cancer du sein dont l'apparition est influencée par : le fait

d'avoir ses menstruations très jeune, à 10 ou 11 ans ; de n'avoir pas d'enfants, d'en avoir peu ou d'avoir son premier enfant tardivement ; d'être ménopausée ; la pilule contraceptive (avant 36 ans) ; la consommation excessive d'alcool ; une alimentation trop grasse et peut-être l'embonpoint.

Les hommes québécois ont toujours fumé davantage que les Canadiens. En 1987, le cancer du poumon culminait au Québec. La lutte anti-tabagisme a fait chuter le nombre des fumeurs sauf chez les femmes entre 20 et 30 ans. La courbe du cancer s'est stabilisée et commence à s'infléchir. Par contre, chez les femmes, le taux des décès a plus que doublé au cours des 10 dernières années. La cigarette constitue un facteur de risque pour plusieurs cancers : vessie, reins, pancréas, estomac, cavité buccale et col de l'utérus.

L'air transporte d'autres produits nocifs : des fumées qui contiennent du goudron ; des fibres comme celle de l'amiante ; des vapeurs toxiques. L'assainissement de l'air, une ventilation adéquate et le port de masques par les travailleurs exposés à ces matières, l'abandon de la cigarette, de la pipe

ou du cigare, sont autant de

moyens de lutter contre le cancer. Le soleil devient un ennemi pour qui s'expose de façon répétée et prolongée à ses rayons ultraviolets. Cet abus est la cause du cancer de la peau, le plus commun des cancers. Sa prévention impose de ne pas abuser des bains de soleil et de toujours se protéger à l'aide d'un produit dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 15 ou plus. Elle impose également de porter un chapeau et des manches longues lorsqu'on doit demeurer longtemps sous un soleil de plomb. Les machines à bronzer causent les mêmes dommages que le soleil. Sachez donc résister aux prétentions sécuritaires de la publicité.

La relation qui existe entre certains aliments et certains cancers a été mise en évidence par les comparaisons entre pays. Ainsi, dans les pays où l'on consomme peu de gras comme la Thaïlande, le Japon ou le Mexique, les cancers du côlon, du rectum et du sein sont moins fréquents. Une étude a même permis de constater que les Japonaises étaient peu sujettes au cancer du sein... au Japon car, les filles d'immigrantes installées aux États-Unis se rapprochaient du modèle américain où la proportion est plus élevée à l'instar des autres

pays à forte consommation de gras tels le Canada, le Danemark ou la Nouvelle-Zélande. Les aliments saumurés et marinés abondent au Japon et en Chine. Les taux des cancers de l'estomac et de l'oesophage reflètent ces habitudes de vie. En Colombie, ces deux derniers types de cancer sont reliés à la présence fréquente de nitrate et de nitrite dans l'eau et les aliments. Globalement, le régime alimentaire serait responsable du cancer dans une proportion pouvant atteindre 35 %.

La consommation élevée de gras apparaît comme le facteur de risque le plus sérieux. Le lien est clair pour ce qui est des cancers du côlon, du rectum, du sein, de la paroi utérine (endomètre), de la prostate. Le lien est probable pour ceux du pancréas, des reins et des ovaires. Il semble que ce soit la consommation totale qui soit en cause et non le type de graisse. Beurre ou margarine, il n'y a donc pas de différence ! On recommande de réduire à 30 % ou moins sa part quotidienne de gras. Dans le menu quotidien des Canadiens, elle se situe présentement entre 35 % et 40 %.

La prévention du cancer donne une nouvelle raison de maigrir. Se-



PHOTO ARCHIVES

La recherche identifie de plus en plus de facteurs environnementaux à l'origine du cancer.

lon certaines études, le risque de développer un cancer augmenterait de 50 % chez les personnes obèses. On ne sait toujours pas si ce risque est fonction du poids ou du genre d'aliments consommés. Les cancers visés ici sont ceux des reins, de l'estomac, du côlon, du sein et de l'endomètre.

Les aliments fumés (jambon, bacon, poisson) ou cuits au charbon de bois, les aliments saumurés ou marinés ainsi que certains aliments traités contenant des nitrates ou des nitrites (charcuterie) sont à manger avec modération. Côté alcool, la modération, qui a le meilleur goût, se limite à deux verres par jour ou moins. L'alcool est en cause dans les cancers du foie et du pancréas. Les gros buveurs présentent un risque anormalement élevé de cancers de la cavité buccale (bouche, oesophage, gorge). Les buveurs de bière sont menacés par ceux du côlon et du rectum. Des études récentes relient aussi l'alcool au cancer du sein et peut-être à celui du rein.

Les vertus des fibres ont trouvé de nombreux chantres depuis que l'on sait qu'elles offrent une certaine protection contre les cancers du côlon, du rectum et peut-être contre ceux de l'estomac. Intégrez à votre alimentation quotidienne des fibres de céréales à grains entiers, de fruits (bleuets, framboises, pommes ou poires non pelées) et de légumes (épis de maïs, épinards, haricots).

Les vitamines ont aussi un rôle à jouer. La vitamine C en regard des cancers de l'estomac et de l'oesophage, la vitamine A par rapport à ceux du larynx, de l'oesophage, du poumon et de la vessie. Cette dernière se présente sous deux formes : le rétinol du lait et du foie par exemple, le bêta-carotène des fruits et les légumes vert foncé ou jaune intense. Le mode de cuisson peut détruire les vitamines des légumes. C'est pourquoi il est préférable de les faire cuire dans un minimum d'eau et de les manger croquants.

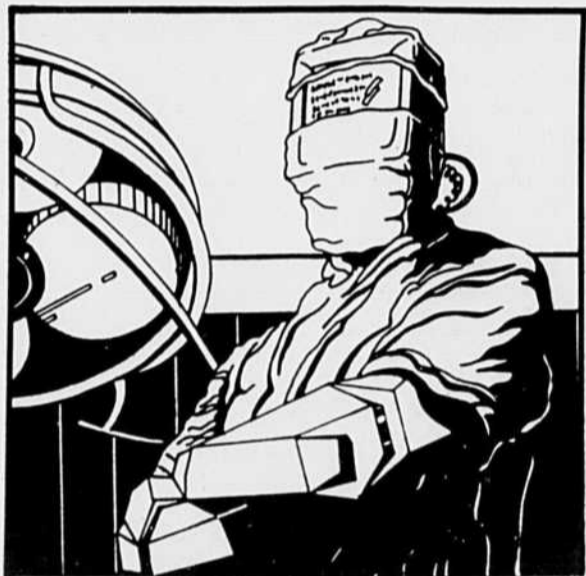
Une découverte surprenante des dernières années : le rôle joué par la famille des choux (brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, navet). Ces légumes réduisent la fréquence des cancers du côlon, de l'estomac et de l'oesophage. Ils semblent efficaces pour freiner les effets des agents chimiques cancérogènes. De plus, ils sont une bonne source de fibres et de vitamines A et C.

Puisque la prévention du cancer passe en grande partie par un régime équilibré, changer ses habi-

Voilà page 5 : L'air

ACGL

LE GROUPE INFORMATIQUE ACGL INC.



NOUS SOMMES LES SPÉCIALISTES DE LA SANTÉ

Nous connaissons le domaine de la santé, vos besoins en équipement informatique, vos procédures d'achat.

En effet, nous sommes accrédités et reconnus par le CRSSS comme fournisseur du CRSSS.

PLUS BESOIN D'ANALYSER LES PRODUITS OFFERTS, DE LES FAIRE APPROUVER, D'ATTENDRE LES RÉPONSES.

Nous vous offrons des produits pré-approuvés.

Pour tout équipement en informatique, pour votre réseau, pour vos besoins en bureautique, contactez notre spécialiste du secteur de la santé:

5692, rue Jean-Talon Est, Saint-Léonard, Montréal, Qué. H1S 1M2 — (514) 255-3799 — FAX: 255-7902
450, boul. René Lévesque Ouest, Montréal, Qué. H2Z 1V5
(514) 878-3144 — FAX: 878-4511

M. Alain Laventure
878-3144

L'ERGONOMIE AU SERVICE DE

- LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL
- LA PRODUCTION DE BIENS ET DE SERVICES

Les ergonomes québécois sont regroupés au sein de la

SECTION QUÉBÉCOISE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE D'ERGONOMIE

Secrétariat ACE/Québec

C.P. 372

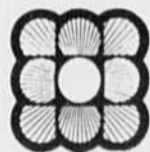
Montréal, H3B 3J7

Inscrit au Régistre de la Corporation professionnelle des Médecins du Québec. Professeur permanent au département d'acupuncture du Collège de Rosemont



CLAUDE-ÉMILE RACETTE
Acupuncteur certifié

310 A est, boul. St-Joseph
Montréal
(métro Laurier)
sur rendez-vous
843-8603



Fédération des médecins spécialistes du Québec



Le pouvoir des aliments sur le comportement

Anne Gardon

Les théoriciens de l'alimentation nous proposent bien souvent une façon de manger, de vivre. Et nous nous soumettons, confiants, à leurs diktats. Suivant leurs conseils, nous avons, au cours des années, adopté ou délaissé (parfois les deux tour à tour) le beurre, la margarine, les pâtes alimentaires, le boeuf, les oeufs, le sucre, le sel...

Mais plus que l'absorption d'un produit en particulier, il faut, en général, tenir compte de l'interaction des aliments, encore plus de leur influence sur notre comportement.

Et, si les aliments fournissent de l'énergie, leurs effets vont bien au-delà. Ils peuvent stimuler la créativité, provoquer la somnolence ou l'hyperactivité et, de manière générale, modifier le comportement.

Tout le monde connaît, pour l'avoir constaté, l'effet à court terme de certaines nourritures et boissons, l'alcool et le café, par exemple. Mais saviez-vous que les fromages fermentés contiennent de la tyramine, un acide aminé qui a des propriétés stimulantes? Que la laitue, les radis, les oeufs et le homard sont calmants? Et savez-vous pourquoi Casanova mangeait jusqu'à cinquante huîtres par jour? Parce que les fruits de mer sont reconnus pour stimuler l'appétit sexuel. L'iode qu'ils contiennent a un effet stimulant sur la thyroïde qui aiguise les pulsions sexuelles.

Il est donc important, pour vivre mieux, de connaître non seulement la valeur nutritive des aliments mais également leurs effets sur le comportement.

On peut diviser les aliments en deux catégories, ceux qui agissent sur le système sympathique, c'est-à-dire qui calment, et ceux qui agissent sur le para-sympathique, c'est-à-dire qui stimulent.

Outre les fromages fermentés et le café, les aliments qui stimulent sont le chocolat, le gingembre, les germes de luzerne (contenant de l'hordéine, un léger excitant), le poivre fraîchement moulu, les fumaisons, la vanille, le foie de poulet (haute teneur en tyramine) et le romarin, excellent para-il pour la mémoire. Stimulants encore sont les plats assaisonnés de safran, muscade ou menthe poivrée. Certains vins comme le champagne et le chianti sont particulièrement stimulants et rendent loquaces, d'où l'usage du champagne dans les fêtes.

Les aliments qui calment ont une teneur élevée en choline et en lécitine comme les jaunes d'oeuf, en calcium comme le lait (on sait l'effet d'un verre de lait avant de se coucher) et en tryptophane comme les aliments protéinés. Le plus riche de tous est la dinde. Les bananes, les figues, l'ananas, les fraises

L'air

tudes alimentaires permet de mettre toutes les chances de son côté. Il ne faut pas s'attendre à des miracles: aucun régime ne met complètement à l'abri. De plus, si l'on commence à s'alimenter convenablement à 40 ou 50 ans, le dommage est peut-être déjà fait! D'où la nécessité d'inculquer de bonnes habitudes alimentaires aux enfants dès leur plus jeune âge.



PHOTO JACQUES GRENIER

Les bons restaurants sont de plus en plus soucieux de mettre à leur menu du midi des repas équilibrés. Les gens d'affaires peuvent ainsi refaire leurs énergies avant de poursuivre leur journée de travail.

et les pommes de terre sont aussi calmants. Il ne faut donc pas s'étonner si la somnolence surgit après un repas de dinde, de purée de pommes de terre, d'une salade de laitue, suivis de fraises au sirop. À éviter absolument lorsqu'un travail difficile ou une réunion importante vous attendent après le repas. Par contre, c'est un menu qui conviendra bien aux insomniaques.

Il y a également les aliments toniques, c'est-à-dire qui fortifient de façon lente et continue. Ils sont recommandés en période de fatigue, de convalescence ou si l'on doit produire un effort soutenu: préparer un examen ou un rapport, pendant un long voyage d'affaires... Les aliments tonifiants sont riches en protéines, en sels minéraux et en vitamines: viande, foie, poisson, bouillons de viande ou de légumes, noix et fruits secs, pain complet, chocolat et germe de blé.

Le sel et le sucre, mis au ban des accusés pour de multiples raisons, sont aussi à considérer. La rétention d'eau provoquée par l'absorp-

tion de sel peut par exemple provoquer l'irritabilité. Si vous êtes du type anxieux et que vous avez à prononcer un discours important, vous aurez besoin de tout votre calme. Changez votre sandwich à la viande fumée pour un sandwich aux oeufs. Les additifs chimiques (colorants, saveurs artificielles) sont également des irritants, provoquant l'hyperactivité chez les enfants, des maux de tête chez les adultes. Le glutamate monosodique provoque des maux de tête, des démanagements, de la transpiration, une sensation de somnolence, et peut mener jusqu'à la dépression chez les personnes très sensibles. C'est ce qu'on appelle communément le « syndrome du restaurant chinois ». Pas de repas chinois avant d'aller demander une augmentation de salaire, s'il-vous-plait!

Quant au sucre, il est nécessaire... modérément. Un manque de glucose dans le sang ralentit l'activité du cerveau. Par contre une trop forte consommation de su-

cre fait monter rapidement le taux de glucose (énergie à court terme) pour le faire chuter aussi rapidement provoquant ainsi l'hypoglycémie, avec toute sa chaîne de réactions: vertiges, fatigue, faiblesse, nervosité et palpitations cardiaques. Il faut diminuer la consommation de sucre raffiné qui sont absorbés rapidement et les remplacer par des hydrates de carbone complexes: légumineuses, céréales, pasta, pain, fruits dont les sucres sont assimilés lentement et maintiennent l'équilibre du glucose dans le sang.

En connaissant les effets des aliments sur notre comportement, nous pouvons ainsi concevoir un régime alimentaire en fonction de notre état physique, psychologique et de nos objectifs. Pour maintenir ou stimuler la créativité, il faut manger léger, consommer du chocolat

(le vrai), du café, du thé. Pour une réunion de production, un cocktail, une soirée d'animation, des fromages fermentés comme du brie, du bleu, du camembert, du stilton. Pour améliorer la mémoire et la capacité d'assimiler les connaissances théoriques (cours, séminaire, groupe de travail...) le thé à la menthe est idéal. Évitez par contre, la bière, le thé au jasmin et le thym.

Au cours d'une activité sportive, il faut prendre des sucres vite absorbés (fruits) puis d'autres absorbés plus lentement (noix, fruits secs). Le fameux GORP (good old raisins and peanuts) des randonneurs est un aliment qui maintient le taux d'énergie à long terme. À emmener lors de randonnées à pied, à sk' de fond, en canot et aussi pour les marathons d'études.

L'alcool et le volant ne font pas bon ménage, nous le savons. Mais pour maintenir la vigilance, il faut également éliminer les repas trop copieux ou avec beaucoup de viande (1 livre de viande rouge contient deux à quatre grammes de tryptophane et il en faut un à deux grammes pour provoquer le sommeil), éviter le sucre raffiné et manger à intervalle régulier (peu mais souvent). Pour les longs trajets, prévoir des olives, des fruits secs, du chocolat noir, du fromage, des fruits.

Enfin, un repas bien équilibré (selon sa valeur nutritive et ses effets chimiques) pris dans des conditions stressantes, dans la rapidité ou la distraction, dans la colère ou la déprime ne satisfait ni les besoins du corps ni ceux de l'esprit.

Prenez le temps de manger!

Les informations contenues dans ce texte ont été tirées principalement de deux livres: *Le pouvoir magique des aliments* par le Dr. Schwartz publié chez Stanké et *Eat Bright, Be Bright* par le Dr. A. Winter publié par St-Martin's Press.

116

C'est urgent!

Pourquoi tant de questions?

Des infirmières à la réception des appels doivent déterminer l'assistance dont vous avez besoin — Une personne est en danger: aidez notre équipe soignante à agir rapidement.

Des réponses précises permettent:

- d'indiquer le lieu de l'incident
- d'évaluer l'état de santé et le degré d'urgence
- de conseiller sur les gestes immédiats à poser

Urgences Santé

Ouvrir sur le territoire de la C.U.M. et le territoire de Laval

UQAM

Le savoir universitaire, une valeur sûre!

Biologie et santé

Le département des sciences biologiques de l'UQAM s'engage dans le domaine de la santé

- par les programmes de recherche de ses professeurs-es oeuvrant en toxicologie de l'environnement, en santé et sécurité au travail, en épidémiologie, en ergonomie et en biotechnologies animales et humaines
- par la participation de ses professeurs-es à des programmes de formation et d'information en santé et sécurité au travail au profit des travailleurs-euses
- par ses activités d'enseignement, de formation et d'encadrement

- certificat de 1^{er} cycle en santé et sécurité au travail
- baccalauréat en biologie, options physiologie-toxicologie et biotechnologie
- maîtrise en biologie
- maîtrise et doctorat en sciences de l'environnement

Université du Québec à Montréal



Les MTS, des ravages au présent, de trop graves séquelles au futur...

Jeanne Morazain

La Bible, des textes chinois anciens, ont décrit certaines d'entre elles. Leur simple mention est encore taboue dans divers milieux ou réveille des préjugés tenaces. Les troubles physiologiques qu'elles entraînent sont multiples et souvent très graves, au présent comme au futur. Sans parler de leurs conséquences psychologiques. Leur fréquence est telle que les relations amoureuses s'en trouvent profondément perturbées, que la révolution sexuelle des dernières décennies est remise en cause. Les jeunes sont particulièrement touchés. Sont-ils condamnés, avant même de vivre leurs premières amours, à voir la sexua-

lité comme une aventure périlleuse marquée du sceau de la fatalité, à dire adieu au romantisme ? Osons-nous les nommer ? Il s'agit bien sûr, des maladies transmissibles sexuellement, les MTS.

« Les MTS sont la porte par laquelle la maladie entre dans la vie de nombreux jeunes », constate Christiane Richard, médecin, praticienne à la Clinique des jeunes du CLSC Ahuntsic et au cégep Ahuntsic. Certaines MTS frappent plus particulièrement les 15 à 30 ans. C'est le cas notamment du chlamydia, des condylomes et de la gonorrhée, les trois plus répandues dans ce groupe d'âge, selon le docteur Richard. Suivent l'herpès et le sida.

Le chlamydia a une prédilection pour les adolescents entre 15 et 19 ans. Une étude effectuée au CLSC

Saint-Louis-du-Parc auprès de jeunes femmes, venues consulter pour des raisons, autres que les MTS, a révélé qu'environ 12 % d'entre elles étaient infectées par cette bactérie sans en présenter les symptômes : pertes vaginales, sensations de brûlures ou démangeaisons à la vulve, saignements consécutifs à une relation sexuelle. Il y aurait autant de porteurs chez les garçons et jusqu'à 70 % d'entre eux seraient asymptomatiques. Le chlamydia entraîne des conséquences à long terme extrêmement sérieuses chez la femme. « Souvent, le chlamydia n'est diagnostiqué que lorsque l'infection a atteint les trompes de Fallope, après être remontée du col de l'utérus en passant par l'endomètre, explique Christiane Richard. Cette infection des trompes, appelée salpingite, affecte la fertilité. Un autre de ses effets, moins connu celui-là, est la présence de douleurs chroniques en dehors ou pendant les relations sexuelles. C'est là une conséquence non négligeable. »

La gonorrhée ressemble sous plus d'un aspect au chlamydia. Ses effets et ses symptômes sont en général plus prononcés, lorsqu'ils existent. Car, la gonorrhée présente un caractère asymptomatique dans 50 % des cas chez la femme et dans 30 % des cas chez l'homme. Cette MTS, en régression dans l'ensemble de la population, augmente chez les filles de 15 à 19 ans.



PHOTO CHANTAL KEYSER

Les jeunes sont une clientèle à risques pour les MTS.

Les condylomes, appelés familièrement crêtes de coq, sont une variété de verrues qui se propagent au niveau des organes génitaux. « C'est probablement la deuxième MTS en importance chez les jeunes actuellement, constate Christiane Richard. Elle se traite relativement bien... et se transmet très bien. Il existe un lien entre certains types de condylomes et le cancer du col de l'utérus. Nous remarquons d'ailleurs que les changements pré-cancéreux ou cancéreux au niveau du col se produisent chez des sujets de plus en plus jeunes. »

L'herpès, ou feu sauvage, est également très répandu. Quant au sida, qui peut se transmettre par voie sexuelle, il faut appréhender « une augmentation, affirme le docteur Richard, car, dans la majorité des cas qui se déclarent dans la population des 20 à 30 ans, les malades sont infectés depuis 5 à 7 ans déjà. »

En présence de maladies aussi lourdes de conséquences, souvent asymptomatiques, le dépistage systématique chez les jeunes à risque devient un outil de prévention essentiel. « Il est urgent, plaide Christiane Richard, d'outiller les médecins, les CLSC et les hôpitaux avec les tests disponibles, plusieurs étant très simples. Des tests devraient être administrés à tous ceux qui se présentent en consultation pour une possibilité de MTS. Mais, il faut aussi songer à tous ceux qui n'ont pas de symptômes. Chez la femme, ces tests pourraient devenir aussi courants et être effectués en même temps que

le test PAP pour la prévention des cancers du col de l'utérus. » Les femmes enceintes sont à surveiller pour éviter des complications au niveau de la grossesse et de l'accouchement et la naissance d'un bébé qui pourrait être infecté ou porteur de la bactérie.

L'intervention auprès des jeunes garçons est plus complexe. « En effet, ceux-ci entretiennent, a constaté Christiane Richard, des craintes irraisonnées pour tous les tests relatifs à l'appareil génital. De plus, il n'y a pas de cadre spécifique dont le médecin peut profiter, comme l'examen gynécologique. Même si c'est toujours un moment désagréable à passer, celui-ci fait partie de la culture féminine. À noter aussi que, chez les garçons, les symptômes, quand il y en a, sont souvent moins accentués ou passagers, et les conséquences apparemment moins sérieuses, ce qui n'aide pas à les convaincre. Il y a donc des efforts à faire pour trouver une façon d'amener les hommes à se prêter aux tests de dépistage. »

Il y a aussi des pressions à faire auprès du bailleur de fonds, le gouvernement, puisqu'il y a un coût relié au dépistage et à l'administration systématique de tests. « Il est toujours difficile de convaincre un gouvernement de dépenser de l'argent maintenant pour prévenir des problèmes plus tard », regrette Christiane Richard. On peut se demander toutefois si, en bout de ligne, il ne naitrait pas plus d'enfants, en luttant contre le chlamydia ou la gonorrhée maintenant, plutôt qu'en investissant dans les techniques de reproduction après que les dommages seront faits.

Guijek

Maison d'enseignement en massothérapie depuis 1981
1718, ave Laurier est, Montréal, H2J 1J2

FORMATION PROFESSIONNELLE EN MASSOTHÉRAPIE
ET EN MASSAGE SUÉDOIS

RECONNUE PAR LA F.Q.M.M.
Soirée d'information: DIMANCHE LE 6 MAI À 19h

Renseignements: 527-2666

VOUS ÊTES INTELLIGENT(E), CULTIVÉ(E), CURIEUX(SE)?

Votre vie fonctionne bien, et vous sentez qu'il y a quelque chose de plus grand et de plus beau encore à aller chercher dans la vie,
PLUS DE MAÎTRISE, PLUS D'ÉNERGIE, PLUS DE JOIE, PLUS DE LIBERTÉ...

INSTITUT DU DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

Ateliers, séminaires, conférences pour une meilleure connaissance de soi et une plus grande maîtrise de sa vie.

EVEIL DU SOI: une expérience fondamentale de l'être.

RENAISSANCE DU SOI: une libération des blocages issus du passé.

Aussi un ensemble de sessions sur d'autres sujets concernant le développement personnel et transpersonnel.
POUR INFORMATIONS ET DOCUMENTATION PLUS DÉTAILLÉE:

Institut du Développement de la Personne

C.P. 1074, Knowlton, Québec, JOE 1VO. (514) 243-6836

AQUA MER

POUR INFORMATIONS
ET RÉSERVATIONS:

CENTRE AQUA MER
868 BOUL. PERRON
CARLETON, QC
(418) 364-7055
G0C 1J0
1-800-463-0867

LE PREMIER ET LE SEUL VRAI
CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE AU CANADA

venez faire le plein de santé, d'énergie et de vitalité

Aqua-mer: un concept unique
de vacances santé
Un centre de remise en forme

Loisirs:

- marche au bord de la mer
- randonnée en montagne • pêche
- planche à voile • golf - tennis - bicyclette • visite des sites touristiques de la région



piscine à l'eau de mer chauffée

L'INSTITUT DE THÉRAPIE PSYCHO- CORPORELLE INC

OFFRE DES COURS DE FORMATION
ET DE PERFECTIONNEMENT EN
MASSOTHÉRAPIE, ET EN THÉRAPIE
PSYCHO-CORPORELLE
ouvert aux débutants
et aux professionnels.



Parmi les cours présentés:

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| Massothérapie | Jan Shin Do |
| Alexander | Pulsologie chinoise |
| Feldenkrais | Manipulations profondes |
| Relation d'aide | Massage sportif |
| Toucher-santé | Psychosynthèse |
| Prog. Neuro-linguistique | Shiatsu |
| Drainage lymphatique | Sexualité |
| Technique d'entrave | Polarité |
| Toucher thérapeutique | Gestalt |
| Nutrition | Équilibrage des repas |

POUR RENSEIGNEMENTS: 354-2010

entre 9 heures et 11 heures

à 2701, rue Saint-Jacques, Montréal, H3T 1A2

PHIX TRÈS ABORDABLE



À douleurs vives, médecines douces

Nicole Canuel

Pour le meilleur et pour le pire ? Le dicton ne fait plus le poids aujourd'hui ! Même la médecine conventionnelle, jadis si puriste, relâche maintenant du côté des nouvelles approches qu'on dit « plus douces ». L'expérience du docteur Hughes Germain, directeur du département d'Anesthésie à l'Hôpital Saint-Luc, démontre hors de tout doute qu'il a choisi le meilleur dans les deux médecines... rien de moins !

C'est à la clinique des douleurs, un service du département d'Anesthésie de l'Hôpital Saint-Luc que le docteur Hughes Germain, anesthésiste et acupuncteur, mène depuis cinq ans cette expérience d'intégration des médecines douces à la médecine conventionnelle.

Cette clinique reçoit les patients qui ont des douleurs chroniques, trop intenses pour être contrôlées par les moyens habituels ou trop bizarres pour être bien comprises. Quand les clients y arrivent, c'est que la médecine conventionnelle a échoué...

Il faut donc penser à d'autres méthodes. Le docteur Germain a créé une équipe multidisciplinaire qui comprend une infirmière, deux pharmaciennes, trois anesthésistes, un psychologue et à l'occasion, des consultants. « Il faut que l'équipe soit multidisciplinaire pour pouvoir considérer le patient dans son ensemble, dit-il. Ça nous permet de maîtriser mieux les différents outils qui sont à notre disposition. »

Justement, quels moyens met-on en oeuvre pour soulager les patients ? N'importe quelle technique qui a la réputation d'être efficace est approchée sérieusement. Que ce soit l'acupuncture, le TENS (petit appareil électrique qui permet d'amener l'analgésie en stimulant certains points d'acupuncture), l'infiltration de nouveaux produits, certaines approches psychologiques telles l'hypnose, la relaxation, la visualisation, plusieurs choses y sont expérimentées. « Nous ne comprenons pas encore le fonctionnement d'une bonne partie de ces nouvelles thérapeutiques, admet Hughes Germain. Pourtant, nous les utilisons quand même puisque ça donne de bons résultats. »

Mais il ne faudrait pas croire qu'ils se dirigent vers les médecines douces les yeux fermés ! En fait, ce qu'ils visent surtout, c'est la complémentarité des deux médecines. Le département des soins infirmiers organisera encore cet automne un colloque qui portera sur les applications des médecines alternatives en milieu hospitalier.

« Actuellement, on met un aura autour des méthodes non-traditionnelles. On essaie trop de faire miroiter une solution à tous nos problèmes. Moi, ce que je souhaite, c'est un heureux mélange de la médecine traditionnelle et non-traditionnelle », confie Gisèle Besner, la spécialiste qui s'occupe actuellement de la formation des infirmières pour qu'elles puissent intégrer la visualisation comme technique thérapeutique avec les patients.

L'hypnose est un autre domaine qui est en voie de prendre de plus en plus d'importance dans le traitement de la douleur. « L'hypnose suit le même courant que la psychologie, affirme la psychologue Sylvain Gervais. Il y a quelques années, la psychologie était plus ou

moins absente au niveau de l'évaluation, de l'étude et du traitement de la douleur. Maintenant, on ne fait plus rien sans elle. »

Même des classes de douleurs ont été instituées pour les gens qui souffrent de maux chroniques. Le processus de la douleur leur est expliqué, leur contrôle grâce à différentes techniques telles la relaxation, l'auto-hypnose, la visualisation et les massages. Les malades y vont même de leurs trucs personnels, parfois d'une simplicité désarmante, mais qui font du bien.

Le personnel de la clinique doit composer avec un autre phénomène. De plus en plus de patients arrivent avec dans leurs poches des bouteilles aux appellations mystérieuses. Il est donc nécessaire que le personnel connaisse ces médicaments homéopathiques. En ce moment, une pharmacienne suit une formation en homéopathie. Mais comment marier les deux ? « L'homéopathie n'est pas du tout incompatible avec la médecine traditionnelle, répond Andrée Néron, pharmacienne. Cela ajoute même quelque chose de plus pour les patients, quand les remèdes traditionnels ne sont pas suffisants ou ne répondent plus à leurs attentes. »

Parmi toutes les techniques alternatives, l'acupuncture reste sûrement la plus utilisée. Et il existe une application très certaine de l'acupuncture, sur une base régulière,

à la Clinique des douleurs. Le docteur Germain y croit dur comme fer.

D'autres expériences ont été faites jusqu'à maintenant en salle d'opération pour des interventions chirurgicales sous acupuncture. Selon le docteur Germain, cette voie d'approche de l'analgésie n'est cependant pas la meilleure et n'est pas amenée à remplacer les techniques conventionnelles. Néanmoins, la technique a pu servir à une trentaine de reprises dans le cas d'interventions superficielles ou pour des individus allergiques aux anesthésiques. Quant aux champs d'applications futurs, l'obstétrique (pour les patientes en travail) et la désintoxication (pour les individus en sevrage) pourraient devenir des avenues appropriées.

L'acupuncture demeure une technique de base à la Clinique des douleurs. Mais les spécialistes ne cachent pas qu'il lui manque quelques aiguilles ! Ce qui fait défaut à l'acupuncture, ce sont des structures pour la recherche clinique qui permettraient de faire un recueil de données systématique et de délimiter ainsi sa place exacte, ses indications thérapeutiques, son efficacité.

Il y a bien quelques bases scientifiques qui expliquent hors de tout doute, une partie des mécanismes, mais ce n'est pas complet. « Les outils dont les acupuncteurs disposent

relèvent de la propédeutique, reconnaît Hughes Germain. L'évaluation des pouls chinois a une place dans la médecine chinoise, mais les corrélations exactes, avec les pathologies occidentales n'ont pas été faites. C'est un outil de diagnostic classique pour un acupuncteur. Quelle est sa valeur réelle ? Ça demeure à déterminer ! »

Mais n'empêche qu'on commence à s'y intéresser. La Corporation professionnelle des médecins a publié un document dans lequel l'état des médecines douces au Québec y est analysé. Mais mystère et boule de gomme ! Il n'y a aucune évidence scientifique.

Évidemment, le milieu hospitalier demeure le lieu privilégié pour faire de la recherche. Le docteur Germain voudrait doter l'acupuncture d'une formation rigoureuse avec une branche de recherches, comme n'importe quelle discipline de la médecine. Le département d'Anesthésie offre le cours complet d'acupuncture, d'une durée de trois ans. Quarante médecins généralistes suivent actuellement le cours.

Quelques travaux de recherches cliniques ont déjà été commencés. De plus, le département veut s'intégrer aux activités au niveau in-



PHOTO JACQUES NADEAU

À l'Hôpital Saint-Luc, on n'hésite pas à recourir à l'auto-hypnose pour soulager la douleur.

ternational et participe même à l'organisation du deuxième congrès mondial d'acupuncture qui se tiendra à Paris en novembre prochain.

JACQUELINE PAQUETTE

PHYSIOTHÉRAPEUTE, B. Sc.

MÉTHODE MEZIERES
OSTÉOPATHIE

7484 RUE ST-DENIS
MONTREAL, QC.
H2R 2E4

TÉL.: (514) 277-5599

11-6

C'est urgent !
*Automobilistes,
comment réagir ?*

*Des techniciens ambulanciers
sont à l'oeuvre et doivent
faire vite — Une personne
est en danger : aidez notre
équipe soignante à agir
rapidement.*

Quelques conseils :

- localiser l'ambulance
- céder le passage
- si possible, serrer à droite

**Urgences
Santé**

Ouvre sur le territoire de la C.U.M. et le territoire de Laval



Université de Montréal
Faculté de l'éducation permanente

UN PROFIL DE BACCALURÉAT D'ACTUALITÉ

ÉTUDES DE L'ENVIRONNEMENT

Une formation multidisciplinaire vous permettant de vous engager dans la prévention, la restauration et la sauvegarde de l'environnement

Offert conjointement avec la Faculté de médecine, la Faculté d'aménagement et la Faculté des arts et des sciences

SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL

Maîtrisez les principaux moyens d'intervention en santé et sécurité du travail: formation, prévention, enquête sur les accidents, action communautaire, gestion...

TOXICOLOGIE ÉCO-INDUSTRIELLE

Un programme de premier cycle exclusif à l'Université de Montréal. Évaluez et prévenez les risques d'intoxication et élaborez des stratégies d'intervention

Offert conjointement avec la Faculté de médecine

DATE LIMITE D'ADMISSION: 1^{er} JUIN 1990

Renseignements
Téléphone: 343-6090 ou 1 (800) 363-8876

APPRENDRE POUR AGIR



Des aiguilles pour faire circuler l'énergie et prévenir les pannes

Anne Pélouas

Dans l'univers de la médecine, chaque professionnel a sa propre panoplie, sa trousse à « outils » pour soigner. Le malade a, lui, de plus en plus de choix. Certains ne jurent que par la médecine traditionnelle, d'autres parent les médecines douces de toutes les vertus. Ces dernières prennent en tout cas une place grandissante dans le système de santé du monde occidental. Tel est le cas de l'acupuncture, cette thérapeutique venue tout droit de la Chine ancienne et qui soigne par l'introduction d'aiguilles très fines des points précis des tissus ou organes du corps.

Beaucoup d'entre nous sont quasiment « allergiques » aux piqûres. Celles qui sont pratiquées par les acupuncteurs sont pourtant relativement indolores, mais on a toujours du mal à imaginer son corps parsemé d'aiguilles. La vieille peur des rites sorciers et des poupées aux pouvoirs maléfiques revient parfois au galop ! Rien à voir, pourtant, avec cette pratique médicale à laquelle on a de plus en plus recours en Occident.

L'intervention a ici pour but de stimuler l'énergie des différents or-

ganes du corps, pour combler des insuffisances ou réduire des excès. En fait, il s'agit de faire circuler l'énergie pour rééquilibrer des organes plus ou moins déficients. Les Chinois ont ainsi déterminé des « routes » de l'énergie dans le corps, aussi appelées méridiens. Sur ces routes, on trouve une multitude de points d'acupuncture qui, si on les pique adéquatement, permettent de rétablir le fonctionnement d'un organe malade.

Comme toutes les médecines douces, l'acupuncture n'a pas seulement des effets curatifs. Soigner un mal de tête avec de l'aspirine, c'est bien. Mais s'attaquer à la cause, par exemple un foie un peu paresseux, peut régler définitivement le problème avant qu'une autre maladie plus grave ne fasse son apparition. En recherchant l'origine du mal et en ne traitant pas seulement les symptômes apparents, l'acupuncture joue donc un rôle de prévention non négligeable.

Claude-Émile Racette, acupuncteur et professeur au Collège Rosemont, affirme qu'on aide ainsi « à la régénération du terrain en stimulant, par un traitement, des organes déficients ». Un mal de tête ou un problème digestif ne provoquent pas de lésions. Les déséquilibres fonctionnels qui peuvent les

avoir provoqués sont donc difficilement mesurables. En les traitant par l'acupuncture, on élimine justement ces dysfonctionnements avant qu'ils ne se transforment en maladies.

D'après lui, l'approche globale de l'acupuncture offrirait ainsi, comme les autres disciplines de la médecine chinoise, « des alternatives intéressantes aux limites de la médecine occidentale ». Par elle, on peut soigner bien des déséquilibres qui nous empoisonnent la vie : le stress, les brûlures d'estomac, l'asthme, une entorse... Ce qu'on sait moins, c'est que les techniques d'acupuncture sont particulièrement développées en pédiatrie et en gynécologie.

Dans le monde des médecines douces, l'acupuncture bénéficie d'une popularité certaine auprès du public. Au Québec, la profession a gagné du terrain au cours des années récentes. Désormais considérée comme une médecine à part entière, l'acupuncture était toutefois diversement appréciée par la Corporation des médecins et les pouvoirs publics. On accusait certains praticiens de charlatanisme, mélangeant ainsi les professionnels sérieux avec les autres. On critiquait les formations dispensées par des écoles privées au Québec. De

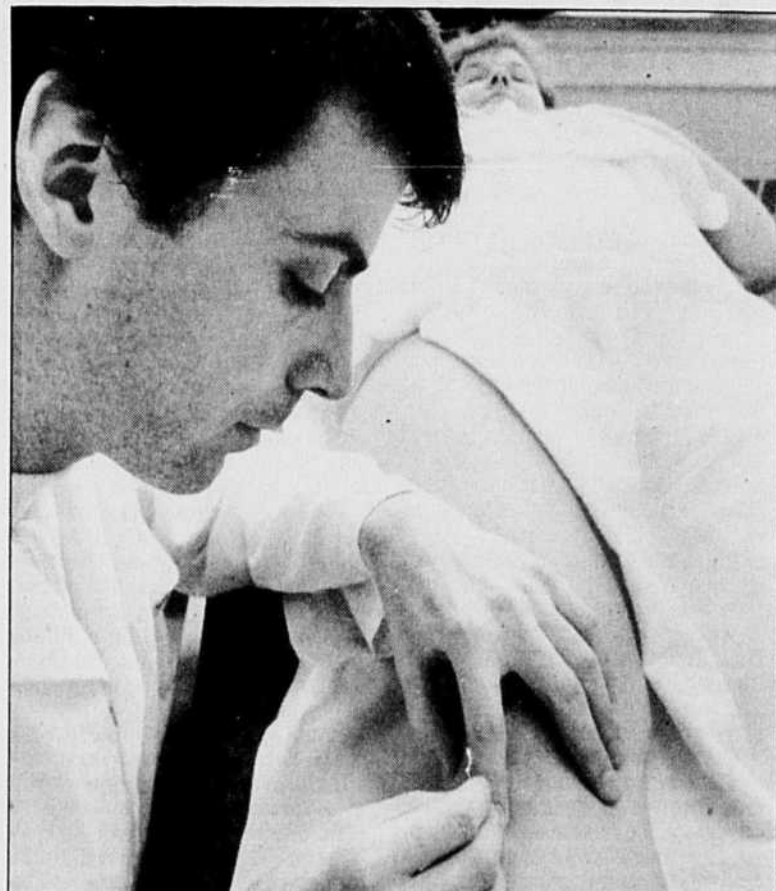


PHOTO JACQUES NADEAU

Malgré ce que peuvent croient les plus réticents, les piqûres d'acupuncture sont à peu près indolores.

leur côté, les acupuncteurs avaient beau jeu d'attaquer la Corporation professionnelle des médecins, en faisant valoir que son principal intérêt était de limiter le développement de l'acupuncture au Québec. Pas facile d'accepter la concurrence sur un marché comme celui de la santé !

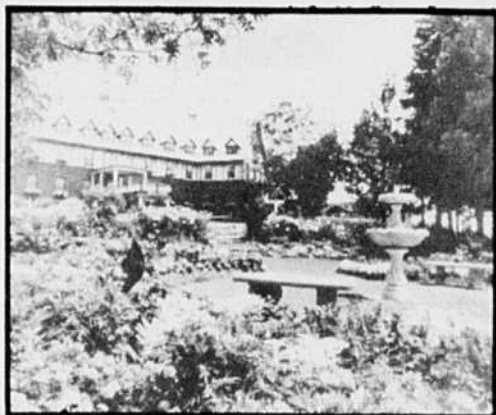
En 1985, le gouvernement provincial décidait finalement de légitimer sur la profession. Il imposait notamment une formation unique à ceux qui voudraient pratiquer l'acupuncture. Du même coup, il interdisait l'enseignement que donnaient auparavant les écoles privées. Le Collège Rosemont est désormais le seul à pouvoir accueillir dans la province les étudiants qui veulent apprendre les techniques d'acupuncture. Ceux qui pratiquaient déjà ont, pour la plupart, été contraints de passer de nouveaux examens, organisés sous la houlette de la Corporation des médecins. On peut être pour ou contre cette tentative de « main-mise », mais elle a eu au moins un avantage : celui de mettre fin, dans le public, à une certaine méfiance née du conflit entre médecins et acupuncteurs.

Il reste qu'il n'est pas toujours facile de choisir son acupuncteur. Généralement, on s'appuiera plutôt sur les conseils de ses amis que sur des données « objectives » comme les diplômes obtenus par tel ou tel. Actuellement, le nombre des acupuncteurs inscrits au registre de la Corporation professionnelle des médecins dépasse les 200 au Québec. C'est finalement assez peu pour répondre à la demande. Avec la formation dispensée au collège Rosemont et celle donnée depuis un an au niveau universitaire par un cours à l'Hôpital Saint-Luc, de nouveaux professionnels arrivent cependant sur le marché. La plupart du temps, ils ouvrent leurs propres cabinets. On est encore loin, en effet, de voir des CLSC ou des départements hospitaliers ouvrir un service d'acupuncture, mais certaines cliniques privées commencent à s'y intéresser. Il existe aussi une clinique-école, ouverte à la clientèle extérieure, au sein même du Collège Rosemont. À Montréal comme en région, il est donc de plus en plus facile de se faire soigner par acupuncture. Pas besoin de chercher l'aiguille dans une botte de foin !

HOTEL +++



Domaine
Saint-Laurent
de Compton (Estrie)



Le Spa ALGO-SOLEIL, du Domaine Saint-Laurent de Compton vous offre des forfaits **santé, beauté**. Ces journées **anti-stress** vous redonneront l'énergie et la vitalité dont vous avez besoin.

- massage suédois
- bain de boue
- enveloppement aux algues M.E. Thalgo
- balnéothérapie (eau de mer, huiles essentielles, algues micro éclatées Thalgo)
- soins du visage et du corps personnalisés avec M.E. Thalgo

pour information: ALGO-SOLEIL 1-800-567-2737

Savourez un
délice de
la nature



(514) 522-3138

LES EAUX LAURENTIENNES VOUS OFFRENT LE CHOIX DE TROIS GRANDES EAUX ET UNE SÉLECTION DE REFRIGÉRISEURS QUI REPONDRONT À VOS BESOINS. DEPUIS PLUS D'UN SIÈCLE, NOUS SOMMES LES SPÉCIALISTES DE L'EAU EMBOUTEILLÉE. LA SATISFACTION DE NOTRE CLIENTÈLE EST GARANTIE DE LA QUALITÉ DE NOTRE SERVICE.



L'holisme ou une vision globale de la maladie

Nicole Canuel

Il y a seulement quelques années, la médecine conventionnelle régnait en roi et maître. C'était l'heure des prodigieuses victoires de la science. L'arrivée de la médecine holistique a eu l'effet d'un électrochoc dans le corps médical. Cette nouvelle approche osait enfin questionner la sacro-sainte pratique médicale actuelle.

La pensée holistique, issue d'une vision sur le corps, l'esprit, l'intellect, les émotions et les aspects philosophiques et religieux de la personne, est venue jeter un regard élargi sur la réalité de la souffrance humaine. « L'holisme veut dire global, multidimensionnel, affirme François-Guy Doré, directeur du Centre d'intégration somatosophique. Ça implique, pour un médecin, de pouvoir jouer avec ces ensembles de plans et sentir la personne de façon entière. Ce n'est pas un concept, mais plutôt une façon de vivre. »

Bien beau philosophe, mais comment s'applique cette médecine dans le concret ? Dans sa clinique, de la rue St-Joseph, le docteur François-Guy Doré effectue d'abord une évaluation générale du client. Après avoir cerné le problème à la source, il le sensibilise à l'origine même de ses difficultés : habitudes de vie, hygiène, nutrition, exercices physiques, lectures, types d'activités... en somme, des

accoutumances qu'on oublie parfois de remettre en question ! Ensuite, il crée un traitement sur mesure qui convienne à son patient et le réfère à différentes approches telles que l'acupuncture, l'homéopathie, l'ostéopathie, la naturopathie, etc. Bref, il s'agit de désamorcer des mauvaises habitudes de vie bien ancrées et de les remplacer par de meilleurs comportements.

Dis-moi où tu souffres et je te dirai qui tu es ! Tu es malade ? Trouvons la source ! Alors que la médecine traditionnelle tente de faire taire les symptômes, la médecine holistique prône plutôt la mise à nue des causes. « Le sens de la maladie, estime François-Guy Doré, c'est de révéler la disharmonie. Si on supprime le symptôme tout de suite, il n'y a pas de possibilités de rentrer en contact avec le message que le corps essaie de livrer. On est en train de couillonner tous les mécanismes d'adaptation du corps. Mieux vaut régler le problème à la base. »

La médecine holistique se situe donc dans le mouvement actuel d'une vision globale. Si la médecine conventionnelle, issue de la vision scientifique, a tenté de séparer le corps en puzzle, la médecine holistique essaie aujourd'hui d'en rattacher les morceaux. Elle suggère de regarder les choses dans leurs relations avec tous les aspects de la vie de l'être humain : l'écologie, l'environnement, la philosophie, la spiritualité, la politique, la sociologie. « Un problème individuel non réglé devient vite un problème fa-

miliaire, puis social et, quand tout le monde est déconnecté, un problème planétaire, croit François-Guy Doré. C'est ça qui se passe actuellement. On ne veut pas voir la réalité de nos gestes. On jette tout dans la poubelle ! Les conséquences surviennent comme des bombes à retardement. On finit par constater que le corps, tout comme l'environnement, sont maintenant pollués. »

Où s'en va-t-on ? Finie la belle époque où on n'avait qu'à se faire prendre en charge ? La pilule est plutôt difficile à avaler. La médecine holistique nous apprend qu'il n'existe pas de recettes miracles, mais plutôt une démarche de compréhension, d'éveil et de changements d'habitudes de vie.

La médecine holistique ? Pas si ollé ollé que ça ! Même si les médecines douces pouvaient nous paraître « flyées » il y a quelques années, elles sont de plus en plus reconnues par la médecine traditionnelle. On oublie aussi trop souvent que la médecine holistique utilise elle aussi les méthodes conventionnelles.

Le philosophe Jacques Dufresne, lui, ne s'en laisse pas imposer par les mots. « L'holisme, dit-il, est un mot nouveau pour désigner une réalité vieille comme la médecine. » Jean Boillard, fondateur d'une clinique médicale de cinq médecins holistes à Cookshire, dans les Cantons de l'Est, abonde dans le même sens : « La médecine holistique, c'est le retour à la bonne vieille médecine de famille d'antan,

plus humaine. On l'a dotée d'outils complémentaires tels l'acupuncture, l'homéopathie, etc. C'est normal ! Aujourd'hui, l'information circule rapidement. On peut donc maintenant intégrer ces approches qui étaient inconnues il y a quelques années au Québec. »

N'est-ce pas là le génie de notre époque de pouvoir piger dans l'histoire ? L'ère de la communication et de l'éducation permet d'utiliser toutes les ressources découvertes par les humains pour s'occuper d'eux, de les mettre ensemble et d'aller chercher ce qu'il y a de mieux dans chacune de ces approches. « Ce n'est jamais arrivé dans l'histoire de la médecine qu'on puisse intégrer autant d'approches pour traiter les êtres humains, ajoute François-Guy Doré. Ça offre un potentiel fantastique. Or, nous sommes malheureusement dans la lutte plutôt que de travailler dans l'intégration et la synthèse. »

On n'a jamais autant parlé de santé ! C'est presque devenu une véritable religion. « Autrefois, raconte Jacques Dufresne, les gens payaient 10 % de leur revenu à la dime ; la santé coûte aujourd'hui 10 % du PNB. Une partie du sentiment religieux a été aussi tournée vers la santé. Il est clair que moins les gens se soucient de l'au-delà, plus ils veulent vivre une éternité sur terre. »

On peut ben se douter, que dans les circonstances, les besoins des gens évoluent. « Le contrat de la médecine a aujourd'hui changé, ob-

serve quant à lui Jean Boillard. Maintenant, les gens demandent au médecin une plus grande qualité de vie. Mais, la formation des médecins — jusqu'à ces derniers temps — n'a pas été prévue pour ça. »

Heureusement, les choses changent. Déjà, les critères d'admissibilité à la médecine ne se basent plus seulement sur les notes. Mais à quoi pourrait bien ressembler ce futur médecin holiste ? « Il va falloir former des omnipraticiens ou des praticiens — qui ne sont pas nécessairement médecins — mais qui ont un regard large, qui ont beaucoup de connaissance et qui sont capables de mettre tout ça ensemble, affirme François-Guy Doré. La véritable omnipraticien, c'est-à-dire une pratique multidimensionnelle, c'est cela qui va venir équilibrer la sur-spécialité. On s'en va vers ça : la création de spécialistes de la généralité. »

C'est déjà commencé. Les étudiants de l'Université de Sherbrooke ont organisé l'an dernier un colloque sur les médecines douces et en prévoient déjà un autre pour l'été prochain. Leur but : sensibiliser la population aux différentes approches qui existent.

Faut croire que les gens ont le goût de se reprendre en main ! La médecine holistique se développe de plus en plus au Québec. « Elle est rendue à la phase de « jeune enfant », observe François-Guy Doré. L'enfant commence à marcher. » À lui maintenant de tracer son chemin...

Je te fais confiance.

Des mots tout simples, mais peut-on vivre sans eux?

Si vous n'aviez pas fait confiance à quelqu'un, vous n'auriez jamais appris à nager ni à faire de la bicyclette. Vous ne pourriez pas demander les services d'un avocat ou d'un médecin. Vous ne pourriez même pas répondre à la question « voulez-vous m'épouser? ». Sans confiance, notre vie serait remplie de doute et d'insécurité.

Mériter votre confiance est la réalisation la plus importante d'Upjohn, car cela signifie que nos employés, notre recherche et nos produits ont bien rempli les besoins de la collectivité. Votre confiance nous encourage à pousser les frontières de la recherche et du développement pharmaceutiques pour améliorer les soins médicaux dont nous profitons tous.

Mériter votre confiance est notre espoir le plus cher et notre principale préoccupation.

Tous à Upjohn Canada, nous nous engageons à conserver cette confiance.



LA COMPAGNIE UPJOHN DU CANADA 865 YORK MILLS ROAD/DON MILLS, ONTARIO



CF 941

Upjohn

Travailler pour garder votre confiance.



Ostéopathie: une médecine des causes qui soigne par les mains

Danielle Graton

Parmi les nouvelles médecines dites « parallèles », on entend de plus en plus parler de l'ostéopathie, qu'on associe souvent, à tort, uniquement au traitement des os ou des articulations. Mais contrairement à ce que suggère son étymologie, l'ostéopathie est une thérapeutique manuelle qui a bien d'autres indications.

Comme les autres médecines dites « holistiques », l'ostéopathie est fondée sur le concept de la globalité de l'être, c'est-à-dire qu'elle s'emploie à rechercher les causes premières qui sont à l'origine des troubles et des maladies. Pour l'ostéopathe, le corps humain est constitué de divers systèmes fonctionnels et de structures — tissus, organes, articulations, muscles — qui sont tous étroitement interreliés, et toute perturbation au niveau d'une structure ou d'une fonction a un impact sur l'organisme entier. C'est pourquoi, derrière un symptôme qui n'est fait que le dernier maillon de la chaîne, se cache une cause, ancienne ou récente, qu'il faut trouver et qui a parfois son origine assez loin de la région douloureuse. Ainsi, pour l'ostéopathe, votre mal de dos peut provenir d'un problème de la vésicule biliaire, et il se peut que vos migraines soient attribuables à une entorse de la cheville mal guérie qui a déstabilisé l'équilibre de votre colonne vertébrale. On arrivera, de la même façon, à guérir des douleurs lombaires récurrentes ou des affections comme la sinusite ou la bronchite en éliminant certaines tensions au ni-



PHOTO JACQUES NADEAU

Un cas de traitement ostéopathique

Audrey-Ann a fait, à l'âge d'un an, une chute dans un escalier qui lui a enlevé toute mobilité du côté gauche de son corps. Elle suit depuis six mois des traitements ostéopathiques dans le cadre de *La Journée de l'enfant*. Sa mère constate que, depuis, elle a beaucoup plus de facilité à se concentrer et à communiquer avec son entourage. Elle utilise sa main et sa jambe gauches pour se déplacer à quatre pattes, ce qu'elle ne faisait pas auparavant, et sa paralysie faciale s'est sensiblement estompée.

veau du crâne et dans le haut du dos.

Le traitement ostéopathique, qui repose sur une connaissance approfondie de l'anatomie, de la physiologie et des interactions entre chaque partie de l'être, vise à rétablir le mouvement et l'équilibre à l'intérieur des structures du corps. Pour y arriver, l'ostéopathe doit évaluer de façon précise les origines des tensions et des blocages qui restreignent la mobilité de l'organisme. Il pratique d'abord un bilan complet, en interrogeant son patient sur son historique, son mode de vie, etc., afin de rechercher la ou les causes réelles qui ont engendré le déséquilibre. Ensuite,

une exploration manuelle approfondie lui permet de détecter le point « primaire » à l'origine des tensions et des blocages qui restreignent la mobilité de certaines parties de l'organisme.

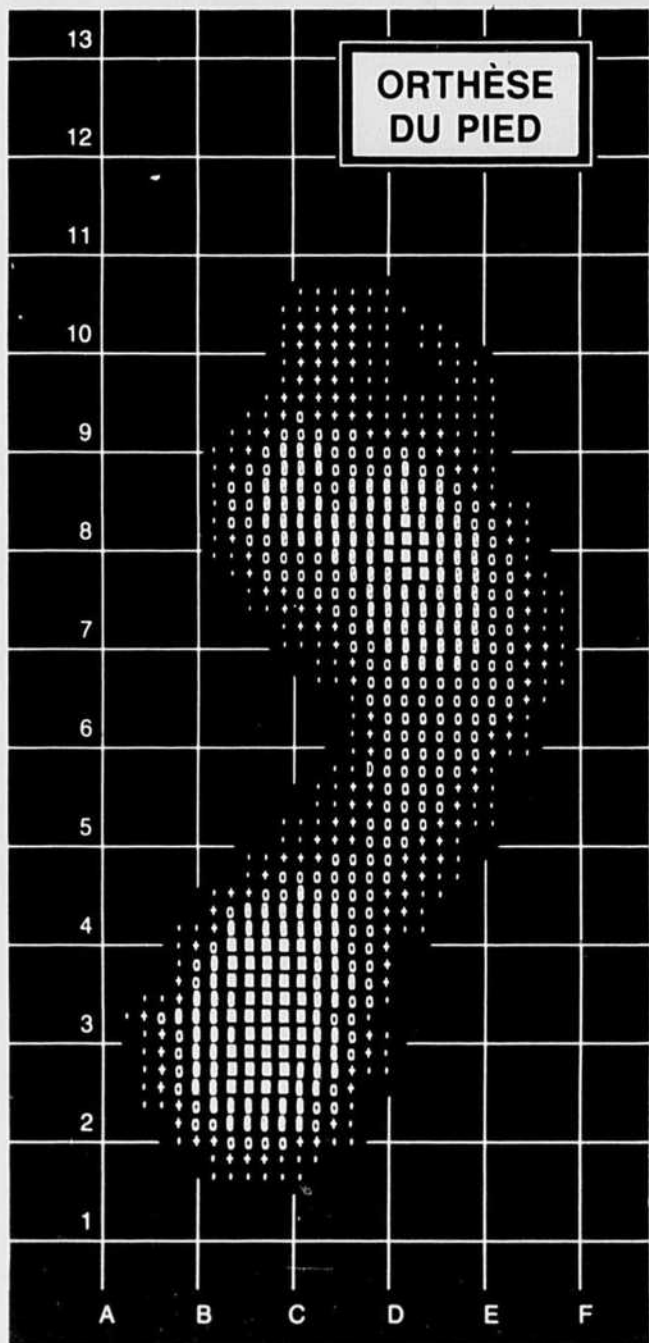
L'ostéopathe n'utilise qu'un seul outil : ses mains. Par la palpation, il agit sur l'organe déficient qui provoque le symptôme et, en défaisant la tension, lui redonne de la mobilité. Les manipulations sont très douces, et le travail se fait en profondeur. Une fois la cause du dysfonctionnement supprimée, les forces thérapeutiques présentes chez tout être humain rendront au corps sa santé, car on part du principe que celui-ci possède tout ce qu'il faut pour s'autoguérir.

L'ostéopathie a été inventée il y a plus d'un siècle par le Dr Andrew Taylor Still, un chirurgien américain qui, après avoir vu mourir trois de ses enfants lors d'une épidémie de méningite, procéda à une remise en question sévère de la médecine traditionnelle. Une étude approfondie de l'anatomie et de la physiologie humaines et un séjour chez les Amérindiens l'amènèrent à redécouvrir, selon des principes mécaniques aussi vieux que le monde, le mouvement qui donne la vie à toute matière et qu'il appela « mécanisme respiratoire primaire ». À partir de 1874, l'ostéopathie se répandit rapidement aux États-Unis et, dès 1918, à travers l'Europe. Au Québec, l'ostéopathie prend de plus en plus d'ampleur, et elle est déjà reconnue par de nombreux professionnels de la santé.

La Maison de l'ostéopathie a vu le jour en 1986, sur la rue Stirling à Montréal. Elle regroupe trois organismes : le Collège d'études ostéopathiques de Montréal, la Fondation canadienne pour l'enseignement et la recherche en ostéopathie, et enfin le secrétariat du Registre ostéopathique du Québec-Canada, qui sert de trait d'union entre le public et les diplômés en ostéopathie dans tout le Québec, au niveau des références, de la déontologie et des critères de compétence des praticiens.

Le Collège d'études ostéopathiques de Montréal assure la formation des diplômés en ostéopathie au

Voir page 12 : Ostéopathie



LA HAUTE TECHNOLOGIE À VOTRE PORTÉE

Au Laboratoire M.P. LANGELIER, seuls les appareils les plus avancés sont utilisés pour trouver une solution à vos problèmes. Après examen et référence médicale, nos spécialistes conçoivent sur place tous genres d'orthèses personnalisées pour enfants, adolescents et adultes. Inventaire imposant de chaussures. L'endroit tout indiqué où trouver «chaussure à son pied».

LABORATOIRE M.P. LANGELIER

ÉDIFICE LANGELIER
675 boul. Laurier, Beloeil, route 116

467-0762

C'est aujourd'hui qu'il faut agir!

PLEINS FEUX SUR LE BURNOUT



Publication disponible au prix de 4,00\$ au: Centre de documentation - FIHQ 175, rue St-Jean, 4^e étage Québec (Québec) G1R 1N4 Tél.: 1(418) 647-1102



Fédération des Infirmières et Infirmiers du Québec



L'homéopathie pour soigner le mal par le mal

Danielle Graton

On compte de plus en plus de gens qui, cherchant une approche plus humaniste, se mettent à explorer de nouvelles avenues dans le domaine de la santé. Parmi ces médecines dites « douces », « alternatives », « holistiques » ou « énergétiques », l'homéopathie retient de plus en plus l'attention. Ce qui la distingue de la médecine traditionnelle, c'est surtout le fait que, comme son nom l'indique — du grec *homoiōs* (semblable) et *pathos* (maladie) — elle traite par les semblables et non par les contraires.

Alors que, dans la médecine classique, le médicament prescrit s'oppose aux symptômes du malade (antibiotique, anticoagulant, antidépresseur, etc.) l'homéopathie, elle, utilise les médicaments selon la loi de similitude. Cette loi, déjà énoncée par Hippocrate 400 ans avant J.-C., fut redécouverte vers 1800 par un médecin allemand du nom de Hahnemann, qui constata que toute substance qui produit des symptômes chez une personne bien portante peut, à dose très diluée, guérir ces mêmes symptômes chez une personne malade.

Ainsi, on sait que l'arsenic est un poison qui provoque, chez la personne intoxiquée, les symptômes suivants : problèmes respiratoires, assèchement des muqueuses, angoisse, diarrhée, douleurs brûlantes, etc. Le produit *arsenicum album* est donc indiqué dès qu'on est en présence de ces symptômes, c'est-à-dire pour soigner l'asthme, la diarrhée, l'anxiété, une intoxication alimentaire ou un ulcère gastro-duodéal, par exemple.

Mais si certains remèdes homéopathiques possèdent plusieurs indications thérapeutiques différentes, à l'inverse, une affection unique peut être traitée par une multitude de médicaments. Car le second principe de l'homéopathie, c'est que chaque personne est unique ; il existe un seul traitement valable pour une personne donnée, qui couvrira l'ensemble de ses symptômes et qui sera le plus apte à exalter son mode réactionnel. Ainsi, il existe près d'une centaine de remèdes homéopathiques pour soigner la toux, selon la personne et le type de toux précis dont il s'agit.

L'homéopathe doit donc sélectionner un traitement parmi plusieurs possibilités, non pas en fonction d'un diagnostic, mais bien des symptômes et des émotions que l'on éprouve ainsi que de ses caractéristiques propres, autant sur les plans physique et psychologique que sur celui du caractère et des goûts. C'est pourquoi, lors d'une consultation homéopathique, tout

ce que l'on dit a son importance. Et si, pour des petits « bobos » de tous les jours, l'homéopathe peut prescrire un produit qui convient à plusieurs personnes, pour des maladies plus graves, il suggérera généralement un traitement « de terrain », c'est-à-dire un type de remède plus personnel qui agira en profondeur.

Les remèdes homéopathiques n'ont rien à voir avec le mode d'action des analgésiques, des antibiotiques ou de tout autre médicament. Ils sont préparés à partir d'une base active (d'origine animale, végétale ou minérale) qu'on dilue plusieurs fois dans des substances neutres (eau, alcool ou lactose) après l'avoir à chaque fois « dynamisée », c'est-à-dire agitée vigoureusement. Les dilutions infinitésimales ainsi obtenues seraient chargées d'un message qui, en donnant à l'organisme une image de la maladie, l'inciterait à y réagir. Il s'agit donc de « combattre le feu par le feu » en ajoutant au malaise éprouvé, de façon à faire réagir le système.

Cette conception heurte souvent les esprits car on soutient que, après toutes les dilutions subies par le produit homéopathique, on n'y trouve plus trace de la molécule de base utilisée, et nombreux sont ceux qui attribuent les résultats obtenus à l'effet placebo. Mais les tenants de l'homéopathie soutiennent qu'on doit s'incliner devant le fait que le remède est actif, même si la biochimie actuelle ne sait pas expliquer pourquoi, et qu'il faut plutôt se tourner vers les lois de la cybernétique et de la physique quantique pour trouver une réponse.

Après l'administration d'un produit homéopathique, le corps réagit d'abord en allant dans le sens de la maladie. Il se peut donc qu'on note une courte phase d'aggravation de vos symptômes, ce qui signifie que le remède convient et qu'il fait son travail. Mais après un certain temps, le retour à la santé peut être très rapide, voire spectaculaire.

Le traitement homéopathique est particulièrement efficace dans le traitement des troubles fonctionnels et des maladies psychosomatiques, et il représente un excellent complément à la médecine et à la psychothérapie traditionnelles. On obtient, entre autres, des résultats remarquables avec les maladies reliées au stress, le burn-out, les allergies, l'asthme, l'insomnie. L'homéopathie est également efficace dans le traitement de certains problèmes psychologiques ou émotifs, et elle permettra à une personne qui souffre d'angoisse, par exemple, de régler son problème fondamental plutôt que de simplement soulager ses symptômes. Comme l'explique l'homéopathe Dominique Vallerand : « Plus le produit est di-

lué, plus il travaille sur les couches énergétiques subtiles de la personne, et plus il provoque une réaction à long terme. »

Mais l'indication homéopathique dont on entend sûrement le plus

parler, du moins au Québec, c'est le phénomène de l'otite à répétition chez les enfants, que les homéopathes attribuent à la survaccination infantile et que le traitement homéopathique contribue bien sou-

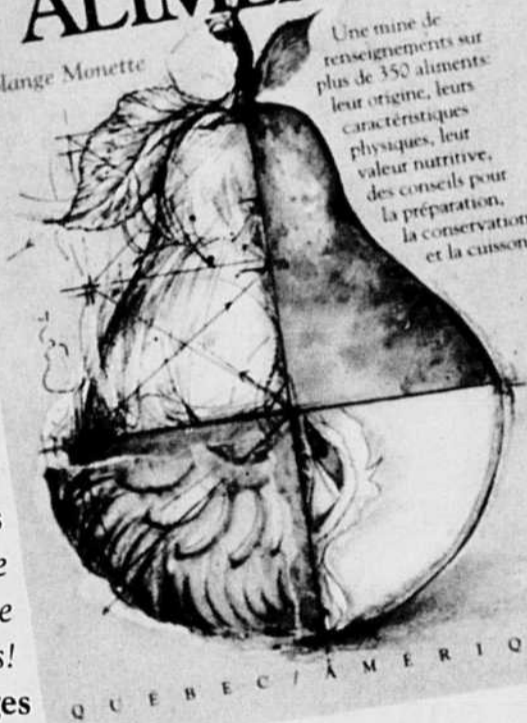
vent à enrayer définitivement. En fait, bien de parents se familiarisent avec l'homéopathie en consultant pour leur enfant, et les résultats obtenus les incitent souvent à

Voir page 12 : Homéopathie

Le Dictionnaire encyclopédique des aliments, on le déguste jusqu'à la dernière page!

DICTIONNAIRE ENCYCLOPÉDIQUE DES ALIMENTS

Solange Monette



Du haricot au faisan, du caviar au yogourt, du tofu aux sucres artificiels, si ça se mange, c'est dans le Dictionnaire encyclopédique des aliments!

608 pages
29,95\$

Un véritable bijou. À lire absolument!
Mariloup Malbœuf, *Le Droit*

Un ouvrage indispensable dans la bibliothèque et d'un excellent rapport qualité-prix. Josée Blanchette, *Le Devoir*

Un livre que chaque famille devrait avoir à sa disposition entre le salon, la salle à manger et la cuisine. Trois cent cinquante aliments sont présentés dans ce livre sobre et sérieux, où chacune des six cents pages accroche le lecteur même si aucune illustration ne vient émailler le texte. C'est que ce que l'on y lit rassasie et donne envie de continuer la lecture. Françoise Kayler, *La Presse*

Jusqu'au lancement récent de cet ouvrage qui a commandé sept années de travail intensif, il n'existait rien de tel sur le marché de la francophonie. Huguette Roberge, *La Presse*

Suzanne Boyer

praticienne en approche globale du corps

Cours d'antigymnastique

4911 Montclair, Montréal, Québec H4V 2K7 (514) 488-4245

Q U É B E C / A M É R I Q U E



◆ Ostéopathie

Québec. Pour y être admis, les candidats doivent déjà détenir un diplôme universitaire en science de la santé ; ils reçoivent une formation échelonnée sur cinq ans (1200 heures), après quoi ils doivent subir des examens théoriques, pratiques et cliniques et soutenir une thèse devant un jury international avant de recevoir le statut de DOQ (diplômé en ostéopathie) et de membre du Registre ostéopathique du Québec.

La Maison de l'ostéopathie abrite également un dispensaire où, deux vendredis par mois, se déroulent *Les Journées de l'enfant* ; on y soigne bénévolement des enfants âgés de moins de 4 ans qui présentent des anomalies neuromotrices (paralysie cérébrale, enfants prématurés, trisomie 21, hémiplégie).

Mais l'ostéopathie ne s'adresse pas uniquement aux jeunes enfants. Elle est particulièrement indiquée dans le traitement des douleurs de squelette et des troubles fonctionnels des systèmes digestif,

respiratoire et génito-urinaire. Elle donne d'excellents résultats chez les personnes qui souffrent de sciatique, d'arthrite ou de problème fonctionnels comme la gastrite, la colite ou les troubles gynécologiques. Elle est aussi de plus en plus utilisée en périnatalité, où elle peut aider à faire tourner le bébé qui se présente mal ou à déclencher l'accouchement pour éviter une césarienne, et elle permet souvent d'effacer chez le nouveau-né les traumatismes reliés à la naissance. Comme le souligne l'ostéopathe Denyse Dufresne, « nous aimerions pouvoir offrir des soins préventifs aux futures mères qui ont déjà subi une césarienne ou connu une grossesse à risque. Car plus un enfant est évalué tôt, par exemple après une naissance longue et difficile, plus ses chances de progrès sont élevées. »

Mentionnons qu'au Québec, un traitement ostéopathique coûte en général aux environs de 50 \$; certains régimes d'assurances personnels ou collectifs remboursent ces frais de santé, en partie ou en totalité.



PHOTO JACQUES NADEAU

En homéopathie, on combat le mal par le mal pour soulager les patients.

◆ Homéopathie

adopter cette thérapeutique pour se soigner eux-mêmes.

Si l'homéopathie ne jouit pas encore au Québec de l'immense popularité qu'elle connaît en Europe, et notamment en France, la demande est cependant très forte et le nombre de pharmacies qui offrent des produits homéopathiques augmente de façon constante. La faveur dont jouit l'homéopathie auprès de la population pourrait, selon le praticien Ghislain Tremblay, s'expliquer par divers facteurs : « Ce qui plaît aux gens dans cette thérapeutique, c'est le fait que les produits homéopathiques ne sont pas toxiques, qu'ils n'entraînent pas d'effets secondaires et qu'ils ne créent pas d'habitude, c'est-à-dire que l'administration d'un produit entraîne toujours le même résultat. » En outre, il n'y a pas incompatibilité entre le traitement homéopathique et les médicaments allopathiques (classiques). Il est cependant important de mentionner au praticien quels sont les mé-

dicaments qui ont été pris pour qu'il adapte son traitement.

Comme les produits homéopathiques sont disponibles sans ordonnance, ceux qui veulent s'initier à l'auto-médication pour soulager les petits maux de tous les jours peuvent le faire, à la condition de s'en tenir aux remèdes de base dans des dilutions de 4 ou de 5 CH. Il se vend des guides qui permettent de comprendre les principes généraux de l'homéopathie, de savoir si une certaine maladie est, ou non, de son ressort, et enfin de déterminer si on peut la soigner soi-même ou s'il vaut mieux consulter un homéopathe.

Le Syndicat professionnel des homéopathes du Québec, qui vient tout juste de voir le jour, publiera un bottin d'ici quelques mois.

Lecture suggérée : Dr. Alain Horvilleur, *Guide familial de l'homéopathie*, Livre de poche.

LE DEVOIR
Service de Publicité
842-9645

Prévention et protection

C'est la Commission de la santé et de la sécurité du travail qui administre le contrat social qui lie plus de deux millions et demi de travailleurs québécois et leurs employeurs en matière de santé et de sécurité du travail.

Sa mission:

prévenir les accidents du travail et les maladies professionnelles en éliminant à la source même les dangers pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique des travailleuses et des travailleurs. Protéger les travailleuses, les travailleurs et les employeurs des conséquences des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Pour renseignements supplémentaires, communiquez avec le Bureau de la CSST de votre région; son personnel est là pour vous aider.

CSST

Commission
de la santé
et de la sécurité
du travail

**Une équipe
à votre service**



La fangothérapie: les vertus secrètes de la boue de tourbe

Michel Lefèvre

La fangothérapie, vous connaissez ? C'est tout simplement patauger dans la boue chaude pendant vingt minutes, s'emmitoufler ensuite dans d'épaisses couvertures de laine pendant 45 minutes. Et, tout en laissant exsuder son corps, s'endormir paisiblement bercé par les vagues d'une musique relaxante. C'est le quasi-nirvana.

Les propriétés curatives de la boue sont connues depuis plusieurs siècles. Dès le IX^e siècle, les grandes abbayes européennes dispensaient des cures utilisant la boue de tourbe appliquée à chaud ou à froid. Aujourd'hui, plus de 1000 centres de cure européens, notamment en Allemagne, en Italie, en Suisse, en Roumanie et en Bulgarie, offrent de tels traitements forts prisés par les adeptes des médecines douces.

Au nombre des maladies traitées le plus fréquemment et avec succès, semble-t-il, en Europe, on note les douleurs rhumatismales, les rhumatismes articulaires, la polyarthrite rhumatoïde et l'arthrite en général, sauf en phase extrême. La boue de tourbe est également utilisée pour atténuer les maux causés par diverses maladies gynécologiques, telles l'insuffisance ovarienne, l'aménorrhée, la salpingite et diverses inflammations des organes génitaux.

De façon générale les bains stimulent la circulation sanguine, favorisent la sudation, désintoxiquent le corps et calment certains maux nerveux, tels ischias et névrites. On a aussi noté des effets bénéfiques dans le traitement de l'obésité, de la cellulite et de plusieurs maladies cutanées.

Bien que très populaire sur le Vieux continent, il n'existait, jusqu'à tout récemment, aucun véritable centre de fangothérapie en Amérique du Nord. Dans tous les cas, les bains de péloïdes annoncés ici et là se bornaient à mélanger une poudre de boue dans l'eau de la baignoire. Mais point de vrai traitement avec de la vraie boue.

Depuis octobre dernier, un véritable centre de cure spécialisé dans les authentiques bains de tourbe a ouvert ses portes à Rivière-du-Loup, la capitale québécoise de la tourbe. C'est à M. Michel Lizotte, ancien vice-président ressources humaines du Groupe Ro-Na, que l'on doit cette initiative innovatrice. Il a mis sur pied, avec l'appui des Louperivois, un centre plaisir-santé unique en Amérique-du-Nord, le Domaine de Louvois.

Faisant appel à une technologie sophistiquée importée de RFA, M. Lizotte n'a rien ménagé (étude de marché, voyages en Europe et visite des centres de cure) pour implanter un véritable système de traitement de la tourbe apte à traiter avec célérité cette matière peu fluide. Les installations de type industrielle ont nécessité des investissements substantiels, 3,5 millions de dollars, et le recours à des spécialistes allemands. Rien n'a été laissé au hasard.

L'usine de préparation de la boue de tourbe adjacente à l'hôtel se compose principalement d'un convoyeur; d'une cuve de raffinage et

de deux malaxeurs, l'un à froid, l'autre à chaud. Enfin toutes une série de canalisations mène la tourbe aux trois baignoires en acier inoxydable du centre.

Au départ, un opérateur dégraisse la tourbe de ses branchages et l'achemine, par convoyeur, vers une déchiqueteuse. La matière première ainsi obtenue est raffinée dans une grande cuve d'acier, puis malaxée à froid, ce qui donne un produit uniforme légèrement imbibé d'eau. Finalement, un malaxeur à chaud amène la boue à une température élevée pouvant atteindre jusqu'à 42 ou même 50 degrés centigrades. On obtient alors, par cette opération d'auto-stérilisation, une matière homogène.

La boue chaude transmet sa chaleur au curiste de façon graduelle et parfaitement harmonisée. Cette propriété permet de donner le traitement à une température idéale créant une osmose entre les cellules de l'épiderme et la matière ambiante. La boue exerce sur le corps une pression assortie d'un effet de réchauffement. Et, c'est cet effet «sauna» qui donne à la boue ses propriétés thérapeutiques.

On peut, avec raison, se questionner sur les vertus curatives de la fangothérapie. Les évidences scientifiques et médicales en ce domaine ne sont pas légion. Mais quelques études statistiques réalisées en Allemagne de l'Ouest auprès de milliers de curistes révèlent des résultats appréciables. Surtout, en tout cas, pour que l'Etat défraie une partie des frais de cure, cure considérée là-bas comme élément rentable de médecine préventive.

En URSS, un produit largement expérimenté à base de tourbe, le

torfot, est utilisé avec grand succès dans le traitement des maladies ophtalmiques. Plus récemment, ce produit a obtenu des résultats probants dans le traitement de l'anémie, de l'hépatite, de maladies dermatologiques et gynécologiques.

Au Domaine de Louvois, les traitements sont prodigués sous la surveillance d'infirmières et seulement après un bilan médical personnalisé. Noëlla Gagnon, la directrice du centre de santé, nous faisait remarquer qu'après un traitement soutenu de deux semaines, à raison d'un bain tous les deux jours, les curistes souffrant d'arthrite ou de rhumatisme pouvaient sentir une nette amélioration. C'est d'ailleurs à Mme Gagnon, infirmière diplômée et farouche partisane des médecines douces, que le Cegep de Rivière-du-Loup doit son programme holistique.

Récemment, le Domaine de Louvois s'est associé à l'Auberge de la Pointe (santé relaxation) et à l'Auberge du Portage (santé beauté) pour mettre Rivière-du-Loup sur la carte des destinations-santé au Québec. Grâce à cette initiative de M. Lizotte, ce lieu de villégiature déjà apprécié pour ses attraits touristiques pourra mettre une nouvelle corde à son arc, celle du tourisme santé.

L'idée n'est pas bête. M. Lizotte croit aux vertus du coopératisme en matière touristique et fait passer l'avenir de Rivière-du-Loup au premier plan. La municipalité ainsi que l'office du tourisme et des congrès appuient fermement cette initiative. « Plus Rivière-du-Loup prospérera, plus le Domaine de Louvois sera rentable », souligne cet ancien cadre supérieur du Groupe Ro-Na.

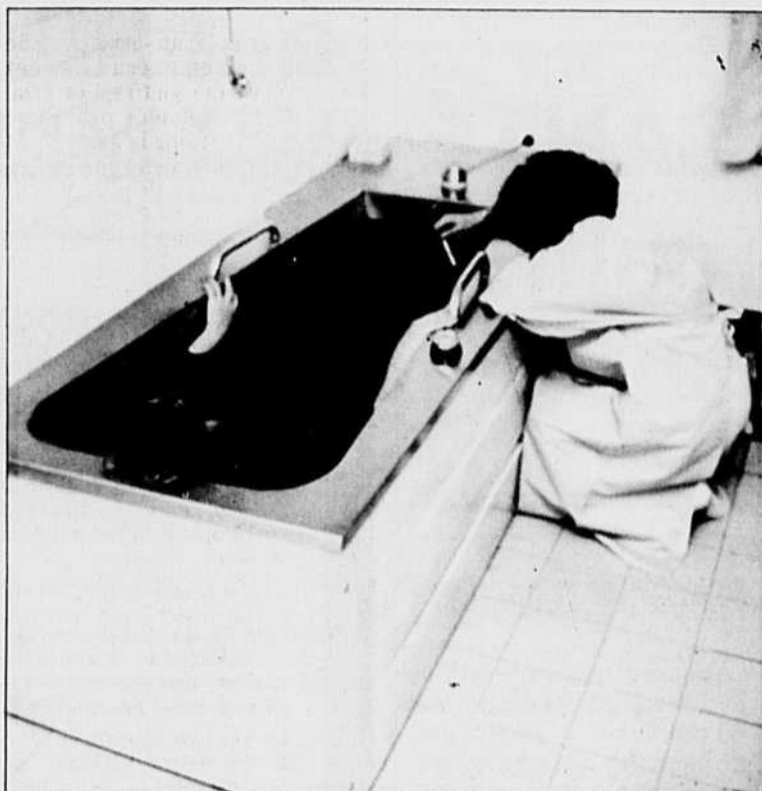


PHOTO ARCHIVES

Patauger dans la boue avec calme et volupté pour lutter contre les rhumatismes, l'arthrite, le surmenage et tonifier l'épiderme.

Soulignons en terminant que le Domaine de Louvois offre une gamme étendue de traitements thérapeutiques. Outre la fangothérapie ou bain de boue, on y retrouve divers autres bains thérapeutiques, l'algotherapie, la massothérapie, la

pressothérapie et les traitements esthétiques variés. Les curistes ont aussi accès au saunas et bain tourbillon. Enfin, le domaine offre également tous les avantages d'une auberge de villégiature haut de gamme.

FAITES LE PLEIN en FER avec FLORADIX

Le complément alimentaire qui enrichit votre sang et vous aide à combattre la fatigue hivernale. Conçu pour les gens actifs, les enfants, les personnes âgées, les athlètes et particulièrement les femmes.



• Ingrédients de haute qualité et entièrement naturels. Provenant d'herbes, fruits, légumes et varech de mer.

SOURCE DE FER ASSIMILABLE!

Ne constipe pas

Fabriqué en Allemagne et

VENDU DANS PLUS DE 50 PAYS

Demandez-le dans votre magasin de produits naturels



à l'avant-garde de la santé

DES EXPERTS AU SERVICE DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE À L'ÉCHELLE NATIONALE

SanTra Inc. a mis au point un concept global de mieux-être en milieu de travail et offre une gamme complète de services partout au Canada.

SanTra Bilans de santé pour le personnel cadre

SanTra Évaluation en médecine du travail:
■ Examens, études de dossiers
■ Expertises, contre-expertises

SanTra Sensibilisation, dépistage et réadaptation face à la toxicomanie et à l'alcoolisme

SanTra Implantation de garderies en milieu de travail

SanTra Siège social: 1100, avenue Beaumont, Ville Mont-Royal, Québec, H3P 3E5. Tél.: (514) 345-1277



SANTÉ cahier spécial

PSYCHOMÉTRICIEN(NE)

Le Plummer Memorial Public Hospital est un hôpital de soins aigus de 282 lits, complètement accrédité, qui recherche immédiatement un(e) psychométricien(ne) pour la région d'Algoma Nord, incluant Wawa, Whiteriver et Dubreuilville. Ce poste est localisé à Wawa, Ontario.

Se rapportant au Directeur de psychologie, il (elle) sera responsable de l'évaluation psychologique et du traitement des adultes, des couples et des familles. Il (elle) travaillera à l'intérieur des programmes-cadres déjà établis pour procurer des services bilingues en santé mentale et en éducation communautaire.

Le (la) candidat(e) choisi(e) devra posséder une maîtrise en programme de psychologie clinique et avoir de la facilité à communiquer verbalement et par écrit en anglais, et en français. Expérience requise en évaluation et en thérapie dans le contexte de la santé mentale.

En plus d'une échelle de salaire compétitive, l'hôpital offre un programme de bénéfices sociaux attrayant.

Faire parvenir votre c.v. au plus tard le 30 mars 1990 à:

**Director of Human Resources
Plummer Memorial
Public Hospital
969 Queen Street East
Sault Ste. Marie,
Ontario
P6A 2C4**

Le Plummer Memorial Public Hospital assure l'égalité en matière d'emploi et encourage un environnement de non-fumeur.

Gouvernement du Québec
Ministère de la Santé
et des Services sociaux

LES MALADIES MENTALES COMPRENDRE C'EST FONDAMENTAL

Travailleur(euse) social(e) I-II 947\$ à 1420\$ à la quinzaine

Le ministère de la Santé et des Services communautaires du Nouveau-Brunswick doit combler plusieurs postes à temps plein dans la région de Richibucto. Vous devrez fournir des services professionnels tels que l'intervention familiale, le développement des ressources communautaires, le travail de groupe, l'intervention et le traitement des cas de crise et devrez aussi accomplir d'autres tâches professionnelles connexes.

Il vous faudra détenir le minimum d'un baccalauréat en travail social. Avant d'être nommé(e), il vous faudra devenir membre reconnu de l'Association des travailleurs sociaux du Nouveau-Brunswick. La connaissance du français parlé et écrit est nécessaire pour certains des postes alors que d'autres exigent la connaissance de l'anglais et du français parlé et écrit.



Si vous possédez les qualifications ci-dessus et que la perspective d'obtenir un poste comportant à la fois défi et diversité vous intéresse, veuillez faire parvenir votre curriculum vitae au plus tard le 22 mars 1990, en signalant le numéro de concours NB 35-89-0140 aux: Ressources humaines, Ministère de la Santé et des Services communautaires, PROVINCE DU NOUVEAU-BRUNSWICK, C.P. 5100, Fredericton, N.B. E3B 5G8. Vous pourrez obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Charlotte Gallagher au (506) 453-2670.

Égalité d'accès à l'emploi.

Hygiéniste industriel

Division d'un chef de file en haute technologie reconnu à l'échelle mondiale, notre client jouit d'une réputation d'excellence. Son mode de participation unique, son haut degré de productivité et les projets qu'elle a entrepris l'amènent à rechercher un hygiéniste industriel, poste nouvellement créé.

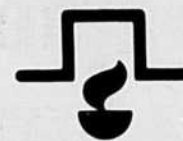
Membre du groupe d'Ingénierie de procédés de l'usine, la personne retenue sera responsable de la coordination de toutes les activités touchant l'aspect préventif de la santé au travail et la sécurité de l'usine. Elle devra élaborer et mettre en place des méthodes touchant l'hygiène industrielle, agir à titre d'expert-conseil en manutention et entreposage des produits dangereux et participer à la formation des gens en matière de santé, sécurité et hygiène industrielle. Les candidats pour ce poste détiennent une formation universitaire en chimie, biochimie, biologie ou hygiène industrielle ainsi qu'une expérience de trois à cinq ans en santé et sécurité, idéalement en milieu industriel. La personne recherchée est reconnue pour son habileté à communiquer et à maintenir d'excellentes relations avec ses différents interlocuteurs.

Adressez votre curriculum vitae, sous pli confidentiel, au 1425, boul. René-Lévesque Ouest, bureau 300-C, Montréal (Québec) H3G 1T7, référence 2069. Tél.: (514) 397-0294.

La qualité
de vie
au travail :
c'est
essentiel !



Recruteurs Conseils Inc.
Société membre du Groupe Bourbonnais



Centre hospitalier
régional
de l'Outaouais

Situé à Hull, le CHRO est un centre régional de soins de courte durée, d'une capacité de 395 lits, qui vise des objectifs élevés de qualité des soins et des services aux bénéficiaires.

Le département de médecine nucléaire est un nouveau département faisant partie de radiologie-imagerie. Ce département contient deux (2) caméras, ainsi qu'un laboratoire chaud et froid. Son équipe de travail est composée d'une assistante-chef-technicienne, de deux (2) techniciennes et d'une (1) secrétaire.

Le CHRO sollicite des candidatures pour le poste suivant:

TECHNICIEN(NE) EN MÉDECINE NUCLÉAIRE POSTE PERMANENT, TEMPS COMPLET

Concours no 90-068

EXIGENCES:

- Posséder un DEC en médecine nucléaire.
- Détenir le permis de l'O.T.R.Q.
- Une (1) année d'expérience à titre de technicien(ne) en médecine nucléaire serait un atout.

RÉMUNÉRATION:

Selon les normes de la Convention collective en vigueur.

Ce concours est ouvert à toute personne sans aucune forme de discrimination. Veuillez noter que seules les personnes convoquées en entrevue recevront une lettre faisant suite à leur candidature.

Votre curriculum vitae doit être envoyé à l'adresse suivante en y inscrivant le numéro du concours, et ce, avant le 16 mars 1990.

**Agente de recrutement
Direction des ressources humaines
C.H.R.O.
116, boul. Lionel Emond
Hull (Québec)
J8Y 1W7**

Le Centre d'accueil Villa Bonheur (Granby) Centre de services gérontologiques (104 bénéficiaires) recherche un(e) cuisinier(ière) — technicien(ne) en diététique (poste composé)

Cette personne verra autant à la préparation des repas qu'à l'application des normes diététiques.

Formation requise: — D.E.C. en technique diététique obligatoire
— Formation et/ou expérience significative comme cuisinier(ière)

Statut: temps complet régulier

Salaire: selon la convention collective

Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae avant le 23 mars 1990, 17 heures, au soin de:



**Bernard Fournelle, directeur général
Centre d'accueil Villa Bonheur
71, rue Court,
Granby, Qué.
J2G 4Y7**

P.S. Seulement les personnes convoquées en entrevue recevront un accusé de réception.



Françoise Lafleur

Apprivoiser la mort et les phobies

C'est ce que les auteurs nomment « la thérapie contextuelle ». De l'agoraphobie à la crainte obsessionnelle des microbes, on explore ici les tréfonds de l'inconscient ainsi que toutes les réactions physiologiques et psychiques de l'organisme face à une menace plus que souvent imaginaire.

À l'instar d'un roi de Norvège qui, écrivant son testament, remplaça « quand je mourrai » par « si je meurs », combien d'entre nous n'osent regarder la mort en face ? Refoulements, dénégations, rituels et mythes n'empêchent pas de mourir, mais plutôt de bien mourir. Car « si je ne meurs pas aujourd'hui, à la mort demain je n'échapperai point... Retenu pour un temps loin de l'abreuvoir, chacun à son tour y boira », écrivait un poète.

Dans *La mort apprivoisée*, publié aux Editions du Méridien, l'auteur-médecin Moncef Marzouki nous fait part de ses réflexions d'une manière intéressante et surtout inattendue. Il passe outre les tabous de la mort et ose en parler en face, d'une manière crue, parfois sinistre, avec une lucidité qui dérouta. « Il y a la glose de ces dangereux délirants culturels que sont les idéologues, les théologiens et autres névrosés de la vérité absolue », dira-t-il.

Marcef Marzouki nous fait partager son expérience des hôpitaux dont certaines salles ne sont que des « mouiroirs » aux somptueux rideaux masquant l'écrasante fatalité. Il signale que les programmes des facultés de médecine n'ont pas donné une formation appropriée aux médecins devant faire face aux mourants ainsi qu'à la détresse de leurs proches. Mais ces choses-là ne s'apprennent-elles pas seulement à l'école de la vie ? C'est pourquoi il nous livre ici son témoignage, choisissant un sentier périlleux plutôt qu'un silence confortable. Ses propos sont loin de sentir le chloroforme ; ils invitent plutôt à une calme méditation devant l'inéluctable.

Les infirmières

Par le biais de l'histoire des infirmières, l'ouvrage *Les infirmières, de la vocation à la profession*, publié chez Boréal, trace les lignes de fond de l'évolution du domaine de la santé au Québec. Les infirmières y occupent certes une place névralgique. Mais « même majoritaires dans les fonctions médicales, il s'en faudra encore de beaucoup pour que les femmes québécoises récupèrent les positions clefs que les congrégations détenaient dans le champ de la santé ».

La Révolution tranquille a rayé les religieuses de leurs éminentes fonctions. Et les revendications professionnelles ont succédé à l'esprit de charité. De la religieuse hospitalière à l'infirmière professionnelle, le livre aborde plus particulièrement l'histoire des trois premiers hôpitaux de la région métropolitaine : Hôtel-Dieu, Notre-Dame et « Montreal General Hospital », depuis la fin du dix-neuvième siècle.

Finies les phobies !

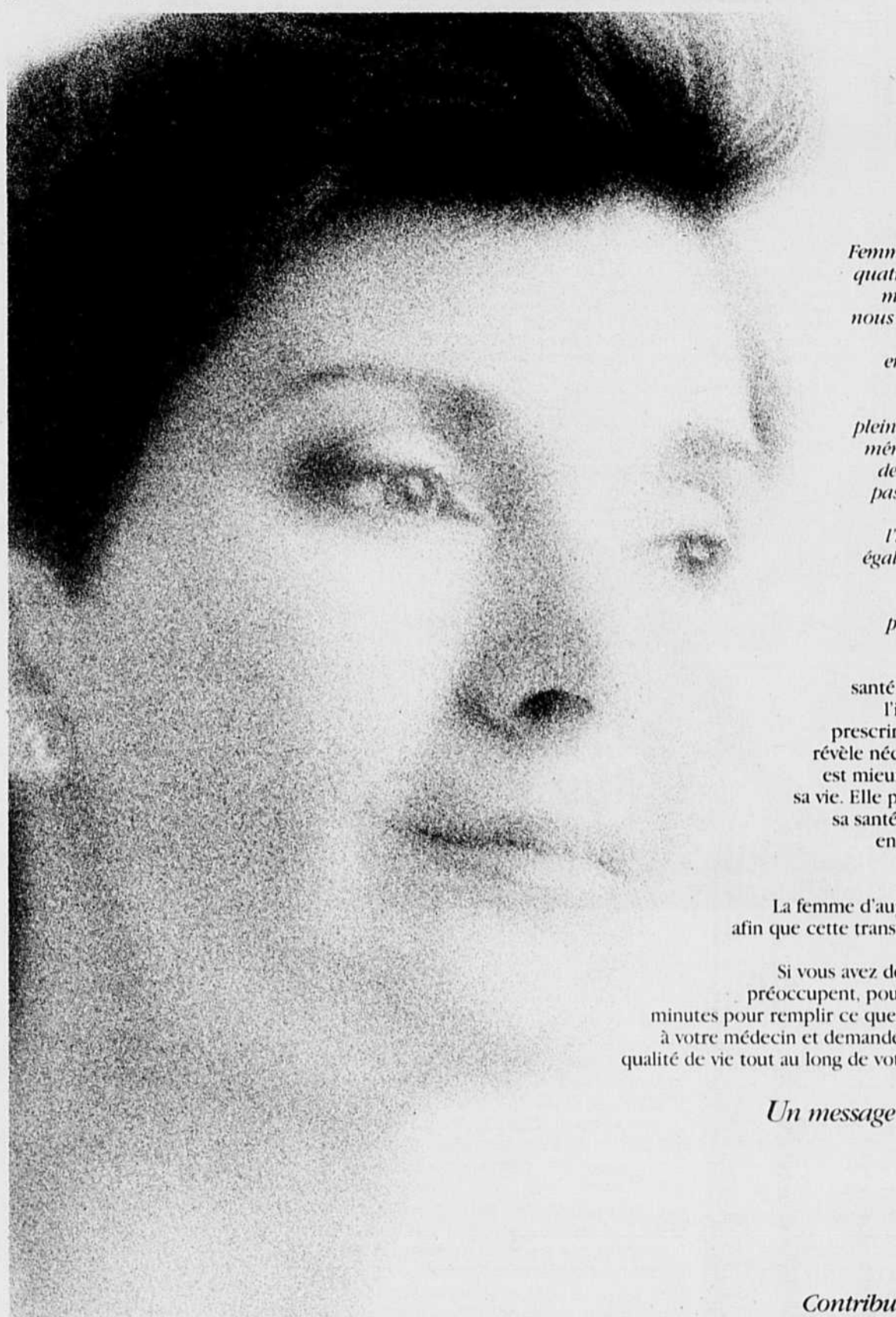
Si vous avez peur des insectes volants, même ceux qui ne piquent pas, si vous confondez un cafard avec Joe le Gorille, si vous ne pouvez supporter la vue d'une tirelire ou si vous avez constamment peur de tuer votre mari ou votre femme avec le fusil de chasse suspendu au mur, vous avez sans doute besoin d'un traitement anti-phobique pour pallier à votre terreur. Ou encore lire *Finies les phobies* publié aux Editions de l'Homme.

Que votre folie se passe dans le métro, dans les boutiques d'animaux, en conduisant l'auto ou en plein pique-nique au bord de l'eau, toutes les situations phobiques partent d'un même mal, celui d'une angoisse accompagnée d'une peur

inexplicable et surtout irraisonnable. Selon le docteur Zane, psychanalyste depuis 35 ans ayant fondé la première clinique américaine spé-

cialisée dans le traitement des phobies, la lutte doit être menée sur le terrain, dans les ascenseurs ou les corridors étroits, dans des endroits

surpeuplés ou au zoo, en affrontant l'objet de sa peur, en l'apprivoisant par divers exercices ou méthodes qu'il propose.



JE SUIS FEMME

Femme moderne. Femme des années quatre-vingt-dix. Née du sein de ma mère comme les générations qui nous ont précédées, mais libérée des anciens mythes tels ceux qui entourent la ménopause. Je vais traverser les années de ma ménopause, et je vais les vivre pleinement. Parce que je sais que la ménopause est une étape normale de la vie d'une femme, qu'il n'est pas inévitable d'être incommodée par les bouffées de chaleur, l'irritabilité et l'insomnie. Je sais également que la ménopause n'est pas quelque chose que je dois dissimuler ou subir. Sans une plainte. Sans recours. Sans aide.

Grâce aux professionnels de la santé qui ont à cœur de transmettre l'information, de conseiller et de prescrire un traitement lorsque cela se révèle nécessaire, la femme d'aujourd'hui est mieux renseignée sur cette étape de sa vie. Elle peut discuter intelligemment de sa santé. Elle a suffisamment confiance en elle pour prendre en main son épanouissement.

La femme d'aujourd'hui doit bien se préparer, afin que cette transition améliore sa qualité de vie.

Si vous avez des doutes, si des questions vous préoccupent, pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour remplir ce questionnaire ? Apportez-le ensuite à votre médecin et demandez-lui comment améliorer votre qualité de vie tout au long de votre ménopause. Et même après.

Un message à l'intention des femmes

Des Laboratoires Ayerst

Ayerst

LABORATOIRES AYERST
Division de Ayerst, McKenna & Harrison, Inc.
Montréal, Canada

Contribuons à la qualité de la vie.

*Marque déposée 331

SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE

| A. Si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes suivants, cochez OUI. Si vous n'êtes pas certaine, n'inscrivez rien. | | Symptômes | | oui | non | B. Veuillez remplir cette section seulement si vous avez indiqué OUI pour deux symptômes ou plus à la section A. | | Symptômes | | oui | non |
|---|--|-----------|--|--------------------------|--------------------------|--|---|-----------|--|--------------------------|--------------------------|
| | saignotement menstruel | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | mauvais contrôle urinaire | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | règles moins fréquentes | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | posture voûtée | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | arrêt des règles | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | douleur lombaire | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | bouffées de chaleur (sensation soudaine de chaleur entraînant parfois une transpiration excessive) | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | gain de poids/ballonnement | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | changements de la libido (appétit sexuel) | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | maux de tête | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | sécheresse vaginale | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | dépression, anxiété | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | relations sexuelles douloureuses | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | nervosité, irritabilité | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | modifications de la muqueuse génitale | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | C. J'ai subi un test de Papanicolaou au cours de la dernière année. | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Après avoir rempli ce questionnaire, apportez-le à votre médecin et demandez-lui d'en discuter avec vous. Commencez le dialogue aujourd'hui et préparez-vous à vous libérer des inconvénients de la ménopause.



◆ Médecins

Le Dr Joëlle Lescop, directrice du service des études médicales à la Corporation des médecins, en connaît un rayon sur le sujet, elle qui a dirigé pendant longtemps le département de médecine familiale à l'Université de Montréal. « Les objectifs de ce programme sont clairs, dit-elle. Il s'agit de former de bons cliniciens, exerçant auprès d'une clientèle représentative d'une communauté, autrement

dit dans un certain milieu de vie, et qui soient réellement des médecins de famille ». En ce sens, ils doivent redevenir la personne-ressource à qui on s'adressera en cas de problèmes de santé et qui assurera une continuité des soins pour les parents et les enfants. Il est évident que tout se joue alors dans la relation que le médecin entretient avec le patient et son entourage.

La formation donnée met l'accent sur une expérience de terrain, vécue dans un CLSC, une clinique, un hôpital, un centre d'accueil ou

un hôpital de jour. Le jeune médecin travaille au sein d'une équipe composée de médecins, mais aussi de psychologues, de travailleurs sociaux, de personnel infirmier et de psychiatres. Joëlle Lescop pense qu'en partant du vécu du patient, le médecin comprendra mieux ce qui se passe chez la personne confrontée à un problème de santé.

Elle ajoute que pour répondre réellement aux besoins des gens, le médecin généraliste doit avoir une meilleure connaissance des difficultés psycho-sociales qu'ils peu-

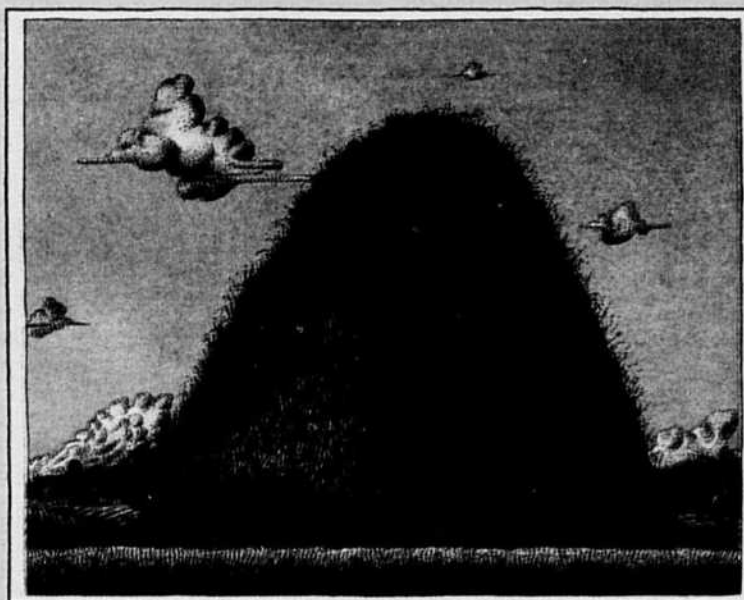
vent rencontrer. Le travail dans des équipes de quartier permet ainsi à de jeunes médecins de porter plus d'attention, par exemple, à la vie des personnes âgées. On leur apprend aussi à déceler plus facilement les causes de problèmes de développement chez des adolescents, de difficultés d'apprentissage scolaire ou à intervenir rapidement dans des cas de mauvais traitements d'enfants. L'objectif général est, en fin de compte, de donner à ces futurs praticiens une plus grande ouverture d'esprit pour

appréhender les problèmes de santé dans la population.

Dans le cadre de leur formation, les jeunes médecins ont, par ailleurs, l'obligation d'effectuer un stage de deux mois en dehors de grands centres urbains, par exemple dans des régions éloignées comme la Côte-Nord, l'Abitibi-Témiscamingue ou la Gaspésie. Avec un double avantage : celui de démystifier le travail d'un omnipraticien en région, de le revaloriser et de former des médecins capables d'exercer leur métier autant en ville qu'à la campagne. Plusieurs ont d'ailleurs d'ores et déjà fait le choix de s'installer dans des régions éloignées ou à l'extérieur des centres urbains, ce qui est assez rare pour être signalé !

Les omnipraticiens ne sont toutefois pas les seuls à bénéficier de cette nouvelle approche des études médicales. D'après Joëlle Lescop, la réflexion sur la formation globale est amorcée depuis 15 ans. Mais elle a mis du temps à se concrétiser. Tous les étudiants en médecine suivent désormais des cours en sciences humaines. Certains programmes prévoient même des « stages d'immersion clinique », destinés — dès la première année — à mieux comprendre le « vécu » des patients. Enfin, les étudiants qui le souhaitent peuvent toujours prendre la médecine familiale en option universitaire.

Il reste que bon nombre de médecins exerçant déjà — qu'ils soient spécialistes ou omnipraticiens — n'ont pas eu de formation spécifique dans ce domaine. Et, comme le note Joëlle Lescop, « ça va prendre des années pour modifier la pratique générale de la médecine ». À raison de 5 % de nouveaux omnipraticiens chaque année, les changements risquent en effet d'être plutôt lents. La vague des médecins « humanistes » ne déferlera donc pas d'un coup sur le Québec, même le mouvement est en marche.



Trouver une aiguille dans une botte de foin peut être plus facile que de découvrir un nouveau médicament.

Nos scientifiques, au Canada et dans le monde entier, n'arrêteront jamais de chercher des produits pharmaceutiques plus efficaces.

Nous savons qu'ils sont là.

Nous finirons par les trouver.



À l'avant-garde de la recherche en médecine et en chimie

Hoffmann-La Roche Limitée
Etobicoke, Ontario
M9C 5J4

**POUR
FINIR
L'HIVER
EN BEAUTÉ**

*même
sans palmiers*

MASSAGE

**Delta
Montreal**

284-4348

460 OUEST, RUE SHERBROOKE
(entrée sur Président Kennedy)

↓ ↓ ↓

Piscine, Tourbillon
Sauna, Appareils
et du nouveau

**PROGRAMME DE
GESTION DU STRESS**