

ACTUEL SANTÉ

OXYGÈNE
SAINTE-AGATHE,
AMEN!
PAGE 5



DRE DANIELLE PERREAU GAZ NATURELS PAGE 4

COMMENT SE SOIGNENT NOS MÉDECINS?

CHANTAL AUGER
COLLABORATION SPÉCIALE

Votre médecin vous soigne, vous conseille, traite vos petits et gros bobos, mais... prend-il soin de sa santé?

«Les médecins attendent toujours longtemps avant de consulter. La plupart sont des mère Teresa», dit la D^{re} Christiane Laberge, omnipraticienne.

Elle n'est pas la seule à tenir de tels propos. Toutes les personnes interrogées sont unanimes : les médecins repoussent le moment de la consultation et ils ont tendance à minimiser les douleurs ressenties. D'ailleurs, c'est souvent l'apparition de la maladie qui les oblige à s'arrêter.

«Parce qu'ils ont une lourde charge de travail, les médecins tiennent le coup trop longtemps. Ils ressentent un fort sentiment de culpabilité. Ils savent qu'en arrêtant ou en ralentissant leurs activités, les patients devront attendre encore plus longtemps et que c'est un collègue qui devra prendre la relève. Alors, ils préfèrent continuer en se disant que tout ira mieux bientôt», explique la D^{re} Johanne Blais. Médecin de famille et professeure à l'unité de médecine familiale de l'hôpital Saint-François d'Assise à Québec, elle rédige la chronique *La santé des médecins* dans le magazine spécialisé *L'Omnipraticien/MedActuel*, destiné aux médecins.

«Les médecins veulent être à la fine pointe, dit-elle. Ils veulent performer. Ce qui est excessivement frustrant ces dernières années, c'est qu'en plus de faire face à la maladie et à la mort de leurs patients, les médecins se heurtent aussi aux limites du système de santé. Cela ajoute du stress, de l'anxiété et du surmenage pour plusieurs.»

La pénurie de médecins et leur statut de travailleurs autonomes sont sans doute des facteurs qui amènent ces professionnels à travailler sans relâche, parfois au détriment de leur santé. «J'ai vu des collègues épuisés tousser pendant des mois sans prendre le temps de consulter. Et j'ai vu aussi des chirurgiennes continuer d'opérer jusqu'à la 32^e semaine de grossesse. Ça me semble inacceptable», fait remarquer le D^r Robert Patenaude, urgentologue au réseau de santé Yamaska-Richelieu.

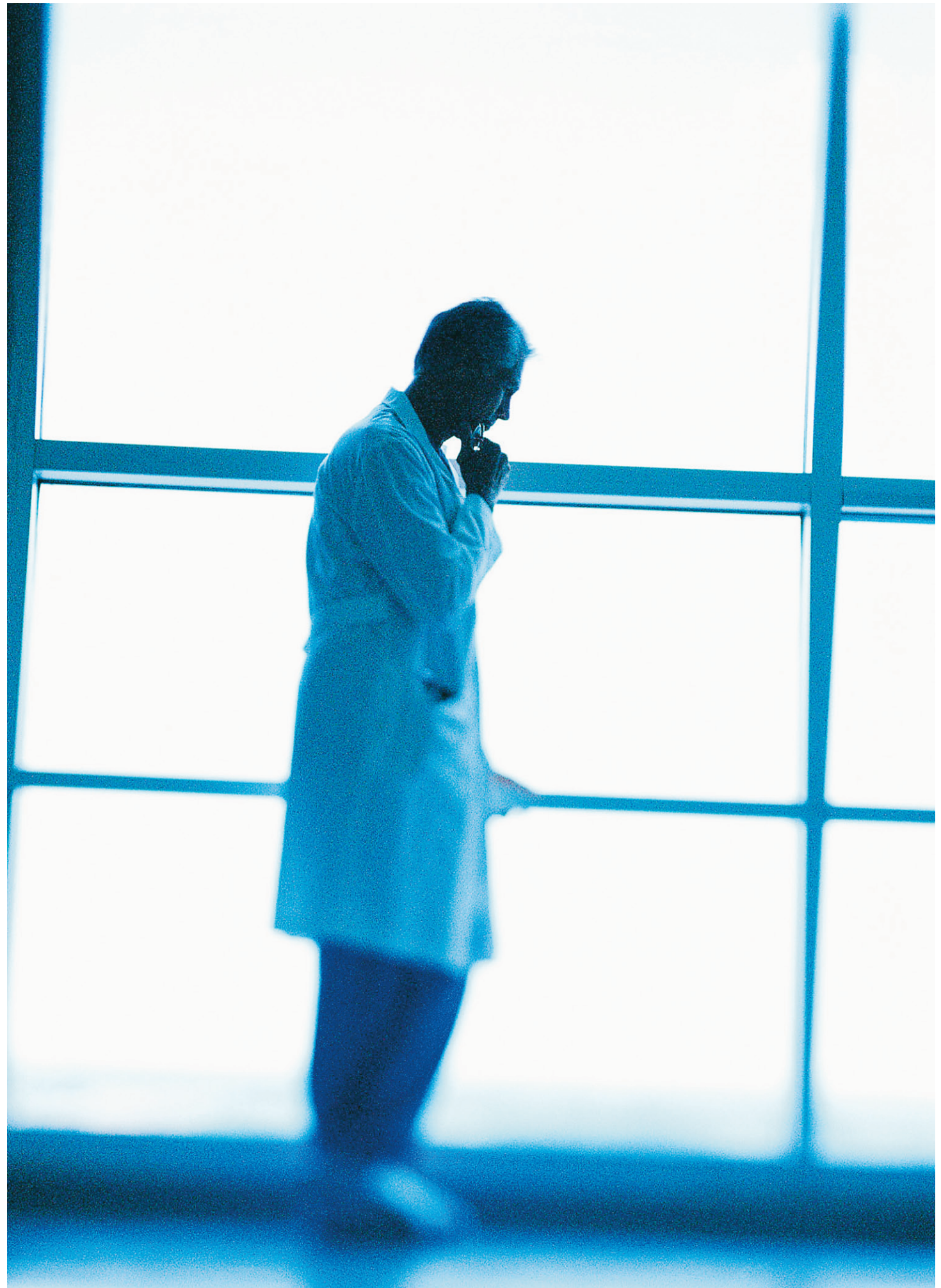
«J'ai vu des collègues épuisés tousser pendant des mois sans prendre le temps de consulter. Ça me semble inacceptable.»

Selon une étude pancanadienne réalisée par le Collège des médecins de famille du Canada, un médecin de famille travaille en moyenne de 50 à 60 heures par semaine (sans compter les heures de garde). Les jeunes, eux, travaillent moins, soit 45 heures par semaine.

Autodiagnostic
Les médecins ont-ils tendance à s'autodiagnostiquer et à se traiter eux-mêmes? L'article 70 du Code de déontologie des médecins du Québec dit clairement qu'un médecin doit s'abstenir de se soigner lui-même ou de traiter son conjoint ou ses enfants, à moins d'une urgence ou d'un malaise sans gravité. Mais, dans les faits, les médecins ne respectent pas toujours cette règle. Sous le couvert de l'anonymat, quelques professionnels avouent utiliser des échantillons de médicaments qu'ils ont à leur portée. Si ça ne fonctionne pas, ils vont peut-être se décider à parler de leurs malaises à des collègues.

› Voir **MÉDECINS** en page 3

AUTRE TEXTE EN PAGE 3



L'article 70 du Code de déontologie des médecins du Québec dit clairement qu'un médecin doit s'abstenir de se soigner lui-même ou de traiter son conjoint ou ses enfants mais, dans les faits, ils ne respectent pas toujours cette règle.

SOURCE : PHOTODISC

FAITES LE BILAN

LA PRESSE **AFFAIRES.com**

ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Les adeptes de psychologie populaire se délecteront en naviguant sur le site www.improving-me.com.

Ce site propose de nombreux conseils pour composer avec le stress, pour réussir dans l'art d'être parent ainsi que des trucs pour apprendre à devenir plus créatif. Parce que dans la vie, il y a toujours place pour l'amélioration.

DÉCOUVERTE

Les femmes qui augmentent leur apport en vitamine D amélioreraient leur résistance au cancer du sein, révèle une nouvelle étude britannique. Des chercheurs de l'Université de Birmingham et de l'hôpital Saint-Georges, à Londres, ont indiqué qu'il s'agissait du premier rapport démontrant que de plus grands apports en vitamine D pouvaient prévenir le cancer du sein. Les chercheurs pensent que cette habileté à stimuler la vitamine D fait partie d'une réaction immuni-

taire naturelle du sein, qui se défend ainsi contre les tumeurs. « Nos travaux démontrent que le sein a sa propre usine qui produit une forme de vitamine D, laquelle est un anticancer. Malheureusement, les femmes qui vivent dans des pays où il y a peu de soleil ne reçoivent pas assez de matière brute, la vitamine D, pour approvisionner cette usine », a expliqué le responsable de cette étude, le Dr Martin Hewison.

source : *HealthScout*

RAYON X

Seulement 2 à 3 % de tous les décès sont compatibles avec le don d'organes. Pour qu'une transplantation soit possible, le patient doit se trouver en état de mort cérébrale. Deux médecins indépendants des équipes de transplantation doivent confirmer le diagnostic de mort cérébrale au moyen de tests des fonctions cérébrales. Dans la majorité des cas, le prélèvement d'organe doit se faire dans les 24 heures suivant la déclaration de mort cérébrale.

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Un article du numéro de mars de *Châtelaine* nous le confirme : les médicaments comme l'Ativan, le Valium ou le Serax peuvent causer une dépendance. Dans un dossier signé Chantal Éthier, on peut lire quelques faits troublants sur ces médicaments qui sont supposés faire du bien. On y apprend également qu'en 2003 les pharmaciens détaillants ont délivré 4,9 millions d'ordonnances de benzodiazépine au Québec seulement.

CITATION RASSURANTE DE LA SEMAINE

« *Le corps ne sera pas nécessairement manipulé par les acteurs.* »

Jo Dagless, directeur artistique d'une troupe de théâtre expérimentale britannique. M. Dagless est à la recherche d'aspirants acteurs mourants qui devront garantir qu'ils seront morts d'ici deux mois. Pour cette pièce portant sur les tabous entourant la mort, la production recherche également un véritable cadavre qui restera sur scène durant les 24 représentations prévues.

COMPRIMÉS

Le lait bienfaisant

En plus d'assurer la santé de nos os, le lait pourrait-il servir à stabiliser notre poids ? C'est ce qui semble ressortir de recherches effectuées par l'équipe du Laboratoire des sciences de l'activité physique (LABSAP) de l'Université Laval. Une des composantes des produits laitiers (les soupçons se portent sur le calcium) semblent en effet favoriser le maintien d'un poids corporel normal. S'il s'agit d'une voie prometteuse, les chercheurs admettent toutefois qu'il s'agit encore de preuves indirectes et non d'une démonstration qui prouverait hors de tout doute le lien entre une carence en calcium et l'obésité.

d'après *Au fil des événements*, journal de l'Université Laval

Lavez-vous!

« Soyez franc. Si vous ne prenez pas vos médicaments comme prescrit, dites-le. » C'est ce qu'aimeraient bien dire à leurs patients 91 % des médecins de famille du Canada, révèle une enquête nationale effectuée pour le compte de *Sélection du Reader's Digest*, qui a débouché sur quelques conseils fort judicieux publiés dans le numéro d'avril du magazine. Certains praticiens souhaiteraient dire franchement à certains malades de maigrir (91 %) ou avouer bien crâment que vous n'avez pas besoin de médicaments (88 %). Le plus étonnant toutefois, c'est que 70 % des médecins auraient bien envie de demander à certains patients de se laver : « Il y en a qui sont systématiquement sales. J'ai eu

des patients avec des problèmes d'incontinence qui dégageaient toujours une odeur d'urine », a déclaré un médecin.

d'après *Sélection du Reader's Digest*

Diagnostic erroné

L'hôpital Anna-Laberge (CHAL) et l'un de ses urologues, le Dr Lorne E. Aaron, ont été condamnés par la Cour des petites créances à verser une indemnité de 4500 \$ à un couple victime d'une erreur médicale. Roger Labrecque et Jocelyne Saindon réclamaient 7000 \$ chacun pour l'angoisse et l'inquiétude occasionnées par un diagnostic erroné de cancer de la prostate. Il semble qu'on ait attribué par erreur à M. Labrecque les résultats anormaux d'un test utilisé pour détecter le cancer de la prostate. Le Dr Aaron devra déboursier 3600 \$ alors que le CHAL a été condamné à payer 900 \$ au couple.

d'après *Le Soleil* de Châteauguay

Essence au plomb

L'augmentation du nombre de cas de schizophrénie au cours des dernières décennies serait en partie liée à l'essence au plomb. Selon une étude menée par des épidémiologistes de l'université Columbia, les femmes qui, durant leur grossesse, ont beaucoup de plomb dans le sang seraient deux fois plus à risque d'avoir des enfants schizophrènes. C'est en analysant une banque de données médicales portant sur 19 000 enfants nés en Californie entre 1945 et 1970 que les chercheurs en sont arrivés à

établir ce lien entre le taux de plomb dans le sang de la mère pendant le deuxième trimestre de la grossesse, quand le système nerveux s'organise, et les risques que ses enfants soient atteints de schizophrénie à l'âge adulte. Le plomb été ajouté à l'essence dans les années 30 pour augmenter l'indice d'octane. Au début des années 80, l'essence au plomb a cessé d'être vendue en Amérique du Nord et le taux de plomb dans le sang a considérablement chuté par la suite. Puisque cette maladie d'apparaît qu'à la fin de l'adolescence, les effets de l'interdiction devraient tout juste commencer à apparaître.

d'après *L'Actualité médicale*

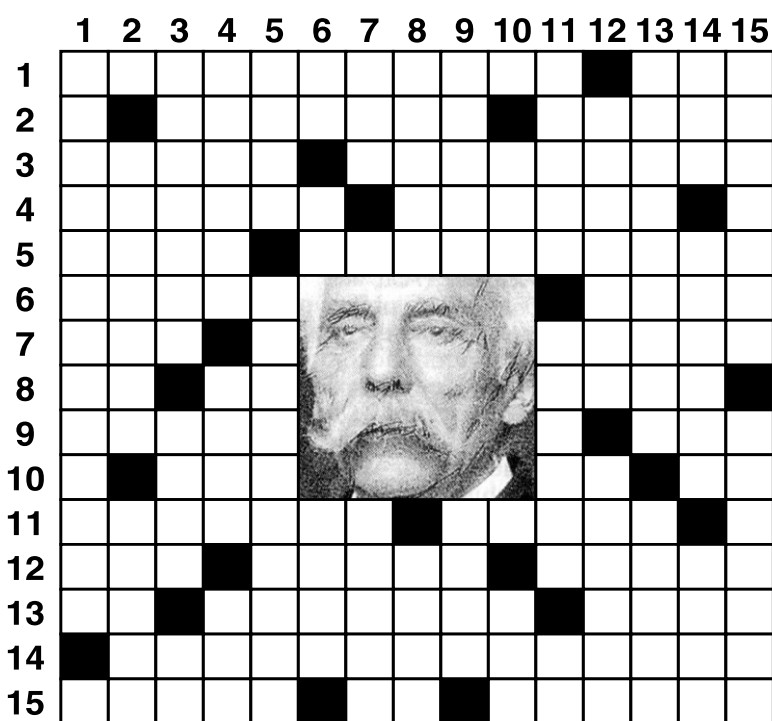
Quand bébé ne supporte pas le lait

Si l'incidence des allergies au lait de vache et d'intolérance au lactose est assez rare (entre 2 % et 8 % en Amérique), il est toutefois très important de les détecter rapidement chez les nourrissons car elles peuvent entraîner un danger pour la vie même du nourrisson ou engendrer de la malnutrition. Vomissements, urticaire ou éruptions cutanées, respiration sifflante ou autres problèmes respiratoires, gaz, crampes, ballonnement, gargouillis dans l'estomac et diarrhée sont les symptômes auxquels les parents doivent être particulièrement sensibles. En cas d'inquiétude, on doit consulter le pédiatre ou le médecin de famille.

d'après la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique

LA GRILLE DES MORDUS

de Michel Hannequart/www.hannequart.com



27 mars 2004

M1165

N.B. Les définitions en italique se rapportent à la personnalité que vous reconnaîtrez dans la grille.

HORIZONTELEMENT

- Il en était un* - Difficile à entamer.
- Sous nos yeux - Pas éveillé.
- Il a épousé Doris - Des attaques qui surprennent.
- Gros socle - Ferme les yeux.
- Dialecte - Faire de l'effet.
- Méchant et injuste - Terre.
- Entrain - Ont tout à apprendre.
- Symbole - Article - Ne garde pas.
- Partie d'un sabre - Ordre.
- Monnaie - Personnel - Métal blanc.
- On la cultive pour ses fleurs - Voient la mort de près.
- Court - Insecte - Prénom.
- Le d'ailleurs - Ont les dents bien rangés - Fermeture de porte.
- Poste de secours.
- Son nom* - Règle - Quand tout le monde est content.

VERTICALEMENT

- Il y travailla pendant plusieurs années.*
- Incompréhensifs - On en fait des maquettes.
- Dernière épreuve - Effrités - Pronom.
- Avancés - Estuaire - Se joue avec un ongle.

5. Plié - Égalité d'âme.

- Note - Symbole - Un peu de bière.
- En pénitence - Poisson.
- Prend ses dispositions - Arbre.
- Arme - Bases de lancement.
- Coule en Valachie - N'est généralement pas au régime.
- Traverse le lac rapidement - C'est une bonne pâte - Passé.
- Avec de drôles de bandes - Quitte.
- Fait le même parcours - Abris.
- Pris - Très éclairé - Poches.
- Instruments - Abimée.

■ SOLUTION SAMEDI PROCHAIN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	C	A	L	E	R	U	E	G	A	S	A	I	N	T	
2	A	V	A	R	E	M	E	T	T	E	U	R			
3	S	I	A	S	S	U	R	E	U	R	A	L	I		
4	T	O	L	I	T	E	E	L	F	E	S	A	S		
5	I	N	U	L	E	U	R	E	S	O	B	I	T		
6	L	I	L	S											
7	L	U	T	E											
8	A	R	R	E											
9	N	I	L	V											
10	N	A	S	E											
11	D	O	M	I	N	I	Q	U	E	E	X	A	C	T	
12	R	I	A	N	T	S	N	O	I	R	E	C	E		
13	I	R	G	R	E	D	I	N	S	M	E	R	S		
14	N	F	E	E	R	I	E	S	S	U	P	P	O	T	
15	G	R	A	S	S	E	T	J	U	S	T	I	C	E	

SOLUTION DE SAMEDI DERNIER M1164

Promotion

Bio Actif

Dites-moi tout!

Quoi? Vous cherchez une crème pour le visage qui soit une pure merveille? Ne cherchez plus. Alvéol, le dernier-né des produits de la gamme Johanne Verdon, fait enfin son apparition sur le marché. Oui, une crème exceptionnelle fabriquée d'ingrédients exceptionnels.

Pour mettre à votre portée toutes les richesses du monde végétal extraites du nectar des fleurs par les abeilles, la crème Alvéol recèle d'innombrables molécules florales en faisant appel aux six éléments du mas des abeilles. Avec la crème Alvéol, vous accédez aux technologies à la fois les plus innovatrices et les plus anciennes. Vous profitez de la compétence ancestrale des abeilles qui ont assimilé ce nectar des dieux présent dans le règne végétal, gorgé de micro-nutriments trans-épidermiques et de micro-piliers, oui, une symbiose végétale toni-active pour toutes les peaux.

Plusieurs chercheurs ont étudié l'activité cosmétologique de la gelée royale. La gelée royale, grâce à ses acides aminés, ses vitamines du groupe B et ses hormones, ravive l'épiderme, atténue les irritations ainsi que les inégalités de pigmentation. La crème Alvéol pour le visage contient six ingrédients du mas des abeilles : la gelée royale, le pain d'abeilles, le pollen, la propolis, le miel d'orange, oui, six ingrédients, les six facettes de l'alvéole, l'hexagone prodigieux du monde des abeilles.

Je vous dirai aussi que si le contenant de la crème Alvéol possède un couvercle en or, c'est que le produit est à la hauteur de cet élément précieux. Vous savez tout.

Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777 Estrie : (819) 823-3322

CHUM
HÔPITAL NOTRE-DAME
MÉDECINE DENTAIRE
Dr Yves Boivin
Dr Mireille Faucher
Dr Jean-François Gravel
Spécialistes en chirurgie buccale et maxillo-faciale
et leurs collègues du service de médecine dentaire offrent des soins complets de traitements pour les
IMPLANTS DENTAIRES
Pour consultation
(514) 890-8000
poste 26686

L'aide d'aujourd'hui.
L'espoir de demain.
Société Alzheimer

EXPO MANGER SANTÉ 2004
sur le bio et la santé globale

150 EXPOSANTS • DÉGUSTATIONS
ATELIERS • DÉMOS CULINAIRES

MONTRÉAL
3 et 4 avril
Palais des Congrès

QUÉBEC
1^{er} et 2^{mai}
Espaces Dalhousie

Samedi 10h à 18h • Dimanche 10h à 17h
SEULEMENT 10\$

(514) 332-1005 • 1 866 336-1005
www.expomangersante.com

Commensal
RACHELLE-BÉRY
ÉPICERIES-SANTÉ
ORPHEE
LES HUILES, LES VRAIES!

Santé
PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychologue, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898

COACHING DE VIE

COACH DE VIE: Devenez des coachs de vie avec la méthode Coach Réalité mc. Notre coaching de vie dynamise les clients à atteindre leur but plus rapidement. Formation continu. Tél.: 514-397-9686, sans frais: 1 877 909-5432.

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

PHYSIOTHERAPEUTES

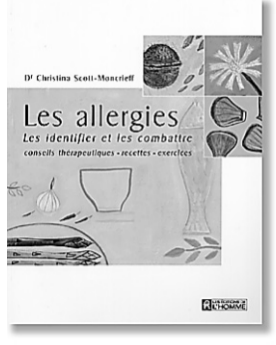
LYMPOEDÈME? ÉPINE DE LENOIR? VERTIGE? PEYRONIE?:
Étourdissement? Incontinence urinaire? Ça se traite et sans douleur! Chez Physio Extra Montréal 514-383-8389, Terrebonne 450-964-5222, Lachenaie 450-964-1740, Laval 450-681-3621, Ste-Dorothée 450-969-2199. www.physioextra.ca

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Louise Mathieu au (514) 285-6950 ou 1 800 667-5961.

ACTUEL SANTÉ

J'AI LU

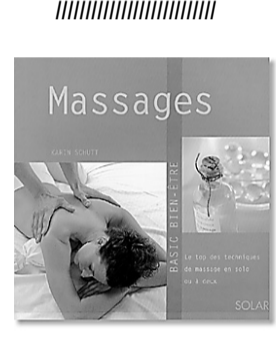
SYLVIE ST-JACQUES



Les allergies, les identifier et les combattre

(par le Dr Christina Scott-Moncrieff)

Rien de mal à dire de ce livre joliment illustré qui démythifie différents aspects des allergies. On en apprend davantage sur les origines des allergies, sur leurs causes et sur les symptômes qui peuvent envahir la bouche, les yeux ou se présenter sous forme d'urticaire, d'eczéma ou d'asthme. Ce livre explique aussi comment être attentif à son régime pour détecter les aliments qui causent une intolérance. On s'intéresse à l'aspect environnemental en proposant comment organiser son milieu de vie pour limiter les facteurs allergènes. On insiste également sur l'importance de l'activité physique pour réduire les symptômes d'allergie. (Éditions de l'Homme, 27,95 \$).



Massages

(par Karin Scott)

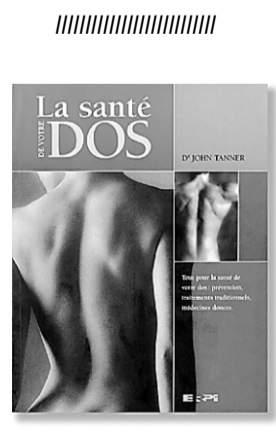
Cet ouvrage comporte quelques trucs pour améliorer les talents des massothérapeutes du dimanche. Très axé sur la détente, il explique (et illustre) des méthodes classiques comme le shiatsu, le suédois ou l'acupression. L'ouvrage parle également des huiles à utiliser pour le massage ou le brûleur, en suggérant des fragrances appropriées à tous les maux. On explique également l'automassage, le massage de pieds, le toucher des tempes pour apaiser le mal de tête. En guise de conclusion, on offre quelques lignes directrices pour réaliser un massage érotique mémorable (Éditions Solar 22,95 \$).



La sexualité, 100 idées reçues

(par le Dr Catherine Solano)

Ce livre écrit par une sexologue française me laisse avec une impression mitigée. Rédigé sous forme de «vrais ou faux» à propos de divers aspects de la sexualité, il résume de façon simpliste des questions complexes, ce qui n'est pas vraiment à son honneur. Par ailleurs, les partis pris de l'auteur (notamment à l'égard de la pornographie) sont énoncés sous forme de vérités absolues, ce qui mine la crédibilité de l'ouvrage. Les lecteurs adultes seront peut-être déçus du fait que l'ouvrage explique plusieurs évidences connues depuis le cours de «formation personnelle» au secondaire. Mais les jeunes ados en formation y apprendront deux ou trois choses sur le sexe. Leurs parents s'en serviront comme outil de référence pour mieux répondre aux questions de leur progéniture (19,95 \$).



La santé de votre dos

(par le Dr John Tanner)

Pour la prévention comme la guérison des maux de dos (un problème qui affecterait 80% de la population des pays industrialisés), cet ouvrage est bien pratique. Détaillé et précis, il décrit la constitution de la colonne vertébrale et explique également comment se développent les douleurs dorsales. On évalue aussi les facteurs de risque selon l'âge, le mode de vie et les habitudes de chacun, en parlant évidemment de posture et d'exercice. La seconde partie du livre comporte d'ailleurs plusieurs descriptions illustrées d'exercices à répéter régulièrement pour éviter ou diminuer les maux de dos. (Éditions ERPI, 24,95 \$).

Un programme d'aide pour les médecins

CHANTAL AUGER
COLLABORATION SPÉCIALE

Le programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ), comme tous ceux offerts dans les autres provinces canadiennes, offre des services aux médecins qui ont des problèmes de toxicomanie et d'alcoolisme, ainsi que d'autres problèmes qui nuisent à leur jugement et à la capacité d'exercer leur profession.

Le PAMQ a été créé en 1990 par les médecins pour les médecins, les résidents et les étudiants en médecine. Ce sont eux qui en assurent le financement par leur cotisation aux organismes dont ils sont membres. Le programme d'aide comporte trois volets : intervention, prévention et recherche. Il est encore peu connu au sein même de la profession. Et le milieu médical, en général, offre encore beaucoup de résistance à ce genre de programme.

Huit médecins-conseils dispensent les services. « Lorsqu'un médecin ayant des difficultés nous téléphone, c'est que c'est urgent. Il est souvent en détresse. On doit lui répondre tout de suite. On ne pose pas de diagnostic, mais on le dirige vers la ressource appropriée et ce, en toute confi-

dentialité », précise Anne Magnan, médecin de famille et directrice du PAMQ.

Au cours de l'année 2002-2003, on a noté une augmentation significative des demandes d'aide de la part des médecins et des résidents. Une hausse d'environ 30 % dans le cas des résidents. Et au cours des deux dernières années, on a constaté que les femmes médecins avaient fait appel au PAMQ en plus grand nombre, bien qu'elles soient moins nombreuses que les hommes dans la profession.

Les raisons des demandes d'aide ? Environ 75 % concernent des problèmes de santé mentale (anxiété, épuisement professionnel, dépression) et environ 20 % des problèmes d'abus de substances (alcool ou drogues). La pharmacodépendance cache souvent un trouble de l'humeur. On ne connaît pas l'incidence réelle de la dépression chez les médecins, mais il semble que chez les résidents, entre le quart et le tiers sont atteints de dépression clinique pendant leur formation et que la dépression est plus grande chez les femmes.

Le PAMQ offre maintenant des activités de promotion de la santé et de prévention. « Les signes à repérer sont importants ainsi que la reconnaissance des facteurs de stress,

les techniques d'adaptation et le soin de soi », explique la Dre Anne Magnan. Voilà pourquoi le volet prévention prend toute son importance. « Il est primordial pour le médecin et ses collègues de reconnaître certains signes. Les médecins ont tendance à ne pas voir les signaux pour eux-mêmes », précise-t-elle.

Et comment reconnaître un médecin qui ne va pas bien ? « Il travaille plus, il essaie de garder son image, une façade. Souvent, il mange moins. Il devient aussi plus irritable », dit-elle. Lorsque le médecin annule ses congés et même sa période de vacances, c'est mauvais signe. Le médecin épuisé ou malade a tendance à somatiser, à faire preuve de cynisme, à minimiser le problème et surtout, il commence à douter de ses décisions (il fait des vérifications supplémentaires).

« C'est important pour un médecin qui ne va pas bien, qui est très fatigué et irritable de prendre un temps d'arrêt afin d'établir ses priorités, revoir sa gestion du temps », explique Dre Anne Magnan. « Beaucoup de médecins tardent malheureusement à demander de l'aide. Lorsqu'ils le font, ils sont souvent rendus au bout du rouleau », constate la Dre Johanne Blais.

Comment se soignent nos médecins

MÉDECINS

suite de la page 1

« Souvent, les médecins vont se dire: *La maladie ce n'est pas pour moi, je vais m'en sortir* », dit la Dre Blais. Pour sa part, le Dr Patenaude ne croit pas que les médecins tardent à consulter seulement par manque de temps, mais beaucoup plus parce qu'ils ont peur du diagnostic. « Les médecins font de la négation. »

D'ailleurs, 55 % des médecins canadiens n'ont pas de médecin de famille. On constate que ceux qui en ont un sont moins susceptibles de se prescrire eux-mêmes des médicaments. Le pharmacien acceptera sans doute de préparer l'ordonnance si le médicament est sans conséquence.

Le Collège des médecins du Québec a mis sur pied en 1999 une politique de suivi administratif des médecins incapables d'exercer pour cause de maladie. La vigilance des collègues est alors primordiale. C'est souvent eux qui peuvent reconnaître des signes de fatigue avancée ou encore de dépression chez un confrère ou une consœur. « Cependant, les collègues n'osent pas toujours le mentionner, même s'ils se rendent compte qu'un médecin ne va pas bien, à moins qu'ils ne soient amis », précise la Dre Blais.

Tomber en vie

Quelques médecins ont accepté de raconter leur expérience face à la maladie qui les a atteints et de nous révéler leurs trucs de santé.

En 1993, la Dre Renée Pelletier croit déceler une bosse à un sein lors d'un autoexamen. Elle consulte sans tarder pour apprendre qu'elle a une tumeur... à l'autre sein. Elle vivra trois épisodes importants de la maladie en cinq ans. Une période éprouvante où elle continue sa pratique à mi-temps tout en poursuivant ses traitements en radiothérapie, jusqu'au jour où elle craque et prend conscience qu'elle doit s'arrêter pour bien se soigner. La Dre Pelletier avait déjà été très malade quelques années auparavant. À 28 ans, alors qu'elle commençait à peine à pratiquer sa profession et qu'elle travaillait comme coopérante en Afrique, elle a appris qu'elle avait la maladie de Hodgkin (cancer des ganglions). Après une série de traitements médicaux, elle a recouvré la santé et fondé une famille.

Mère de deux grands enfants, elle pratique une médecine engagée depuis près de 20 ans. Elle a publié deux livres portant sur son expérience personnelle, dont le plus récent, *Tomber en vie*, dans lequel elle raconte son chemin vers la guérison. « La maladie m'a amenée à faire un bilan de vie qui s'imposait, dit-elle. Se retrouver de l'autre côté du bureau n'est pas facile. Le cours de médecine prépare à tout, mais pas à être malade. Même si je suis médecin, j'avais besoin qu'on m'explique, qu'on me rassure. »

L'importance du lien patient-médecin

Elle travaille actuellement à mi-temps auprès des réfugiés à la clinique Santé Accueil du CLSC Côte-des-Neiges à Montréal, où elle constate de plus en plus l'importance de créer des liens entre patient et médecin, de privilégier une relation plus humaine. « Lorsque j'étais malade et que mon médecin a pris le temps de noter un mot d'encouragement sur une



Dr^e Evelyne Hudon, médecin de famille depuis 16 ans, s'intéresse aux méthodes alternatives comme l'acupuncture, l'ostéopathie ou la massothérapie.

feuille d'ordonnance, je l'ai reçu comme une ordonnance cadeau. Et je le fais à mon tour à mes patients. »

Aux urgences

Le Dr Robert Patenaude, 45 ans, est urgentologue depuis 17 ans. Il a lui aussi vécu la maladie. Alors qu'il était étudiant en médecine, il a appris qu'il souffrait d'une leucémie. « C'était en 1982. À ce moment, il n'y avait pas de traitement comme celui offert aujourd'hui. Mais par chance, j'ai servi de cobaye pour un nouveau traitement proposé par un chercheur américain », dit-il. Grâce à un don d'organe de sa soeur, Robert Patenaude a subi une greffe de moelle osseuse. Il a été hospitalisé dans une chambre aseptisée pendant trois mois. « Ce fut une période difficile, mais aujourd'hui, je considère cet événement comme une chance inestimable, une expérience positive. » La maladie lui a appris que « la santé, c'est fragile ». Depuis, il se préoccupe de sa santé, malgré l'horaire fou et contraignant qu'il vit dans les urgences des hôpitaux.

En moyenne, un médecin reste de sept à 10 ans aux urgences. Comment le Dr Patenaude arrive-t-il à tenir le coup depuis autant d'années en travaillant 50 heures par semaine selon un horaire irrégulier ? « Je dois me discipliner. Je fais du sport régulièrement, du ski de fond, du camping, de l'escalade ou toute autre activité sportive qui me permet de renouer avec la nature, de me ressourcer. Si je ne le fais pas, je me sens mal. Je dois m'astreindre à un régime de vie militaire pour arriver à accomplir ce travail avec les lourdes charges que j'ai. C'est nécessaire autant pour l'esprit que pour le corps. » Il a appris à vivre sur la ligne de front des urgences. « On annonce les mauvaises nouvelles. Et le plus difficile, c'est d'arriver à s'endormir à 1 h 30 du matin après avoir annoncé deux ou trois décès dans la soirée. Pour ne pas sombrer dans la consommation d'alcool ou de somnifères, je dois maintenir des habitudes de vie saines », dit-il. Reconnu pour son sens critique bien ai-

guisé dans les ouvrages qu'il a écrits, comme dans son plus récent livre *La santé, ce mal nécessaire*, le Dr Patenaude affirme que les hôpitaux ne sont pas des endroits sains. « On mange mal dans les cafétérias, sans compter que les lieux ne sont pas toujours très propres. » Il ajoute que « les hôpitaux font sans doute partie de la liste des plus mauvais employeurs. Il n'y a pas de salle de conditionnement physique ou de garderie pour aider le personnel à se maintenir en santé. »

Médecine parallèle

Que pensent ces professionnels de la santé des médecines parallèles ? « Je ne crois pas aux vertus des petits granules », affirme le Dr Patenaude. Si j'ai besoin de soulager un mal de tête ou un petit bobo, alors je prends du Tylenol ou de l'Advil, des médicaments que je prescris le plus souvent à mes patients. »

Pour sa part, la Dre Evelyne Hudon, médecin de famille depuis 16 ans, dit s'intéresser aux méthodes comme l'acupuncture, l'ostéopathie ou la massothérapie. « Je divise les méthodes parallèles en deux groupes : les produits naturels et les méthodes manuelles. Comme médecin, j'ai une approche scientifique, mon code de déontologie me demande d'appliquer la médecine traditionnelle. Mais ce qui a été éprouvé, je n'hésite pas à le recommander à mes patients, comme la prise de gluco-samine par exemple », dit-elle.

Dans son cheminement vers la guérison, la Dre Pelletier a senti le besoin d'explorer d'autres formes de thérapie comme la pratique du yoga, la massothérapie et la méditation. « Je crois que ça peut apporter autant que des traitements traditionnels. » Dans son livre, elle écrit : « Une fois l'an, les médecins devraient prendre le temps de s'asseoir sur la chaise du patient dans la salle d'attente pour se rappeler à quel point cette chaise est inconfortable. La salle d'attente, c'est une grande école de médecine. »

PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE

ACTUEL SANTÉ

L'étiquetage et les OGM



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Avez-vous déjà entendu parler du projet de loi C-287 sur l'étiquetage des aliments issus du génie génétique ? Il avait été déposé par le député libéral Charles Caccia afin de rendre l'étiquetage de ces aliments obligatoire.

En octobre 2001, les députés de la Chambre des communes ont rejeté ce projet de loi et, en août 2002, le Comité consultatif canadien de la biotechnologie a recommandé l'étiquetage volontaire des aliments à teneur génétiquement modifiée. C'est l'option qu'a retenue le gouvernement canadien.

D'après plusieurs groupes de défense des consommateurs, cette décision nous prive du droit de choisir nos aliments. Mais les aliments issus du génie génétique sont-ils vraiment à craindre ? En

quoi ces aliments sont-ils différents des autres ?

Jargon de la manipulation génétique

Pour comprendre ce qu'est un aliment issu du génie génétique, les termes *organisme génétiquement modifié* et *transgénèse* doivent être définis.

Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme vivant, une plante, un animal ou un micro-organisme, dont le bagage génétique a été changé afin d'accentuer une de ses caractéristiques ou d'en ajouter une nouvelle. Il est aussi possible d'atténuer ou d'éliminer des caractéristiques indésirables par la manipulation génétique.

Ainsi modifié, un organisme peut faire partie de la composition des aliments. Il peut aussi servir à générer des molécules nécessaires à la production de certains aliments (levure, céréale, graine), médicaments (insuline, hormone de croissance, vaccin) ou produits (lessive, polymère biodégradable).

Le procédé, qui permet d'introduire un ou plusieurs gènes dans un organisme pour créer un OGM, se nomme transgénèse. Ce

procédé permet de faire des croisements entre espèces et d'incorporer, par exemple, un gène animal dans un organisme végétal.

Où sont les OGM ?

Les OGM végétaux présentement autorisés pour l'agriculture en milieu ouvert au Canada sont la betterave à sucre, le canola, le coton, la courge, le lin, le maïs, la pomme de terre, le soja et la tomate. Les plus cultivés sont le canola, le soja, le maïs et le coton.

Sur le plan mondial, près de 63 % du soja, 21 % du maïs, 12 % du coton et 5 % du canola cultivés sont issus du génie génétique. Par conséquent, la probabilité de retrouver des OGM dans un aliment fait à base de ces ingrédients est plus ou moins égale à ces pourcentages.

De plus, certains additifs alimentaires extraits du maïs et du soja (amidon de maïs, léctine et isolats de protéines de soja) peuvent provenir de semences génétiquement modifiées. Ces additifs peuvent se trouver dans les aliments en conserve, les soupes, les sauces, la crème glacée, le chocolat, la nourriture pour bébé, la margarine, les bonbons, etc.

Du côté des produits d'origine animale, plusieurs études ont porté sur la modification génétique des animaux. Mais les modèles retenus à des fins alimentaires n'ont pas été commercialisés jusqu'à maintenant.

Opinions divergentes sur l'étiquetage

Comme l'a démontré la conférence sur les OGM organisée par la Fondation des gouverneurs, jeudi dernier, plusieurs associations continuent de faire pression pour que le gouvernement canadien revienne sur sa décision.

En octobre 2003, la Commission de l'éthique de la science et de la technologie (un organisme qué-

bécois) a publié un rapport sur la gestion des OGM. Ce rapport recommande notamment que le gouvernement du Québec, seul ou en collaboration avec le gouvernement du Canada, rende l'étiquetage obligatoire pour tout produit issu de la transgénèse.

Mais pourquoi l'étiquetage obligatoire ? En effet, la transgénèse comporte des avantages et des

Malgré l'amélioration possible des qualités des aliments, on est en droit de se méfier du génie génétique.

risques.

Avantages de la transgénèse

Sur le plan agricole, la transgénèse peut contribuer à augmenter le taux de croissance des animaux d'élevage et améliorer leur digestion. Elle peut également amener la réduction des réserves adipeuses d'un animal, diminuer la teneur en lactose du lait ou améliorer le profil d'acides gras d'une huile.

Sur le plan environnemental, la transgénèse peut aider à réduire la pollution agricole. Un porc modifié génétiquement, par exemple, pourrait utiliser le phosphore alimentaire plus efficacement et générer un lisier moins riche en phosphore et moins polluant. Une plante issue du génie génétique peut résister à certains insectes ou mauvaises herbes, ce qui réduit l'usage de pesticides nuisibles pour l'environnement et la santé humaine.

Les risques associés aux OGM

Malgré l'amélioration possible des qualités des aliments, on est en droit de se méfier du génie gé-

nétiq. Car la consommation d'aliments contenant des OGM pourrait hypothétiquement entraîner certains effets néfastes pour la santé.

Si ces aliments ne sont pas étudiés exhaustivement avant leur mise en marché, ils pourraient potentiellement introduire de nouvelles substances toxiques ou allergènes. D'autres substances, résistantes aux antibiotiques ou entraînant des mutations génétiques susceptibles de provoquer des cancers, pourraient également apparaître dans ces aliments. C'est pourquoi Santé Canada et l'Agence canadienne d'inspection des aliments sont mandatés pour évaluer la sécurité des aliments issus du génie génétique.

Expo Manger santé 2004

Face à l'incertitude relative à l'origine des aliments, il peut être tentant de se tourner vers des solutions biologiques. Car en vertu des normes nationales canadiennes, l'usage de variétés végétales et de semences issues du génie génétique est interdit en agriculture biologique.

Si l'option bio vous intéresse, l'exposition Manger santé qui aura lieu à Montréal les 3 et 4 avril, au Palais des congrès, et à Québec, les 1^{er} et 2 mai, à l'Esplanade Dalhousie, au terminal des croisières du Vieux-Port, saura vous plaire. Le prix d'entrée pour le salon d'exposition, les ateliers et les démonstrations est de 10 \$, et c'est gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Pour plus d'informations, visitez le site www.expomangersante.com.

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires.

Adressez-les à :
Chronique nutrition
La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, Qc H2Y 1K9
ou par courriel à :
questiondenutrition@hotmail.com.

Promotion

Ça se passe pas?

Ça vous dit « quekchose », les mots : chondroïtine, glucosamine, bêche de mer, spirée, saule, frêne, cassis, silice, uncaria tomentosa et glycyrrhiza glabra??

Ne vous en faites pas, on ne peut pas tout savoir.

Ce sont les dix principes parmi les éléments essentiels qui vous livrent une multitude de nutriments naturels nécessaires au bon fonctionnement des articulations, tout simplement.

Ce sont 800 mg de nutriments chondroprotecteurs, 800 mg de principes chondro-actifs, 800 mg par comprimé, des éléments du Chondrin de Flex-O-Flex. Optimisez votre biomécanique articulaire avec Flex-O-Flex Chondrin. La mécanique va mal? Ça se passe pas? Avec Flex-O-Flex Chondrin, votre déséquilibre articulaire n'aura pas le dernier mot!

Montréal : (514) 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777

Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Estrie : (819) 823-3322

Bio-Actif

CLINIQUE
POIDS SANTÉ

Le Dr Paul Thomas, M.D., omnipraticien très impliqué dans le traitement de l'embonpoint et de l'obésité. Auteur de trois livres dont *Maigrir par la chimie alimentaire*, il éduque les patients à une approche basée sur un régime équilibré entre l'apport des glucides, des protéines et des lipides. Il a bâti le réseau des Cliniques poids santé qui met à la disposition de la population un service complet pour suivre une diète saine.

Vous avez une surcharge pondérale ou vous voulez maintenir votre poids... Mais connaissez-vous votre poids santé ?

- Nutritionnistes, infirmières et techniciennes en diététique
- Documentation
- Suivi avec des intervenantes qualifiées

Choisissez l'atteinte d'un équilibre alimentaire sain et une approche simple, téléphonez ou présentez-vous dans l'un des 9 points de services situés dans la région de Montréal, de la Montérégie, ainsi qu'en Estrie.

www.clinique-poids-sante.qc.ca

Montréal Ouest	(514) 489-0607
Saint-Léonard	(514) 725-7050
Laval	(450) 663-9971
Longueuil	(450) 442-1711
Beloil	(450) 467-6365
Blainville	(450) 434-1911
Saint-Hyacinthe	(450) 774-6467
Saint-Jean-sur-Richelieu	(450) 359-6423
Sherbrooke	(819) 566-5525

Gaz naturels

D^{re} DANIELLE PERREAULTLA MÉDECINE
COLLABORATION SPÉCIALE

On a beau dire que les gaz représentent un phénomène naturel, ils ont encore du mal à se faire accepter. Même dans les sociétés où roter est un signe d'appréciation du repas servi par des hôtes, le passage de gaz par l'autre orifice est vu comme une insulte suprême. Certaines personnes en produisent plus que d'autres et j'en expose ici les principales raisons.

Que mangez-vous ?

Dans la majorité des cas, les gaz sont causés par la fermentation des carbohydrates (sucres) contenus dans certains aliments. Les trois principaux sucres incriminés sont le lactose, le fructose et le sorbitol. Si ces sucres ne sont pas absorbés par les parois du petit intestin, ils continuent leur chemin jusqu'au côlon, où ils rencontrent des bactéries qui sont ravies d'être si bien servies. La fermentation ou la consommation des sucres par les bactéries mènent à la formation de trois principaux gaz : le dioxyde de carbone (CO₂), l'hydrogène (H₂) et le méthane (CH₄).

C'est principalement le soufre, bien qu'il ne soit contenu que dans une proportion de 0,001 %, qui rend les gaz malodorants, alertant ainsi l'entourage. Certains individus produisent régulièrement ces gaz désagréables, ce qui n'en fait pas des gens malades. Ils sont ainsi faits.

Fructose et sorbitol

Chez certaines personnes c'est surtout le fructose contenu dans les jus de fruits et les boissons gazeuses (ainsi que la pomme, la poire, la confiture, le chocolat, le nougat) qui causent des ennuis. Le sorbitol, contenu dans les bonbons, les gommes sans sucre et la prune,

peut également faire la joie des bactéries. Enfin, certains médicaments contiennent du sorbitol. Il semble que toute personne qui consommerait une bonne quantité d'un aliment riche en fructose (cinq ou six pommes, par exemple) risque d'être aux prises avec de bonnes flatulences.

Le lactose

Il s'agit d'une intolérance très fréquente et qui est déterminée par votre code génétique. Dans ce cas, le lactose, qui est un gros sucre, ne peut être coupé en deux plus petits sucres, car l'enzyme qui en est responsable, la lactase, ne suffit pas à la tâche. Cette déficience en lactase se retrouve chez 90 % des Asiatiques 70 % des Noirs et 15 % des Blancs (du moins chez les adultes). De plus, une personne intolérante au lactose risque davantage de mal absorber le fructose et le sorbitol, multipliant ainsi ses risques d'émettre des gaz.

L'intolérance au lactose (contenu dans certains produits laitiers) se manifeste assez rapidement après son absorption par des flatulences, des crampes et une diarrhée plutôt explosive. On peut utiliser des enzymes de lactase et rechercher lait et fromage sans lactose (Lactaid, Lacteeze). Je dis certains produits laitiers, puisque plusieurs contiennent peu de lactose, comme le fromage cheddar et les yogourts.

Les carbohydrates complexes et le rôle du Beano

Les carbohydrates complexes se retrouvent dans des fibres d'origine céréalière et végétale. Or, ici encore certaines personnes assimilent peu ces types de sucres et qui vivent le même scénario que celles qui sont intolérantes aux sucres plus simples. Des flatulences mémorables suivent un repas constitué de certains légumes comme le chou-fleur, le brocoli, les fèves et les pois.

On me demande souvent si ça vaut la peine d'essayer le Beano. Le Beano contient une enzyme, l'alpha-galactosidase, qui découperait les sucres contenus dans ces fibres.

Fonctionne-t-il ? Certains médecins conseillent de l'essayer : plus le menu est chargé, plus on ajoute

de gouttes, mais aucune étude scientifique n'en a prouvé l'efficacité, insiste le Dr Bradette, gastroentérologue de Québec.

Les éructations

Elles sont composées d'oxygène (O₂) et d'azote (N₂), et sont le plus souvent causées par le fait qu'on avale de l'air. Comme on éprouve de la satisfaction sinon du soulagement à roter, un cercle vicieux peut s'installer rapidement. La solution serait de ne pas avaler d'air, mais c'est une action impossible à réaliser. Il faut plutôt ne pas roter et tolérer quelques minutes l'inconfort. Peu à peu, on se débarrassera de l'habitude.

Associé à des maladies ?

La prolifération de bactéries est une autre source de production excessive de gaz. Ce phénomène se rencontre dans trois types de pathologies. Il peut s'agir d'un estomac trop peu acide, une condition nommée hypochlorhydrie et créée par exemple par de puissants antiacides. Cela peut être dû à une stagnation dans le petit intestin, comme c'est le cas par exemple chez certains diabétiques dont les nerfs moteurs, qui font bouger les intestins, sont abîmés. Et finalement, les gaz peuvent être présents dans les cas de fistule et de cirrhose.

Ces pathologies, parce qu'elles causent des symptômes, amènent un diagnostic.

La diététiste reste la meilleure personne pour vous aider à trouver les aliments qui sont source de trop grande fabrication de gaz.

Notes

> Nous pouvons tous souffrir temporairement d'un excès de lactose, de sorbitol et de fructose, si nous mangeons plusieurs pommes, par exemple.

> Le Peptobismol, à base de bismuth, pourrait réduire l'odeur des gaz. Mais attention ! Il peut noircir la langue. Lavez-vous la langue.

> Le charbon de bois est particulièrement populaire, mais il n'existe aucune preuve qu'il soit efficace. Aussi, méfiez-vous parce qu'il réduit l'efficacité de plusieurs médicaments.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :
C.P. 63082
Île-des-Sœurs
H3E 1V6
perreaultmd@videotron.ca



4 jours consécutifs

pour seulement

33

,36 \$* pour 3 lignes

2,78 \$* par ligne additionnelle par jour *taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

LA PRESSE

987-VENDU

sans frais 1 866 987-VENDU

(8363)

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

Il fait bon skier sous les rouges pimbinas, ces petits fruits amers de l'obier, au Centre de ski de fond du Parc des campeurs de Sainte-Agathe-des-Monts.

Sainte-Agathe, amen!



RICHARD CHARTIER
rchartie@lapresse.ca

On commence par la bonne nouvelle ou par la mauvaise ?

Pour dire vrai, c'est la même nouvelle, qui est bonne ou mauvaise selon qu'on est dans un camp ou dans l'autre. La nouvelle, c'est qu'un mégaprojet va être mis en chantier à Sainte-Agathe dès cet été : un centre de villégiature, un hôtel, un spa, un projet résidentiel de luxe et un terrain de golf de 18 trous nichés, il va sans dire, dans un domaine naturel de choix. Une affaire de 125 millions qui va créer de l'emploi et donner à cette municipalité un nouveau souffle économique.

Bonne nouvelle pour les uns, mauvaise pour les autres. Et au fil du temps, on pourra bien passer d'un camp à l'autre, finir par aimer ce qu'on détestait au début ou vice versa. Pensez juste à Tremblant. Personnellement, j'ai haï ça jusqu'à ce que j'y passe une semaine avec ma petite famille : je pouvais aller m'éclater dans la nature sans avoir à abandonner ma femme dans un shack sans électricité. Prenez un interlocuteur bien plus valable encore, André Bouchard, pionnier du parc du Mont-Tremblant, il fait partie de ces écolos qui ont survécu à la bombe atomique. Quand il vous escorte dans le magnifique domaine élargi de Tremblant, il vous dit des choses comme : « Dans le temps, c'était comme ça, astheure c'est de même. »

Le gros lot des Oblats

Le domaine dont il est question aujourd'hui abrite une belle forêt sillonnée de sentiers de ski de fond, hantée au cours des 70 dernières années par des pères oblats qui marchaient paisiblement en lisant leur bréviaire et en se laissant envoûter par le chant des oiseaux ; s'ils marchaient suffisamment longtemps et qu'on ne les empêchait pas d'aller où ils le voulaient sur leur propriété, ils pouvaient aller boire l'eau miraculeuse du lac Grignon, réserve d'eau potable de la

municipalité. Les bons pères ont quitté leur résidence, en haut de la butte qui surplombe le lac des Sables. Ils sont ailleurs et peuvent désormais marcher paisiblement en lisant les nouveaux chiffres inscrits à leur compte de banque. C'est qu'ils viennent tout juste d'empocher le gros lot — 4,3 millions — de la vente de leur domaine à Yves Langlois.

Il y a deux mois, l'hebdo *L'Information du Nord* titrait « On sable le champagne au Domaine des pères oblats » pour souligner la vente conclue le 15 janvier. Dans le même portrait figuraient le père Locas, le nouveau propriétaire, Yves Langlois, le maire Laurent Paquette, le monsieur du CLD, celui de la chambre de commerce, le député ainsi que l'agent Re/Max de Sainte-Agathe.

L'inquiétude était vive dans certains milieux car on craignait que le Stonehaven Country Club — ainsi qu'on l'appellera — n'entraîne purement et simplement la disparition du Centre de ski de fond du Parc des campeurs de Sainte-Agathe-des-Monts. On craignait même que le ski de fond cesse brutalement dès la signature de la transaction. Mais dans les jours qui ont suivi la parution de cet article, je skiais dans le magnifique domaine sans aucun problème.

On chuchotait que le nouveau propriétaire des lieux, Yves Langlois, voulait obtenir un droit de passage sur le chemin du camping rustique du Parc des campeurs afin de permettre la mise en chantier de son projet sur la colline des Oblats. Une conversation téléphonique

« Il n'y a pas de ski alpin ici et il n'y aura pas de casino. Pensez plutôt à des promenades dans le bois, des petits ponts qui passent par-dessus des ruisseaux, la nature été comme hiver. »

avec M. Langlois nous a permis d'apprendre que la Ville de Sainte-Agathe ne lui avait fourni une preuve d'assurance que le lendemain de la signature ! Le droit de passage était aussi dans la balance, mais il n'a plus fait problème longtemps. Il faut dire que M. Langlois, un homme d'affaires expatrié depuis 20 ans aux États-Unis, a étudié en détail tous les documents et

le moindre codicille en rapport à l'achat des deux grands terrains en cause. Cela lui a pris un an et demi, et il s'en est passé des choses pendant ce temps, mais il a finalement pu acheter.

Jamais Tremblant

Parce que la transaction a mis du temps à se concrétiser, les rumeurs ont eu le temps de circuler. « Il y a eu des pourparlers et ça a fait peur aux gens, souligne M. Langlois. La Ville voulait que je lui cède le fond de terrain des pistes de ski de fond. Une minute ! J'ai dit. Les administrateurs du camping ont toujours tenu pour acquis qu'ils étaient chez eux chez les pères et eux les ont toujours laissés faire. Il y a peut-être eu un peu d'abus. »

« J'ai demandé à la Ville de m'aider un peu, poursuit le nouveau propriétaire. Le ski de fond, je veux le préserver, mais je n'ai pas l'intention d'en être l'opérateur, je veux qu'il continue d'être assumé par la Ville. Mon projet va d'ailleurs dans le même sens : c'est un centre récréotouristique, un centre de villégiature, un projet qui a du sens et qui a tout intérêt à préserver l'environnement dans son état naturel. »

Curieusement, c'est en séjournant à Tremblant que M. Langlois a pensé à son projet. « Je trouvais Tremblant trop bruyant. Alors j'ai acheté une maison à Sainte-Agathe parce que c'est le lieu le plus central des Laurentides : de là, je peux aller à Tremblant pour faire du ski alpin, je ne suis pas loin non plus de L'Estérel, Saint-Sauveur ou Saint-Jérôme. Sainte-Agathe est

Agathe. « Quand j'ai su que la Ville voulait jouer un mauvais tour aux pères en zonant parc le domaine, j'ai modifié mon projet et cela a créé de la panique dans la ville. Maintenant c'est un gros projet dont la réalisation s'étale sur 10-15 ans, mais ce ne sera jamais Tremblant. Il n'y a pas de ski alpin ici et il n'y aura pas de casino. Pensez plutôt à des promenades dans le bois, des petits ponts qui passent par-dessus des ruisseaux, la nature été comme hiver. »

La création d'un terrain de golf — le moins écologique des aménagements qu'on puisse faire dans la nature — alimente au plus haut point les craintes des écolos. Là, M. Langlois se présente avec une petite surprise : il entend recourir à la technique Audubon, encore peu connue ici, qui constitue la nouvelle tendance, une sorte de golf au naturel qui ne recourt pas aux produits chimiques pour assurer sa toilette.

« Un vert exposé au soleil ne sera pas infesté de champignons et n'aura pas besoin de pesticides », explique M. Langlois, qui se dit prêt à payer le prix que cela coûtera. Le 18 trous qu'il envisage sera dessiné par Darrold Huxxan, celui-là même qui a conçu Le Maître, à Tremblant, considéré comme l'un des plus beaux parcours en Amérique du Nord. « Si on a 200 départs plutôt que 275 dans une journée, les golfeurs vont payer plus cher, mais le terrain va être moins magané. »

Vers un développement durable?

Lorsque je suis allé skier au Centre de ski de fond du Parc des campeurs de Sainte-Agathe-des-Monts, en janvier, je me suis arrangé pour revoir Paul Larue, un des sages des Laurentides, cofondateur de l'Aubergerie du P'tit Bonheur et pionnier du plein air dans les Laurentides.

S'il n'aime pas le projet qui atterrit sur son terrain de jeu préféré, M. Larue espère que les élus municipaux sauront négocier avec le promoteur des ententes allant dans le sens d'un développement durable et véritablement respectueux de l'environnement.

M. Larue n'est pas des plus optimistes : « Le gouvernement s'occupe fort bien des affaires de la motoneige qui jouit, au Québec, de

ressources et de sentiers uniques au monde. Cela est très bien. Parallèlement à cela, le Québec possède des paysages de ski de fond et des conditions d'enneigement en tous points supérieurs à ceux de pays réputés dans ce domaine comme la Suède ou la Norvège. Mais le gouvernement se *câlisse* éperdument du ski de fond qui a pourtant un impact positif sur la santé et qui suppose une bonne gestion de la nature. Le gouvernement est le père des municipalités et il devrait donner à celles-ci les moyens de défendre une autre économie que celle de l'argent. À Sainte-Agathe, nous sommes en train de perdre ce qui aurait pu être un parc. Le promoteur dépend des élus pour que soit modifié le plan d'urbanisme. »

« C'est une affaire de mentalités, poursuit Paul Larue. L'économie mène le discours. On peut voir dans un arbre 1000 \$ en pieds de planches. Mais dans l'économie de la nature, on lui attribue une valeur immatérielle, c'est le genre de message que j'essaie de faire passer quand je parle aux décideurs. Dans les Laurentides, nous avons une mentalité de services, de serveurs, pour ne pas dire d'esclaves. Aussi, beaucoup de monde va se réjouir de faire de l'argent avec l'arrivée de ce projet, du notaire à la femme de ménage. Mais il faut rester vigilant. Le Parc des campeurs est une ancienne tourbière, un milieu humide qui a fait l'objet d'un remplissage au cours des années 60. À l'époque, le développement, c'était ça. Aujourd'hui, on n'imagine pas toucher à un milieu humide. »

En janvier, j'ai skié au Parc des campeurs en compagnie d'un couple d'amis, Pascale et Alain. Celui-ci a grandi à Saint-Sauveur. « Il y a 25 ans, rappelle-t-il, on ne faisait pas ce qu'on voulait à Saint-Sauveur. McDonald's s'est fait dire non je ne sais plus combien de fois. Mais aujourd'hui, Saint-Sauveur, c'est Factory Outlet et la foire commerciale qui vient avec. »

Une chose est sûre : les chasseurs qui, à l'automne, bousculaient les pères sur leurs propres terres en leur disant de s'en aller « si vous voulez pas vous faire tirer », ne pourront pas faire la même chose avec Yves Langlois.

En brassant un peu, Sainte-Agathe est en train d'atterrir au 21^e siècle !

