

**Urgence: la
solution CLSC**

**La thérapie
par les amis**

**À la recherche
de l'eau pure**

**L'expérience
du SPA**

Plus d'un million de personnes utilisent nos services annuellement.

Les CLSC, une présence essentielle.



L'explosion des menus de santé

Renée Rowan

SOUPE minestrone, émincé de veau sauce à la moutarde ou brochette orientale (pointe de sur-longe) servie sur un lit de riz épicé, choux de Bruxelles amandière (sans beurre), pêches dans un sirop léger.

En plus d'être bon, pas cher (\$ 3.25), ce repas « Mieux vivre » proposé aux étudiants et au personnel qui fréquentent le cégep John Abbott, dans l'ouest de l'île, a le mérite de contenir de 30 à 50 % moins de gras que les autres choix au menu régulier.

Le menu Mieux vivre issu du programme Santé du coeur développé par le Département de santé communautaire (DSC) du Lakeshore, s'adressait à l'origine aux res-

taurants de l'ouest de l'île. De façon assez inattendue, le menu s'installe rapidement dans les cafétérias de cégeps, d'hôpitaux et d'industries.

« Environ 25 cafétérias sont actuellement en processus de certification. C'est une véritable explosion », note Mme Lorraine Paquette, diététiste et initiatrice du projet.

Plusieurs objectifs

Déjà, une dizaine de restaurants du Lakeshore, dont un restaurant de type « cuisine sur le pouce » affichent le menu Mieux vivre. En mettant l'accent sur la réduction des matières grasses, on accentue du même coup la diminution du cholestérol, du sel et des calories en trop, précise Mme Paquette.

Ce qui fait l'originalité de ce projet, c'est qu'il ne s'agit pas d'un

menu unique pour l'ensemble des établissements qui adhèrent au réseau.

Bâtir un menu

« Nous examinons avec le chef des cuisines de chaque restaurant ou cafétéria, les recettes et la préparation des plats, puis nous faisons des recommandations, explique la diététiste. Avec les recettes retenues, nous bâtissons un menu faible en gras, adapté à sa cuisine, respectant ainsi son originalité et s'insérant dans l'ensemble des menus offerts. » Tous les menus Mieux vivre sont certifiés par le DSC.

« Nous offrons également des sandwiches dont la garniture est certifiée « Mieux vivre », ainsi que du lait et des yogourts faibles en matières grasses et du pain de blé entier », note le gérant de la cafétéria du cégep John Abbott.

« Nous avons dû modifier nos techniques de cuisson, utiliser peu ou pas de matières grasses, précise M. Yves Baron. Tout cela n'est pas difficile et ne coûte pas plus cher, mais le fait d'offrir du lait entier, du lait 2 % et écrémé, différentes variétés de yogourt occupe plus d'espace dans les réfrigérateurs. »

Projet pilote

Le DSC de l'Hôpital général de Montréal a aussi mis sur pied un projet pilote qui vise le même objectif : réduire les matières grasses.

Huit établissements du centre-ville de Montréal participent à ce



PHOTO CHANTAL KEYSER

D'abord conçus pour les restaurants, les menus de santé sont maintenant offerts dans des cafétérias.

SERES

CONSULTATION INC.

SERVICES D'ERGONOMIE & DE RÉADAPTATION

Dr FRANÇOISE POIRIER
B.A., O.T. (C), P.T., M.B.A.

(514) 662-0443

OASIS SANTÉ

CLUB PASSEPORT SANTÉ (Permis du Québec)

La 1ère Agence de Voyages spécialisée dans le Tourisme de Santé vous offre partout dans le Monde:

- SPAS
- CENTRE DE SANTÉ
- INFORMATION:
- THALASSOTHERAPIE
- REMISE EN FORME
- 3617 St-Denis Mt / Tél.:
- THERMALISME
- BALNEOTHERAPIE
- 845-9162

LALMA

CLINIQUE DE JEÛNE

jeûne modifié
repos
vacances-santé
guérison spirituelle

téléphone: (819) 843-9582

Programme mieux vivre:
6 jours/6 nuits en MAP
Occupation double avec
trois (3) soins par jour.
Vue sur parc.
Taxes et frais de service inclus

**VOYAGES ALTITUDE
et
MONDORAMA**

SPA EN FRANCE
Le Royal Club Evian
au coeur d'un paradis terrestre
LA SANTÉ ET LA FORME

Réservations: (514) 739-2493

1399\$

Ajouter le tarif
Montréal-Genève en vigueur
selon la date du voyage. En
collaboration avec Swissair.
Demandez-nous nos produits
spas en France et en Suisse

**Auberge
du
Parc
Inn**

Thalassothérapie
cure marine - yoga

Ouvert toute l'année
Informations et brochures
1-800-463-0890

Connaissez-vous le meilleur remède pour calmer le stress et soigner vos fatigues.

LA THALASSOTHÉRAPIE à PASPEBIAC

C'est la relaxation en profondeur et la récupération d'énergie, dont vous avez besoin... dans un somptueux manoir 19^e siècle sur 15 acres de terrain aménagé au bord de la mer... où vous vous laissez vivre... PLUS que des vacances là où la qualité et l'ambiance font la différence...

FIN AU STRESS

VENEZ VOUS FAIRE DORLOTER, VOUS LE MÉRITEZ BIEN !

massothérapie, algothérapie,
balnéothérapie, golf, sports
de raquettes, appareils gym

forfaits avec ou sans
hébergement avec repas
santé gastronomiques

1-800-363-8990

Le Château Bromont
Spa Concept
Le Château Bromont
Bromont, Qué.

Marque de commerce de Spa Concept
International inc. utilisée sous licence.

Centre de jeûne

Val Santé

Jeûner pour se reposer, perdre du poids, cesser de fumer, améliorer sa santé, décompresser vite, etc.

Suivi constant par: Martial Melançon & Madeleine Morin
hygiénistes

2033, chemin de la Gare, C.P. 547, Val Morin (Québec), J0T 2R0
1-819-322-5635

projet et collaborent avec les promoteurs de santé et les nutritionnistes afin d'offrir à leur clientèle du midi (seulement) des « Menus pleins d'entrain ». On les retrouve dans toute une gamme de prix : de \$ 3.25 à \$ 20. On peut facilement identifier ces plats grâce à un petit coeur rouge apposé sur les menus du restaurant.

Tout comme pour le DSC Lakeshore, les mets qui font partie des Menus pleins d'entrain ne sont pas des « mets-minceur » pour les gens qui surveillent leur poids, mais tout simplement des plats savoureux agencés de façon à réduire de façon importante leur teneur en matières grasses.

Le projet-pilote est exprimé d'avril à juin prochain. Si l'expérience est concluante, le DSC de l'Hôpital général compte répandre la mode des Menus pleins d'entrain un peu partout au centre-ville de Montréal.

AUBERGE-DU-PORTAGE

SPÉCIAL 20e ANNIVERSAIRE.

escompte

30% sur forfait-santé
du 21 mai au 15 juin
et du 8 au 30 sept. 89

ex.: 1 semaine P.A.

SPÉCIAL

Régulier **675\$** **472 50\$**

671, route du Fleuve
Notre-Dame-du-Portage (QC)
G0L 1Y0 (418) 862-3601

Le grand changement d'image des CLSC

De plus en plus d'usagers délaissent cliniques et urgences pour leurs soins médicaux

Ranée Rowan

LES CLSC sont à un tournant important de leur histoire tant au point de vue de leur rôle que de leur place au sein du réseau. Et, en même temps, leur image change.

Tout le monde ne sait peut-être pas encore ce que veulent dire ces quatre lettres (centre local de santé communautaire au cas où vous ne le sauriez pas), mais de plus en plus on sait qu'il s'agit d'un endroit « pas comme les autres » où l'on offre un éventail important de services médicaux et psycho-sociaux.

« L'objectif visé, compte tenu des ressources, est de pouvoir intégrer tous les divers aspects de la santé de la personne », dit au cours d'une entrevue le président de la Fédération des CLSC, M. Maurice Payette.

Dévoilées récemment, les nouvelles « orientations » de la ministre Thérèse Lavoie-Roux confient aux CLSC les urgences mineures de façon à libérer les salles d'urgence des hôpitaux. « Dans les CLSC de date récente, il n'y a pas d'équipe médicale, faute de ressources financières, mais cela va venir », ne désespère pas M. Payette. « On nous confie le mandat de donner les services, il faut qu'on nous en donne aussi les moyens », dit-il.

Le taux de fréquentation des CLSC se situe autour de 24 % de la population de leur territoire, indique le dernier sondage fait par la Fédération l'automne dernier. Ce pourcentage est plus élevé dans les régions rurales que dans les régions urbaines. Ainsi dans la région d'Asbestos, il est de 96 % tandis que sur la Côte-Nord, il est de 100 %.

« Une fois nos heures d'ouverture élargies comme le veulent les orientations de la ministre et notre propre cadre de référence, le taux de pénétration devrait, de façon générale, être élevé », note le président qui est issu du milieu même des usagers. Auparavant, le président de la fédération était en général un directeur de CLSC.

Des exemples

Un enfant est malade ou le temps est venu pour une visite de contrôle ? Mme Chantale Bergeron-Charron, mère de trois enfants de 11, 9 et 4 ans, ne va plus chez le pédiatre ni en cabinet privé. Le CLSC est son médecin de famille.

Lorsqu'elle demeurait sur la Rive-sud, le CLSC, elle ne connaissait pas. Mais depuis quatre ans qu'elle habite Saint-André-Avelin (une petite municipalité de la région outaouaise à une cinquantaine de kilomètres de Buckingham où se trouve le plus proche centre hospitalier) elle a découvert à quelques minutes de la maison cette res-



PHOTO CHANTAL KEYSER
Le CLSC, moins d'attente que dans les salles d'urgence des hôpitaux.

source locale.

« C'est une solution d'échange heureuse. Les soins y sont compétents et attentifs, il y a peu d'attente, on prend le temps d'écouter et de faire un bon examen, l'environnement est agréable... Je suis pleinement satisfaite », confie-t-elle avec enthousiasme.

Sans rendez-vous, c'est le médecin de garde qui voit le patient. « Le CLSC dispose des dossiers de chaque membre de la famille et à la longue, on finit par connaître tous les médecins de l'équipe », dit-elle. Si on y va sur rendez-vous, on peut choisir un des médecins avec lequel s'est établie une relation de confiance », note Mme Bergeron-Charron.

Depuis l'automne dernier, le CLSC Saint-André-Avelin est ouvert deux soirs par semaine jusqu'à 21 h ainsi que le samedi et le dimanche de 9 h à 17 h.

Quand la plus jeune de la famille a été frappée par un automobiliste l'automne dernier et que l'ambulance a mis une heure à venir, les policiers ont appelé un médecin du CLSC sur les lieux de l'accident. « Si on n'avait pas eu le CLSC ouvert le samedi, je ne sais pas ce qu'il serait advenu. »

Prévention

Mme Bergeron-Charron profite également du programme de prévention mis sur pied par son CLSC sous le nom de clinique de trois ans. C'est l'occasion de faire un bilan complet de l'état de santé de l'enfant, d'examiner ses dents, sa vue, son audition, de voir s'il n'y a pas de difficultés d'élocution ou autres.

À force de recevoir des soins,

Mme Bergeron-Charron a décidé de s'impliquer dans la vie de son CLSC et fait partie du conseil d'administration.

De son côté, Gaétan Gingras a découvert le CLSC Kateri (Candiac) par hasard. L'été dernier, ce sexagénaire travaillait sur son terrain quand il s'est coupé à la main : quelques jours plus tard, il y avait enflure et infection. Une bonne oc-

casional d'aller voir ce qu'était le CLSC situé à cinq minutes de chez lui. Auparavant, il serait allé à l'urgence de l'hôpital Charles-Lemoyne.

« Pas de longue attente, un accueil chaleureux, d'excellents soins, une oreille attentive... ça a été une découverte qui m'a convaincu que le CLSC, ce n'est pas seulement pour les mères qui vien-

nent y faire vacciner leurs jeunes enfants ! »

M. Gingras a déjà fait un infarctus. Il y a quelques mois, il a éprouvé des symptômes qui lui ont fait peur. Il s'est rendu au CLSC en taxi par mesure de précaution et dès son arrivée, on lui a fait passer des examens qui ont révélé qu'il s'agissait d'autre chose de moindre gravité.

« J'ai été immédiatement rassuré, dit-il. Il est important quand une personne commence à prendre de l'âge de se sentir en sécurité et de savoir que l'on va s'occuper de vous tout de suite. Souvent, le médecin en cabinet privé n'a même pas le temps d'écouter ce que vous avez à lui dire tellement il y a de gens dans la salle d'attente. »

Maintenant, lui et sa femme, Francine, sont des usagers réguliers du CLSC. Elle y a été traitée récemment pour un début de pneumonie et n'a eu que des félicitations pour les soins reçus.

M. Gérald Giguère, un usager du CLSC J.-Octave Roussin, à Pointe-aux-Trembles, insiste lui aussi sur cet aspect de sécurité. Diabétique, faisant de la haute pression, il est important pour lui de savoir qu'il peut au besoin, sans rendez-vous, se présenter au CLSC.

« Je n'attends pas des heures, dit-il, et même si ce n'est pas mon médecin habituel qui me reçoit, mon dossier est là. On y voit quels médicaments je prends et tout n'est pas à recommencer... il y a un suivi, ce qui n'était pas le cas quand, auparavant, je devais aller à l'urgence d'un hôpital. »

VOUS DEVEZ AVOIR UNE OPÉRATION?

Aurez-vous besoin de sang?

Si oui, vous avez maintenant un choix...

VOTRE PROPRE SANG

Consultez votre médecin...
ou appelez-nous

BANQUE DE SANG AUTOLOGUE (514) 738-3323

GIRARD, ROY et ASSOCIÉS inc.

CONSULTATION : PLANIFICATION • SYSTÈMES • GESTION
210 ouest, rue St-Jacques, suite 201, Montréal, Qué. H2Y 1L9 (514) 288-1288

Deux témoins privilégiés analysent le problème des salles d'urgence

Françoise Lafleur

LA SITUATION d'encombrement des salles d'urgences dans les hôpitaux de la région de Montréal est-elle un signe de faillite du plan de redressement mis de l'avant en 1986 par la ministre Thérèse Lavoie-Roux ? D'un côté, on a alloué des budgets pour ouvrir des lits de courte durée. De l'autre côté, des hôpitaux ferment chaque année des lits, ces mêmes lits, pour équilibrer leur budget à la suite des compressions budgétaires et éviter d'être pénalisés par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

Selon le docteur Paul David, fondateur de l'Institut de cardiologie et aujourd'hui sénateur, le manque de lits de courte durée dénote l'illogisme du système. « Ça fait dix ans qu'on tourne en rond au Québec, devant le problème des urgences. Si on ne peut relever le défi, c'est que le système lui-même est gravement atteint. »

« Dans le système actuel, l'urgence est devenue la porte d'entrée la plus rapide pour une hospitalisation. Et de grands malades, avec



Le Dr Paul David

besoins de traitements aigus, se retrouvent placés dans des corridors sur des civières peu confortables

près du grand public. Ces malades sont laissés là en observation pendant six, huit, dix heures ou plus en

attente d'un lit à l'étage. Il arrive même qu'un patient soit traité à l'urgence, dans le corridor, sans pouvoir jouir du réconfort d'un bon lit et d'une chambre calme. Ce qui me désole le plus dans notre système, c'est de voir que l'on traite nos plus grands malades de la façon la plus indigne. »

Actuellement, 10 à 20 % — parfois plus — des patients dans les hôpitaux généraux sont des gens âgés et malades chroniques. Ils occupent une bonne partie des lits dits de courte durée, et ce, pendant six mois ou même parfois un an ou deux. Ces lits, conçus au départ pour des séjours inférieurs à dix jours (récupération après une opération, un accouchement, etc.) sont bloqués.

Calcul pratique

Faisant un calcul rapide, un lit de courte durée occupé au cours de l'année par deux malades chroniques (un séjour de six mois chacun) pourrait servir 36 malades sur un an (un séjour de dix jours chacun). Selon le docteur David, il ne faudrait pas un si grand nombre de lits supplémentaires pour faire en sorte qu'il y ait plus de lits « actifs »

de courte durée dans les établissements de santé. Si 100 lits de courte durée deviennent disponibles, on peut donc y traiter 3 600 malades de plus au cours de l'année. Mais la construction de nouveaux pavillons et de nouveaux hôpitaux dotés d'un personnel médical adéquatement formé en soins gériatriques n'a pas encore vu le jour, toujours faute de fonds.

Autre facteur qui joue dans le malaise chronique des soins de santé au Québec : la pénurie de personnel infirmier et les pénibles conditions de travail qui s'y rattachent. À l'hôpital Notre-Dame, par exemple, on a dû fermer des lits à l'étage durant le congé scolaire de février. Les mères infirmières voulaient prendre leurs vacances avec leurs enfants. Et la direction de l'hôpital n'avait pas les fonds nécessaires pour employer du personnel suppléant. « Pendant que des lits sont vacants à l'étage, des malades sont traités sur des civières dans le couloir, presque sur le trottoir... Mais ne blâmons pas pour autant les directeurs d'hôpitaux qui, avec les mesures restrictives imposées par le gouvernement, doivent faire des acrobaties pour équilibrer leur budget », explique Robert Dagenais, aumônier au Service de pastorale de l'hôpital Notre-Dame.

« Le personnel infirmier et le personnel administratif sont tout aussi victimes du système que les malades », ajoute Robert Dagenais. « Finalement, ce sont les malades qui en paient le prix le plus fort. » Le docteur David semble du même avis : « les grands malades souffrent d'un environnement inhospitalier dans des hôpitaux pourtant dits civilisés. Notre système, considéré comme l'un des plus « performants » au monde n'est certes pas le plus humain. »

Le docteur cite en exemple la ville de Paris et la ville de Lyon où il n'y a jamais de problèmes d'engorgement des urgences, toutes proportions gardées en nombre d'habitants. On trouve à Lyon quatre hôpitaux super-organisés et spécialisés dans les cas d'urgence nécessitant des hospitalisations. Cela semble plus efficace qu'une quarantaine d'hôpitaux qui offrent le service mais qui sont mal organisés, tel Montréal. »

De nouveaux espaces, de nouveaux équipements, un personnel médical supplémentaire, tout cela nécessite des fonds. Et le docteur David avance qu'il faut absolument trouver de nouvelles avenues pour générer des montants d'argent supplémentaires. Notre système est certes le plus généreux au monde, mais des patients abusent parfois de la gratuité des soins.

VOUS DÉFINISSEZ VOS BESOINS EN

SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Nous y répondons par nos services:

- Évaluation et enrichissement du capital-santé pour personnel cadre.
- Examens de pré-emploi, évaluations et expertises de dossiers particuliers en médecine du travail
- Sensibilisation et dépistage des toxicomanies.
- Environnement et aménagement des lieux de travail
- Évaluations, consultations, assistance technique et légale en santé et sécurité au travail.
- Formation du personnel et consultation organisationnelle. Profils de carrière et programmes d'aide aux employés.
- Études de faisabilité, élaboration et implantation de garderies en milieu de travail.

SanTra

1100, avenue Beaumont, Ville Mont-Royal, Québec, Canada, H3P 3E5
Téléphone: (514) 345-1277
Télécopieur: (514) 345-1262

Une division de Lavalin inc.

EPRA

École de Psychosynthèse Roberto Assagioli Inc.

FORMATION EN PSYCHOSYNTHESE DEPUIS 1979

■ Pour ceux et celles qui veulent apporter plus de vie à leur profession actuelle:
Formation de base à la psychosynthèse.

DÉCELER ET RÉALISER SA VALEUR

■ Pour ceux et celles qui ont déjà une base en psychosynthèse:
Trois possibilités de spécialisation,

- FAVORISER LE GUIDE INTÉRIEUR (APPLICATION DE LA PSYCHOSYNTHESE À LA PSYCHOTHÉRAPIE)
- MANAGEMENT DE QUALITÉ
- PSYCHOSYNTHESE ET ÉDUCATION

Pour renseignements:

- Demandez les dépliants en téléphonant ou en écrivant à l'EPRA.
- Participez à une **soirée d'information**: 8 et 24 mai. Veuillez prendre rendez-vous. Le nombre de participants est limité.
- Participez à une **fin de semaine d'introduction**: La résolution des conflits intérieurs 20 et 21 mai

C.P. 186, Succ. Rosemont, Montréal H1X 3B7
(514) 728-4551

AQUA MER

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

POUR INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS:

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

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

CENTRE D'INTERVENTION

SIDA AIDS

ELSC METRO

934-0552

Les gens âgés À la fois une des causes de l'engorgement et les plus grandes victimes du système

Françoise Laffleur

À peine abordé le problème d'engorgement des hôpitaux, on touche au phénomène du vieillissement de la population. Selon les plus récentes données de Statistique Canada, les Québécois de plus de 50 ans forment le quart de la population (24,75 %) et ceux de 65 ans et plus représentent 10,44 %. L'État doit donc faire face à un défi majeur sur le plan social et psychologique : celui des soins à prodiguer et une qualité de vie offerte aux personnes âgées. Car la population aura atteint 65 ans et plus d'ici deux générations.

Mais selon les propos de Robert Dagenais, aumônier au Service de pastorale de l'hôpital Notre-Dame, « on ne doit pas tout mettre sur le dos des gens âgés lorsqu'on parle d'un trop grand nombre de lits occupés par des malades chroniques du troisième âge dans les hôpitaux. Car les vieillards sont souvent les plus grandes victimes d'un système qui manque d'humanisme médical.

La médecine doit protéger la vie contre la mort. Pourquoi accuser les gens âgés de consommer trop de soins médicaux ? Face au vieillissement généralisé de la société, il ne faut pas culpabiliser les vieillards car, de toute façon, l'incidence de la maladie augmente avec l'âge. »

Il en résulte que le sujet âgé conclue qu'il est inutile, qu'il coûte cher et qu'il doit s'en aller... Dans son livre *Psychogériatrie, les problèmes psychiatriques du troisième âge*, le docteur Nasrollah Moamai, psychiatre consultant à l'hôpital Louis-H. Lafontaine, souligne qu'environ 10 à 20 % des sujets âgés vivent au moins un épisode dépressif après 65 ans et que la dépression est donc responsable d'une grande partie des hospitalisations des personnes âgées. Il ajoute que l'opinion publique semble manquer d'intérêt pour les problèmes du vieillissement : « et pourtant, sur le plan statistique, on est frappé par la fréquence du suicide chez les gens âgés. En fait, un suicide sur cinq a lieu entre 55 et 65 ans. »

Est-il besoin de répéter ce que Fernand Séguin disait : « quelle que soit la solution, s'il en existe une qui soit honorable, elle devra être fondée sur une meilleure connaissance de ce que c'est que d'entrer en vieillesse. » Et l'état devra trouver les ressources nécessaires, tant humaines que financières, pour tenter de le faire avec dignité.

PHOTO CHANTAL KEYSER

Selon Robert Dagenais, aumônier au service de pastorale de l'hôpital Notre-Dame, « on ne doit pas tout mettre sur le dos des gens âgés lorsqu'on parle d'un trop grand nombre de lits occupés par des malades chroniques. »



PILIER S DE LA PLANIFICATION



Derrière l'imposante façade de la rue Metcalfe s'affaire une société plus que centenaire. Elle regroupe, au Québec, un nombre important de représentants rigoureusement formés, aptes à analyser vos besoins et à planifier votre protection financière. Basé sur de solides connaissances, leur service professionnel est à l'image de l'inébranlable institution.



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

Vendre des services de santé aux étrangers

Une suggestion contestée pour aider à financer nos hôpitaux

Judith Bélanger

À L'INSTITUT de cardiologie de Montréal (ICM), les demandes provenant de clients des autres provinces canadiennes et même de pays étrangers se font de plus en plus nombreuses. La réputation de l'institut concernant son niveau d'excellence et les nouvelles techniques d'interventions médicales mises au point par ce centre — telle l'intervention au rayon laser pour désobstruer les artères —, ont même suscité dernièrement l'intérêt de patients du Japon, de l'Arabie Saoudite, de l'Europe et aussi évidemment des Américains.

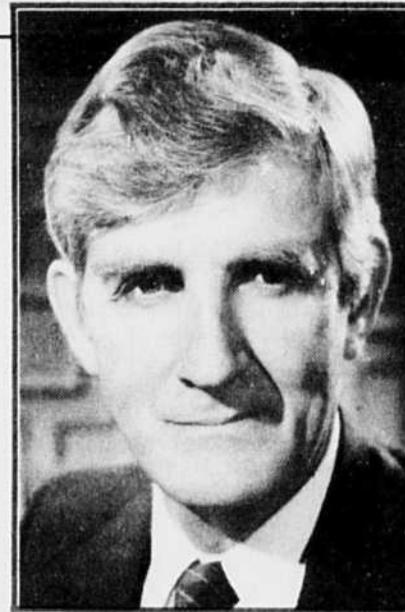
À un point tel que ce centre de cardiologie montréalais vient de

faire une demande au ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) pour pouvoir consacrer deux lits à des personnes du Nouveau-Brunswick, à des patients qui sont susceptibles de se faire traiter par ce centre, et qui se retrouvent déjà en bon nombre sur les listes d'attente de l'établissement. L'intention de l'Institut était de pouvoir négocier avec cette province canadienne une entente en vue de financer ces deux lits.

« Niet, il n'en est pas question ! Voilà ce qu'on nous a répondu. En fait, au MSSS, on ne nous a même pas laissé le temps de finir notre phrase pour expliquer notre idée. Nous avons eu l'impression d'avoir blasphémé ! », s'indigne Marcel Boulanger, directeur des services professionnels à l'ICM. Les diri-

geants de l'institut pensent que cette nouvelle formule d'accès aux services de santé par les extra-territoriaux pourrait éventuellement devenir une source de financement intéressante pour l'établissement. Mais cette idée a jusqu'à maintenant toujours été rejetée par le ministère de madame Thérèse Lavoie-Roux. Pourtant, dans les couloirs d'administration de quelques hôpitaux de la métropole, cette possibilité se discute et fait l'objet d'une nouvelle controverse.

Les citoyens des autres provinces qui viennent se faire traiter au Québec paient actuellement un tarif de base préétabli par une commission interprovinciale; environ \$ 1,200 par jour ou selon la nature des soins. Pour les non-résidents canadiens, on demande deux fois le



Marcel Boulanger



Paul Landry

per diem de l'hôpital, soit le double du coût moyen par jour. Les surplus encaissés par l'établissement sont par la suite récupérés par le ministère.

Ainsi, que ce soit au Royal Victoria ou à l'Institut de cardiologie, aucun bénéfice provenant des soins donnés aux étrangers ne peut être réalisé par les établissements médicaux, de façon à éviter la surcharge du système qui est réservé aux Québécois. Ce qui limite pour le moment le nombre d'étrangers soignés ici à très peu de cas.

L'exemple ontarien

Cette limitation n'est cependant pas respectée partout au Canada. En Ontario, l'University Hospital de London (UH) consacre une section spéciale de 50 lits pour la chirurgie cardiaque et la neurochirurgie aux patients hors-province. Ce programme a été approuvé par le gouvernement ontarien. L'UH fixe même ses propres tarifs pour les clients provenant de l'extérieur du pays, et cela, avant, et en fonction des traitements accordés à la personne.

Dans un article publié en décembre dernier dans le *Canadian Medical Association Journal*, le dr Patrick Blewett, président et administrateur de l'hôpital, explique que l'UH n'a pas voulu attendre le soutien du gouvernement pour accroître son budget; qu'il existe des moyens de financement autres que ceux de l'État lorsqu'il s'agit de trouver des fonds supplémentaires. Comme par exemple, les transferts de technologie à l'industrie privée, les affiliations avec les hôpitaux américains en vue d'en tirer des expertises, ou encore... la vente de soins aux étrangers. Ce dernier

programme rapporte actuellement à l'UH plus de \$ 6.5 millions par année.

« C'est cette idée de l'UH que nous voudrions reprendre, explique Marcel Boulanger. On se dit: puisqu'on a des problèmes de financement et que par conséquent on garde des lits fermés, on va les ouvrir pour les étrangers qui peuvent payer. Et les revenus qui seront générés de cette façon serviront à augmenter ou à maintenir les lits québécois. Mais le choix de société qui est exercé par le ministère, c'est de laisser des créneaux vides, plutôt que de les remplir avec des étrangers. C'est ridicule. Parce qu'à la longue, cette formule pourrait contribuer à servir nos Québécois », soutient le chef médical de l'ICM.

Mais cette opinion n'est pas partagée par tous. À l'Association des hôpitaux du Québec (AHQ), Paul Landry, vice-président aux programmes et à la recherche, s'oppose carrément à cette idée. « Cette notion de vendre des services pour en tirer des profits remet en cause les principes mêmes de notre système québécois: des principes d'universalité et d'équité. Ces valeurs sont à la base de notre régime de soins. Et c'est ce qui nous empêche de verser dans la privatisation large et facile en nous préservant d'un système à deux paliers avec deux types de médecine: une pour les riches et une autre pour les pauvres. »

« Imaginez un peu une aile d'hôpital réservée spécialement aux étrangers. C'est une aberration. Les Québécois n'accepteront jamais cela, ou voudront aussi en profiter. Le régime de soins n'est pas une entreprise ni une business.

NAYA. LA PURE.

NAYA®
EAU DE SOURCE NATURELLE

L'eau qui fait du bien!

amaro
EAU DE SOURCE NATURELLE

5130 Métropolitain est (entre Viau et Lacordaire) 593-5144 salle de montre

Cette proposition n'est pas une solution. Ce serait une véritable verue sur notre système de santé. » Ainsi, ce responsable de l'AHQ envisage une solution plus « équitable ». Comme par exemple une nouvelle taxe imposée aux Québécois qui pourrait être destinée spécifiquement aux services de santé de pointe.

Yves-Thomas Dorval, attaché de la ministre Lavoie-Roux, reconnaît pour sa part que si l'idée de facturer les étrangers peut paraître intéressante au point de vue du financement, cette solution reste inacceptable au niveau de l'équité. « Le problème, si on accepte cela pour les étrangers, c'est qu'il faudra le faire aussi pour les Québécois. Mais la loi fédérale interdit la surfacturation. Aussi, tous les coûts des services desservis ne pourront pas être comblés par les profits. Une partie du coût total sera encore facturée au gouvernement. »

En attendant, les spécialistes-veuttes de l'Institut de cardiologie reçoivent des demandes pour aller oeuvrer en clinique à l'étranger pour de courts laps de temps. « On dit maintenant que nos chirurgiens iraient travailler à l'étranger, en Italie par exemple, pour des périodes comme trois semaines, là où on est prêt à payer pour des interventions graves. Voilà où nous en sommes maintenant », confie Marcel Boulanger.

Engorgements dans les hôpitaux et listes d'attente, une technologie de plus en plus coûteuse, la nécessité d'une continuité de soins plus longue pour les patients et des besoins de financement plus importants pour la recherche et développement : on ne pensait certes pas à tous ces facteurs il y a 20 ans.

La solution ? « Il faut répartir les enveloppes budgétaires gouvernementales en fonction des besoins et surtout des désirs de la population, conseille Paul Landry de l'AHQ. Je crois que la population est prête à payer plus de taxes pour les services de santé. Mais pas pour des sous-marins ! Cet argent doit être bien orienté. Il va falloir faire des choix. Et il est important que la discussion soit ouverte et publique, qu'elle implique le plus de gens possible, qu'elle soit le plus clair possible. »

Marcel Bélanger de l'ICM parle aussi de choix, mais de manière différente. « Qu'on le veuille ou non, avec notre système de santé, nous sommes en difficulté. Admettons qu'on règle le problème maintenant avec un nouvel apport de fonds. Cela va durer un temps, mais on va de toute façon retourner au même problème. Il va bien falloir faire un choix. La société s'engage et offre déjà une base de soins. Mais ce n'est pas suffisant. Il faut trouver d'autres créneaux, entre autres créer des services payants. »

Permettre de maintenir un calibre international

« MAINTENIR un centre de première classe où la recherche et la pratique cliniques sont de calibre international coûte très cher. Surtout lorsque les frais de traitement, même routiniers, vont à un rythme plus rapide que ce qui est possible de financer par le gouvernement », explique Patrick Blewett, président et administrateur de l'UH de London en Ontario. Ainsi, il explique que l'argent n'est pas la seule raison pour avoir introduit un programme qui s'adresse aux patients hors-province.

La direction de cet hôpital considère qu'il est important, par l'apport de malades étrangers, d'aller vers un statut de centre médical de premier niveau. Et cela, afin de conserver au Canada les équipes spécialisées de l'UH. « Notre programme ne représente en aucune façon une forme de privatisation des soins de la santé. Les patients

de l'Ontario ne perdent absolument rien de leur accès aux services de pointe. Au contraire, ils sont les premiers à bénéficier de ces soins spécialisés », affirme encore le président de l'établissement.

En 1972, le gouvernement ontarien approuvait 22 lits supplémentaires à l'UH destinés aux patients hors-province. En 1985-86, le nombre de personnes admises à l'hôpital était 12,894. Sur les 505 non-résidents de la province, 225 provenaient de l'extérieur du Canada. Sur le nombre de personnes hors-province qui ont reçu des traitements à l'UH en 1988, la proportion de Canadiens était de 67 %.

Non seulement ce programme aide financièrement à nous en sortir, conclut le président de l'UH, mais il permet également de maintenir des services de pointe de première qualité reconnus internationalement.



522-3138

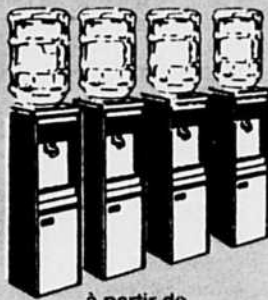
LES EAUX LAURENTIENNES CO.
1210 ST-ANTOINE EST, MONTRÉAL, QC H2L 2P1

EAU PURE plus EAU PURE plus EAU PURE plus

Goutte-moi!

ACHETEZ UN REFROIDISSEUR D'EAU

marques disponibles:



- ADDI
- CELSIUS
- CORDLEY
- KELVIN
- TEMPRITE

à partir de

\$289.95

Location disponible sur approbation de crédit



Notre magasin d'eau distillée qui vous offre, en plus du libre-service, un service de livraison résidentielle et commerciale

- Libre service 18 litres: **3.25 \$**
- Livraison 18 litres: **4.75 \$**

« Pourquoi je bois de l'eau distillée? »

« L'eau pure distillée aide notre corps à éliminer les minéraux inorganiques, les impuretés et les déchets toxiques. Dans le corps, l'eau agit comme un solvant, pénètre chaque cellule pour absorber et éliminer les poisons qui se sont formés au cours du processus de la vie. Une grande quantité d'eau est nécessaire pour ce travail. Nous savons tous qu'il est plus facile de faire la vaisselle dans un évier plein d'eau propre que dans un évier plein d'eau sale. Tous les jours, le sang véhicule l'équivalent de 400 gallons d'eau à travers les reins. Le bon sens nous dit que, quand l'eau que nous consommons est pure, elle peut faire un meilleur travail que lorsqu'elle est déjà contaminée par des substances toxiques. »

Dr CLIFFORD C. DENNISON

Centre libre-service:

- Bedford: Marché Métro, 20 avenue des Pins
- Delson: Pharmacie Jean Coutu, 1000 Georges Gagné
- Farnham: Marché Métro, 450 Meigs Nord
- Granby: Marché Métro, 65 Principale, Carrefour Haute Ville
- St-Jean Baptiste: Marché Métro, 3104 Principale
- Ste-Julie: Dépanneur du Carrefour Ste-Julie, 801 Abbé Théoret

Magasins:

- 2250 rue Bélanger Est, Montréal (514) 725-4939
- 11779 boul. Pierrefonds, Pierrefonds (514) 421-3272

Ouverture bientôt au 2035 Victoria, St-Lambert

Franchise disponible (514) 596-1446

EAU PURE plus EAU PURE plus EAU PURE plus

À la source d'un esprit sain: les amis!

Luc Allaire

nable aux effets néfastes du stress, résume Yvon Blais.

Meilleure résistance

« UN DES meilleurs moyens pour avoir une bonne santé mentale et trouver un équilibre émotif satisfaisant, c'est d'avoir des amis », répond d'emblée Yvon Blais, psychologue au Centre Domrémy, lorsqu'on lui demande s'il y a des méthodes que l'on peut utiliser pour rester en bonne santé mentale.

« Dans mon travail auprès des alcooliques et des toxicomanes, j'ai remarqué que plusieurs de ces personnes, qui fréquentent les alcooliques anonymes depuis des années, disent le faire par peur de recommencer à boire, poursuit M. Blais. Mais en discutant avec eux, je me rends compte qu'ils y vont surtout pour le réconfort qu'apporte l'échange avec des gens qui ont appris à les connaître et qui ne les jugent pas. Ils voient donc ces rencontres comme une activité revivifiante après une journée de travail. »

Mais, qu'il s'agisse d'alcooliques, de toxicomanes ou tout simplement de personnes aux prises avec un problème qui les stresse, la présence d'amis permet de mieux faire face au stress et même d'en sortir grandi. En fait, vivre seul et isolé, c'est se rendre plus vulné-

De nombreuses études tendent en effet à démontrer que la présence d'un réseau social permet de mieux résister aux effets négatifs du stress qui serait la cause de plus de la moitié de toutes les maladies. C'est d'ailleurs la conclusion à laquelle en arrive le « Department of Mental Health » de Californie. Les gens qui, dans des périodes difficiles, savent conserver leurs amis, réussissent à se tenir loin du médecin. Ce serait là le secret de ces gens qui nous surprennent par leur incroyable capacité à résister au stress : ils ont des amis, des vrais, avec qui ils peuvent échanger.

Plus près de nous, Camille Bouchard, directeur du Laboratoire de recherche en écologie humaine et sociale (LARÉHS) à Montréal, a réalisé plusieurs études sur le comportement des parents envers leurs enfants. « Dans un contexte semblable au point de vue socio-économique, on note des différences importantes entre les voisinages, affirme M. Bouchard. Si le soutien social est important, on note une baisse de l'incidence de violence familiale. »



PHOTO ARCHIVES

La présence d'amis permet de mieux faire face aux problèmes.

En d'autres termes, une personne aux prises avec un problème de violence familiale pourra plus facilement s'en sortir si elle peut aller chercher des appuis dans son milieu, de la part d'amis ou de membres de sa famille. Ces personnes pourront lui apporter un soutien émotif ou un soutien instru-

mental (en offrant des services comme un prêt d'argent ou en gardant leur enfant).

M. Bouchard insiste toutefois sur l'importance pour une personne d'être capable d'aller chercher des ressources en dehors de sa famille. « Lorsque le réseau est très près de l'individu, il y a risque que ces per-

sonnes partagent les mêmes normes que cet individu, dit-il. De plus, les membres de la famille sont bien souvent des personnes normatives qui ont tendance à vous dire quoi faire, comment le faire et à vous juger. »

Toutefois, lorsqu'une personne est démunie de toute ressource, elle se tourne généralement vers sa parenté car l'entretien d'un réseau social coûte cher. Ça prend de l'argent pour sortir, payer la gardienne, afin de voir ses amis et discuter.

Composer avec le stress

Louise Blais, responsable du secteur santé mentale au Département de santé communautaire de l'hôpital du Sacré-Coeur de Montréal, considère qu'il faut apprendre à composer avec le stress de la vie quotidienne pour garder sa santé mentale. « Les sources de stress sont très nombreuses : violence familiale, inceste, divorce des parents, perte d'un enfant, déménagements, perte d'un emploi, etc. Dans ces cas-là, il est clair que la structure psychique est fragilisée. Ce qui ne veut pas dire pour autant que la personne va nécessairement devenir en mauvaise santé mentale. »

En effet, les gens peuvent réagir différemment face à des situations stressantes. « Certains individus vont profiter de ces événements pour se développer alors que d'autres débouchent sur la détresse », explique Camille Bouchard.

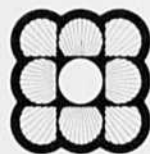
Cela dépend surtout des ressources personnelles et sociales de chacun. D'une part, la préparation individuelle joue un rôle important. On entend par là, la structure psychique qu'une personne a développée depuis sa petite enfance. Il s'agit de facteurs internes acquis ou appris par un individu. Ceci permettra à une personne, par exemple, d'analyser ses capacités et de recadrer une situation afin d'être en mesure de réagir.

D'autre part, les ressources sociales d'un individu jouent un rôle de protection et de prévention face aux situations stressantes.

Ainsi, certaines personnes réagissent positivement au stress parce qu'elles ont appris à se détendre. Afin de freiner leur anxiété galopante lorsque proviennent des soucis, elles vont se « débrancher » temporairement, soit en faisant de l'exercice, en prenant une pause-détente ou en faisant de la méditation transcendantale. D'autres personnes ont appris à ignorer totalement une situation stressante. Au lieu de paniquer, elles vont reporter au lendemain ce qu'elles ne peuvent pas faire le jour même.

« Si cela fonctionne, tant mieux. Mais si cela ne fonctionne pas, il y a risque de détresse, affiche Camille Bouchard. Dans un tel cas, l'entourage a tendance à s'éclipser, contribuant ainsi à accroître l'état de détresse. Dans notre contexte culturel, on n'aime pas voir la souffrance. »

« L'isolement social, affirme Louise Blais, touche la capacité que l'on a d'entrer en contact et en relation avec des gens sur une base sociale ou avec des organisations. Et, contrairement à ce qu'on a tendance à croire, ce ne sont pas les personnes âgées qui souffrent le plus de l'isolement. Ce sont plutôt les enfants et les adolescents. C'est pourquoi nous avons fait de l'isolement social l'une de nos priorités au DSC », de conclure Mme Blais.



Fédération
des médecins spécialistes
du Québec

PROBLÈMES AVEC BURNOUT = STRESS?

3, 5 ou 7 jours à notre centre Santé Beauté Ste-Adèle et vous serez régénéré d'énergie



À court de productivité ou de créativité, Prévenez les effets sournois et pervers du « stress »

Vous voulez:

- vous délasser en profondeur
- respirer
- vous régénérer

Demandez notre brochure, écrivez à:
C.P. 3028, Ste-Adèle
Québec, J0R 1L0
Téléphone: (514) 228-2519

CENTRE SANTÉ BEAUTÉ SAINTE-ADELÈ INC.

Pas de mystère, pas de miracle, rien de magique... pour être en santé, il faut manger sainement.

TAU

ÉPICERIE D'ALIMENTS COMPLETS,
NATURELS, ET BIOLOGIQUES

Venez voir la différence!

Deux endroits

MONTREAL
4238, rue St-Denis
Mt-Royal
843-4420

RIVE-SUD
6845, boul. Taschereau
Brossard (coin Auteuil)
443-9922

Ouvert 7 jours par semaine

Lundi, Mardi, Mercredi: 9 h à 20 h
Jeudi, Vendredi: 9 h à 21 h
Samedi: 9 h à 17 h
Dimanche: 11 h à 17 h



Pour vivre

en santé

Ces quelques minutes qui peuvent faire la différence

Raymond Lemieux

« JE VIENS d'avaler une bouteille d'aspirine avec un 40 onces de whisky. Est-ce dangereux ? »
 « Mon fils de 17 ans s'est tranché les poignets parce qu'il a une peine d'amour, qu'est-ce que je fais ? »
 « J'angoisse, je suis seul et découragé, envoyez-moi une ambulance. » Sept cents fois par jour, 200 000 fois par année, les infirmières d'Urgences-santé sont placées sur le front d'une médecine quotidienne, au ras du sol. Par téléphone.

Dans la masse d'appels reçus sur cette ligne du 9-1-1, il y a certes des infarctus, des crises d'asthme; cependant plus de la moitié sollicitent finalement un besoin de réconfort. « Toutes proportions gardées, les infirmières jouent ici un rôle qui était auparavant dévolu au médecin de famille », souligne François Champagne, professeur agrégé au département d'administration de la santé de l'Université de Montréal. « Les gens ont toujours besoin d'être rassurés. On a beau avoir lu 50 bouquins sur les soins à donner aux enfants mais quand le vôtre se tape un 102° de fièvre, ça vous met davantage en confiance de consulter quelqu'un de compétent. »

De surcroît, ce besoin de conseils peut se manifester selon l'actualité. Y a-t-on pensé ? Pendant les quelques semaines qui ont suivi la mort de René Lévesque, on a vu augmenter le nombre d'appels téléphoniques reliés à des douleurs rétro-sternales. Et le cyanure dans les raisins du Chili, vous vous rappelez ? Encore une fois, l'inquiétude était au bout du fil.

Mais voilà : comment les distinguer rapidement les appels motivés par un besoin du réconfort de ceux qui proviennent des rives de l'abîme et plongent tout droit les infirmières et les ambulanciers dans le sinistre monde du fait divers, des accidents d'automobiles, des suicides ?

Dès la réception de l'appel, les infirmières prennent le temps d'en

évaluer la gravité. Manoeuvre futile ? Certainement pas sauf que les quelques dizaines de secondes qu'elle nécessite, peuvent être fatales pour la victime. « En urgence, la notion de temps est excessivement importante », reconnaît François Champagne. À Toronto tout comme dans de nombreuses villes américaines, on envoie systématiquement une ambulance sur les lieux d'un appel. « Toutefois, il y a peut-être un gaspillage là-dedans. Il faut plutôt chercher à optimiser notre service actuel », affirme-t-il.

Ce chercheur a d'ailleurs reçu, à cet effet, \$ 58 000 du Fonds de la recherche en santé du Québec pour évaluer le tri des appels téléphoniques d'urgence. « Peut-être faudrait-il prévoir deux niveaux d'interventions à Urgences-Santé », avance-t-il. « L'un, adapté pour répondre prestement aux appels urgents. L'autre, permettant aux infirmières d'intervenir auprès des gens avec toute l'écoute dont ils ont besoin. » Les résultats de l'étude sont attendus à la fin août.



PHOTO CHANTAL

Sept cents fois par jour, 200 000 fois par année, les infirmières d'Urgences-santé sont placées sur le front d'une médecine par téléphone.

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE EN MASSOTHÉRAPIE

TROIS FORMATION DE 300 HEURES* CHACUNE
 TEMPS PARTIEL : JOUR, SOIR ou FIN DE SEMAINE

* Attestation permettant d'obtenir un permis de travail de la Ville de Montréal

Responsable de la formation : M. Michel Pruneau, acupuncteur, auteur du livre *La santé n'est pas l'absence de maladie*, Éditions Libre Expression.

CONTENU DES COURS

- Massothérapie (300 h)
- Massage shiatsu thérapeutique (300 h)
- Shiatsu thérapeutique avancé (300 h)
- Cours complémentaires en approche holistique de la santé

Début des cours : SEPTEMBRE 1989

SOIRÉE D'INFORMATION

le mardi 16 mai 1989 à 19 h, au local E-310
 Collège Marie-Victorin
 7000, rue Marie-Victorin, Montréal

328-3828



UQAM *Le savoir universitaire, une valeur sûre!*

Maîtrise en kinanthropologie

Spécialistes en chiropratique, ergonomie, ergothérapie, physiothérapie, sciences de l'activité physique et autres domaines connexes :

- Voulez-vous élargir ou approfondir vos connaissances du mouvement humain ?
- Cherchez-vous à vous intégrer à une équipe dans votre milieu professionnel ?

L'UQAM vous offre un programme de 2^e cycle en kinanthropologie, option neurocinétique, sur les aspects neurophysiologiques et psychophysiologiques de la motricité humaine.

Vous pourrez également bénéficier d'une formation théorique et pratique en ergonomie, réadaptation et activité physique adaptée aux personnes handicapées.

Renseignements :

Mme Lise Carrière, directrice
 Département de kinanthropologie
 Université du Québec à Montréal
 Téléphone : (514) 282-3723



Université du Québec à Montréal



APPRENEZ
 A MIEUX
 UTILISER
 VOTRE
 PENSÉE

La méthode SYLVA est un cours connu dans 63 pays à travers le monde, qui enseigne des moyens de penser de façon dynamique. Vous apprendrez à rendre votre pensée plus productive, sûre d'elle-même, positive et efficace.

assistez gratuitement à une conférence d'information

Auberge Ramada 1005 rue Guy / 22 mai à 19h30

Auberge Universelle 5,000 est, rue Sherbrooke / 23 mai à 19h30

Sheraton Laval 2440 Autoroute des Laurentides / 24 mai 19h30

Holiday Inn Longueuil / 25 mai à 19h30

LA METHODE SYLVA

Embouteillée ou en vrac, de source ou minérale À la recherche de l'eau pure

Michel Legault

À TORT ou à raison, l'eau du robinet suscite la méfiance croissante de la population, qui se tourne vers d'autres moyens, comme les eaux embouteillées, pour assouvir sa soif. Ce secteur connaît une expansion rapide, et les

règles gouvernementales très strictes, garantissant un produit d'une qualité irréprochable, ne sont sans doute pas étrangères à cette popularité. Mais l'arrivée récente sur le marché de l'eau en vrac, qui échappe aux contrôles gouvernementaux, crée de nombreux remous. Par ailleurs, il n'est pas facile de s'y retrouver parmi les différents types d'eau offerte dont

certaines, comme l'eau déminéralisée, suscitent bien des interrogations.

En 1988, chaque Québécois aura ingurgité, en moyenne, plus de 12 litres d'eau embouteillée, soit deux fois plus que le reste du pays. C'est cependant bien loin des quelque 70 litres par habitant de la Californie et de la France. La consommation des eaux embouteillées, 80 millions de litres l'année dernière, augmente chaque année de 10 à 15 %, une croissance parmi les plus fortes de l'industrie des boissons, selon Michel Lavallée, chef de la division des eaux embouteillées, au ministère de l'Environnement, et en poste depuis l'implantation du règlement, en 1974.

Selon des chiffres compilés par son service, l'eau de source est la plus bue par les 10 % de Québécois qui consomment de l'eau en bouteilles. En croissance constante,

elle accapare pour l'instant plus de 60 % du marché des eaux embouteillées. La consommation d'eau minérale, avec 22 millions de litres l'an dernier, décroît d'année en année.

Deux firmes dominent actuellement le marché : Nestlé-Canada et Perrier, qui a récemment acquis Montclair. Selon des chiffres obtenus par l'Association de embouteilleurs du Québec (AEQ), ces deux compagnies accaparent à elles seules 70 % du marché des eaux embouteillées au Québec. Le Dr Paul Dagenais Pérusse, secrétaire de l'AEQ, lui-même embouteilleur, mentionne, du même souffle, que le reste du marché est formé de petites entreprises locales.

En tout, le Québec compte actuellement 43 embouteilleurs qui fournissent 85 % de l'eau embouteillée consommée dans la province.

De l'avis unanime des spécialistes, les eaux embouteillées du Québec sont d'excellente qualité. Le règlement sur les eaux embouteillées, adopté en 1974, explique en bonne partie cette situation : en moins de trois pages, ce document fixe des normes strictes de salubrité. Grosso modo, trois types d'eau sont couverts par le règlement : les eaux de source, les eaux minérales et les eaux traitées. Les eaux en vrac échappent pour l'instant à cette réglementation. C'est à la section des eaux embouteillées du ministère de l'Environnement qu'incombe la responsabilité de voir à ce que les normes gouvernementales soient respectées.

L'eau de source, en contenant de quatre ou de 18 litres, est la préférée des Québécois. Cette eau, modérément minéralisée, au goût léger, provient de nappes souterraines profondes qui échappent, en principe, à toutes contaminations. Le gouvernement oblige les embouteilleurs à indiquer la provenance de l'eau et la concentration de 22 sels minéraux, dont le total ne doit pas excéder 1,000 mg par litre. En réalité, rares sont les eaux qui dépassent 500 mg.

Les eaux minérales ont la même origine et sont soumises aux mêmes règles. En fait, la seule chose qui les distingue est leur taux élevé de minéraux : plus de 1,000 mg par litre. Il va de soi qu'une telle quantité de minéraux donne une eau au goût plus accentué.

L'eau traitée est une eau d'aqueduc qui a subi des traitements supplémentaires destinés à en améliorer le goût, la pureté ou l'apparence. Si ce procédé élimine le chlore, il laisse par contre le taux de minéraux inchangé. Il ne faut pas confondre cette eau avec l'eau traitée déminéralisée. Cette dernière, comme son appellation l'indique, a subi un traitement qui élimine la quasi-totalité des minéraux. Pour être classée eau traitée déminéralisée, une eau doit contenir moins de 10 mg de minéraux par litre.

L'eau en vrac :

Après le robinet, l'eau en vrac est le moyen le plus économique de se procurer de l'eau potable. Ce fait explique à lui seul la popularité croissante de cette eau. Le Québec, qui comptait 11 distributrices d'eau en vrac il y a cinq ans, en com-

MENUS pleins d'entrain

LE BISTRO GFZ

COMPLEXE DESJARDINS
NIVEAU DE LA PLACE
LA GRANDE BOUFFE
CUISINE RAPIDE
844-4360

La boîte à spaghetti

COMPLEXE DESJARDINS
NIVEAU DE LA PLACE LA GRANDE BOUFFE
CUISINE RAPIDE
845-6566

Pierre Perrault + Associés
Société de gestion immobilière

- Étude des besoins en espace
- Négociation de bail
- Coordination d'aménagement de bureau

Saint-Lambert (514) **671-5588**

Conseil auprès des médecins depuis plus de 15 ans

HÉLÈNE ROUTHIER, M.Sc
PSYCHOLOGUE

- psychothérapie
- gestion du stress
- difficultés au travail
- dépression d'épuisement (burn-out)
- vie familiale et conjugale
- services aux entreprises

30 est, boul. St-Joseph, suite 1004, Montréal Qc, H2T 1G9
tél.: (514) 849-8248

Thursday's BAR & **BBQ & JEUUX RESTAURANT**

1449 rue Crescent, Mtl., Qué.
(514) 288-5656

Cuisine Française
Vent Vert

Gagnants de:
L'Ordre du Mérite
de la restauration
du Québec 86-87-88.
Cuisine de type gastronomique
pour la région de Montréal

2105, rue de la Montagne
842-2482
Ouvert le dimanche

LE LATETIA

L'HOTEL DE LA MONTAGNE
1430 de la Montagne
Montréal, Québec
Tél.: (514) 288-5656
1-800-361-6262

POUR UN GOÛT EXQUIS

Dès maintenant, obtenez une eau cristalline et d'un goût exquis en quelques secondes seulement. Versez tout simplement l'eau du robinet dans le système Brita et la filtration se fait sous vos yeux.



- Élimine 90% du plomb et du cuivre
- Élimine le goût du chlore
- Adoucit l'eau sans ajouter de sodium
- Prévient le développement des bactéries dans le filtre

Suivre le mode d'emploi pour remplacer le filtre

BRITA
SYSTEME DE FILTRATION D'EAU

Disponible dans les magasins à rayons et d'aliments naturels. Pour le détaillant le plus près de chez vous, appelez au 1-800-387-6940.

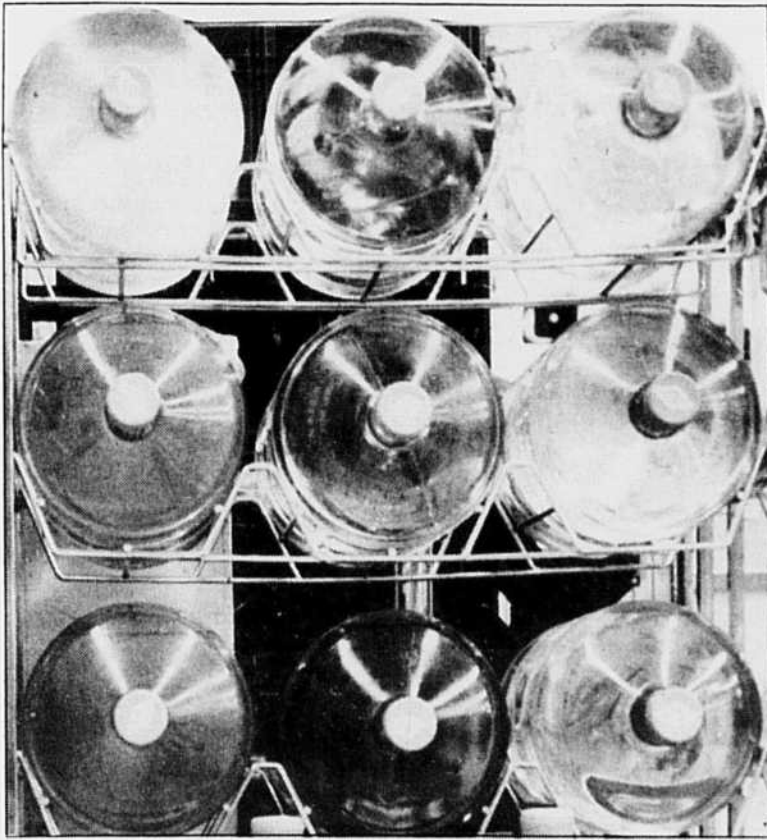


PHOTO CHANTAL KEYSER

Les eaux embouteillées connaissent une expansion rapide.

prend maintenant 240, surtout dans des supermarchés, pharmacies et magasins d'aliments naturels. L'eau en vrac peut aussi être livrée à domicile. Dans les deux cas, détail non négligeable, les commerçants d'eau en vrac ne sont actuellement soumis à aucune règle de salubrité ou de qualité. Par ailleurs, ils ne vendent pas nécessairement la même eau : il peut s'agir d'eau de source ou d'eau traitée, déminéralisée ou non.

Le chef de la section des eaux embouteillées, M. Michel Lavallée, a bon espoir que cette situation sera réglée d'ici peu, le ministère étant à mettre au point des nouvel-

les normes pour le secteur de l'eau en vrac. Certains faits laissent croire que cette réglementation sera la bienvenue. En 1985, les enquêteurs du ministère ont analysé des échantillons de 55 distributrices. De ce nombre, 33 n'étaient pas conformes aux règlements, surtout à cause d'un taux élevé de coliformes. Le ministère a alors recommandé aux distributeurs d'eau en vrac d'installer des dispositifs à l'ultraviolet à la sortie d'eau, ce qui a contribué, semble-t-il, à améliorer la situation. Depuis 1987, toutefois, le ministère n'a effectué aucune inspection de son propre chef. Maintenant qu'il a obtenu les ef-

fectifs qu'il demandait, M. Lavallée, cachant mal son impatience, prévoit procéder cette année à l'examen de la moitié des 240 distributrices d'eau en vrac de la province. En attendant, la prudence est de mise. Il est conseillé de ne pas s'approvisionner à une distributrice ou une citerne sale, ou qui semble en mauvais état. On doit aussi laver son contenant avant chaque utilisation.

Depuis quelques années, dans le domaine des eaux embouteillées, la controverse perdure quant à savoir laquelle des deux eaux est la meilleure : l'eau naturellement minéralisée (de source, ou encore minérale) ou l'eau déminéralisée (la plupart du temps, distillée) ?

La revue de consommation *Protégez-vous*, dans son numéro d'octobre 1987, fait valoir que le débat est superflu, puisque, par exemple : « En consommant trois repas réguliers par jour, nous avalons 10, 20 et même 100 fois plus de minéraux qu'en buvant un litre d'eau de source. » (p. 28) Mme Hélène Tremblay, diététiste-conseil, abonde dans le même sens et ne voit aucune contre-indication à boire l'une ou l'autre eau. « L'apport nutritif de l'eau est à ce point marginal qu'on n'en tient pas compte dans les rapports nutritionnels recommandés », explique cette diététiste.

Certaines recherches menées ces dernières années au Québec vont pourtant dans le sens contraire. Deux chercheurs, M. Robert Pampalon et le Dr Jean-Pierre Thouez, ont, chacun de leur côté, relevé un lien étroit entre la dureté de l'eau potable et la présence de maladies cardio-vasculaires dans

une région donnée. Il y aurait moins de maladies vasculaires cérébrales dans les régions où la population consomme une eau dure, c'est-à-dire riche en calcium et en magnésium. En corollaire, consommer de l'eau potable qui a été traitée pour être déminéralisée pourrait donc avoir des effets négatifs sur la santé. D'autres recherches devront cependant être faites pour vérifier cette hypothèse.

Le Dr Paul Dagenais Pérusse, secrétaire de l'Association des embouteilleurs du Québec, estime que notre organisme a besoin des minéraux et des ions contenus dans l'eau. « À notre naissance, rappelle-t-il, notre sang, de même que le li-

quide dans lequel nous baignons, a la même salinité que l'eau de mer. Or notre organisme perd progressivement ses sels minéraux en vieillissant. Les chercheurs associent par exemple l'ostéoporose féminine à une carence en fluor, assimilable facilement par l'eau. »

Le Dr Dagenais Pérusse ne voit aucun avantage à consommer de l'eau déminéralisée. D'ailleurs, selon lui, personne ne consomme longtemps de ce type d'eau : « elle n'est pas bonne ! » Tant que des recherches plus approfondies n'auront pas été menées, tenter de trancher cette question serait comme de donner un coup d'épée dans... l'eau.

POURQUOI DES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES?

NUTRITION SPORTIVE

Nous sommes souvent portés, après un effort vigoureux, à manger et à boire davantage. D'instinct, nous savons donc tous à quel point il est important de refaire nos forces, ce qui ne veut pas dire que nous fournissons nécessairement à notre corps tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

Les aliments que nous consommons renferment cinq éléments nutritifs de base dont il est essentiel d'équilibrer l'apport, puisqu'ils interagissent les uns avec les autres: il s'agit des PROTÉINES, des HYDRATES DE CARBONE, DES MATIÈRES GRASSES, des VITAMINES et des MINÉRAUX.

Les suppléments alimentaires WEIDER fournissent précisément à votre organisme les éléments dont il a besoin lorsque vous pratiquez votre activité ou votre sport préféré, tout en permettant à vos muscles de récupérer. En utilisant les suppléments WEIDER appropriés, vous constaterez rapidement une nette amélioration de l'endurance, de la rapidité de réaction et de la souplesse de vos muscles.



NUTRITION SPORTIVE WEIDER
2875 rue Bates
Montréal, Qc, Canada H3B 1B7
Tél.: (514) 731-3783 FAX: (514) 731-7082

LES RESTOS-SANTÉ



1 AN ÇA SE FÊTE! ON VOUS ATTEND...

«Fine cuisine naturelle»

NOVO

Plats Végétariens
Poulet de grain
Poisson frais

Terrasse
Menu du jour
Table d'hôte

Eau purifiée
Bière et vin sans alcool
Bières naturelles en fût

4135 rue St-Denis, réservation 844-4575

membre A.R.Q.

licence complète, ouvert 7 jours



Restaurant
L'Oiseau du Paradis

Cuisine Végétarienne

3440, rue Durocher
Montréal, QC, H2X 2E2
845-0076



2115 St-Denis, 845-0248
680 Ste-Catherine O., 871-1480
La Boulange 5043 St-Denis, 843-7741
La Boîte à Lunch 400 Sherbrooke E., 849-9388



Plus que des salades et des sandwiches
Plus qu'une ambiance sophistiquée et art déco
Plus que des cappuccinos, thés, tisanes et gâteaux
NOUS VOUS OFFRONS

TABLE D'HÔTE
7 SOIRS par semaine

à partir de 7,95\$

SAVOUREZ NOTRE DÉLICIEUX

Fettucini Alfredo
Escalope de dindonneau
Filet de turbot aux crevettes
et nos autres choix gourmands!

Maintenant ouvert, Pour mieux vous servir! Un nouveau Pro-Portions situé au 3964 St-Denis

Le restaurant gourmet pour ceux qui apprécient une cuisine saine et savoureuse
BRUNCH du samedi & dimanche de 9h30 à 15h

SNOWDON 5405 Queen Mary Road
Montréal, Québec H3X 1V1 (514) 481-1750
ST-DENIS 3964, St-Denis
Montréal, Québec H2W 2M2 (514) 844-6616
Ouvert tous les jours jusqu'à minuit

Université de Montréal
Faculté de l'éducation permanente

SST

Colloque
santé, sécurité
et facteurs culturels
des milieux de travail



9 et 10 mai 1989
à l'Université de Montréal
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant

RENSEIGNEMENTS

Université de Montréal
Faculté de l'éducation permanente
Centre de formation continue
Colloque SST
3535, chemin Queen-Mary, bur. 520
Montréal (Québec) H3V 1H8
Telephone: (514) 343-5863

À la découverte des SPA

Suzanne Lalande

J'ÉTAIS partie pour me faire dorloter, masser, bichonner... Un petit week-end de ouate rose, quoi. Pour la ouate faudra repasser. Plus

tôt du genre laine d'acier, l'escapade. On m'a pompé avec des ventouses, secoué de courants électriques, bombardé d'un violent jet d'eau. Objectif : briser, fluidifier, détruire enfin l'ennemi prénommé cellulite.

Quant à la gastronomie, parlons-

en ! Premier repas : un maigre filet de goberge, décoré de trois amandes et d'un voile de fromage, suivi d'un yogourt parsemé de noix de coco.

Quelques consolations dans cet enfer spartiate où le mot jouissance n'oserait mettre le bout du j ! Un facial, doux et chaud comme de la mie de pain, une parenthèse de détente subliminale pour s'aérer les esprits.

Madame, c'est madame Paulette Hiriart, mère supérieure pour les habituées. La septantaine bien conservée, élégante et distinguée, elle dirige le Centre Paulette Hiriart, à Sutton, avec l'aide de son mari, de son fils et de quelques disciples fidèles et dévoués qu'elle a elle-même formés. Esthéticienne de profession elle a pratiqué son métier à Paris d'abord, à Montréal ensuite, avant de se convertir, il y a cinq ans, à la mode des SPAS. Avec une douzaine d'autres, son établissement fait partie de la liste des principaux centres de santé dressée par le ministère du Tourisme dans une étude réalisée en février 1988 sur les Perspectives de développement du tourisme santé au Québec.

Grosse madame désœuvrée, grand cadre brûlé, petit couple branché, tout le monde coure après son SPA. Mais qu'est au juste qu'un SPA — en passant, pourquoi tant de majuscules — ? Le nom est celui d'une station thermale de Belgique



PHOTO ARCHIVES

réputée pour la qualité de ses soins et le luxe de ses installations. Le mot n'est pas encore au dictionnaire même s'il est sur toutes les lèvres yuppies et au cœur des préoccupations touristiques. C'est la nouvelle mode ! Nouvelle ?

Soyons honnête et rendons à César ce qui appartient à César : c'est lui qui le premier a popularisé l'usage des thermes. Mais le concept du SPA, mi-cure, mi-vacance, à la fois mondain et sanitaire, est né en Europe au milieu des années 70. Ce SPA moderne emprunte à la fois aux thermes romains, à la fontaine de jouvence et à l'auberge grand luxe.

Chaque pays lui a donné une petite touche locale qui tient compte de sa géographie et de sa culture. Et le Québec ? Il s'éveille à peine et

se cherche encore. Les plus vieux SPAS ont à peine cinq ou six ans.

Toujours souffrir ?

Tous les SPAS n'ont pas la même approche. On y va perdre des kilos, guérir ses rhumatismes ou simplement reprendre son souffle. On peut aussi choisir entre le style spartiate et le style hédoniste.

Mais il y a certaines constantes, estime Anne Mundy qui fournit cette définition du tourisme de santé dans l'étude qu'elle a rédigée pour le ministère du Tourisme. « Un séjour d'agrément ayant la santé comme facteur d'animation, qui se pratique dans un environnement naturel et qui a pour but d'améliorer l'état psychologique ou corporel des adeptes ».

Les ingrédients essentiels sont donc une nature calme et sauvage, un hébergement de qualité, des traitements professionnels, une nourriture saine et des activités sportives et culturelles à proximité. Sur ce dernier point cependant, Jeannine Lemarquand, directrice du Centre de L'Auberge du parc à Paspébiac, le seul centre, avec Aqua-mer, à offrir la thalassothérapie, n'est pas vraiment d'accord. « Il ne faut pas beaucoup connaître ce qu'est une cure pour recommander des activités à profusion. Quand on se vide de stress et de la fatigue accumulée, il faut récupérer ses énergies. On n'a rarement le goût de se lancer dans des sports. »

Elle ajoute par ailleurs que malgré le sérieux de la cure — elle a sur place infirmière, naturothérapeute, professeur de Yoga et orthopédiste — elle se refuse à embrigader son monde. « On se fait brasser 50 semaines par année : sois la meilleure, performe, le mari, les enfants... Les gens sont ici pour se détendre, pas se faire encore bousculer. »

Relativement coûteux

Le gouvernement québécois a bien l'intention de mousser ce tourisme, pour les gens d'ici, certes, mais pour ceux d'ailleurs surtout. Il estime qu'on a ce qu'il faut, à condition de savoir se démarquer. Mais il n'entend pas se substituer à l'entrepreneuriat québécois. A eux l'initiative, au ministère, le support financier, sous forme d'achat d'actions.

Au prix où se monnaient ces petits bijoux de médecine douce, ça vaut sûrement le coût. Si bienfaissants qu'ils soient, ils sont loin d'être à la portée de toutes les bourses. Et il ne faut pas s'attendre à se faire payer ces semaines-santé par l'assurance-maladie.

Le coût élevé n'est cependant pas nécessairement garant de qualité. Chez madame Hiriart, j'aurais pu passer par-dessus les petits désagréments, croire que ma migraine carabinée était due à la désintoxication de mon système, accorder le bénéfice du doute à la dissociation alimentaire et aux techniques de pompage et d'ionisation.

Ce qui n'a pas passé, c'est la tentative maladroite pour me convaincre qu'en une journée et demie j'avais perdu un pouce aux seins, à la taille et aux hanches. Le truc ? Un ruban lâche à l'arrivée, serré au départ. Mes jeans hélas, n'étaient pas truqués. Ils ont confirmé mon diagnostic : Trois livres en moins. Sur-tout de l'eau. Trois livres reprises en une journée, quelques cafés et trois bons repas.

Durée moyenne : quelques forfaits de week end, surtout des séjours d'une semaine ou de deux semaines
Prix moyen : entre \$ 600 et \$ 1,600 par semaine

RICHARDSON & BENOIT

Optométristes

550 Sherbrooke Ouest, Bureau 365
Lunettes — Examen de la vue — Lentilles de contact

849-1274



TAI CHI TAOÏSTE

Un sain exercice chinois
accessible aux gens de toute condition
SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 89

INSCRIPTION

4510, St-Denis (métro Mont-Royal)	845-4376	2 au 5 mai 11h à 20h
1280, St-Marc (métro Guy)	939-3426	3 au 5 mai 17h à 21h
5757, Wilderton (métro U de M)	845-4376	s'informer rue St-Denis
979, Côté (métro Place d'Armes)	845-4376	s'informer rue St-Denis
80, Concorde Est, Laval	629-9185	3 au 5 mai 10h-12h, 18-21h
114, Industriel, Repentigny	654-9460	4 mai 14-21h, 5 mai 18h-21h
11,030, Drouin O. (gare Roxboro)	684-4345	3 au 5 mai 14h-16h, 17h-21h

DÉBUT DES COURS: SEMAINE DU 8 MAI

La Société de tai chi taoïste du Canada
un organisme charitable enregistré
0693101-19-31

C Services de Santé CENTRACARE

SERVICE GARANTI!

24 heures par jour 7 jours par semaine

- Soins privés à domicile
- Auxiliaires familiales
- Soins privés en institution
- Personnel infirmier pour institutions
- Évaluation gratuite, sans aucune obligation
- Personnel supervisé et sélectionné

Montréal: 482-9090 St-Lambert: 466-4222

GILLES LORTIE, B.A. PSYC. PSYCHOTHÉRAPEUTE

- Dépression • Stress
- Anxiété • Burn out
- Approche humaniste et cognitive

- PROBLÈMES D'ABUS DE DROGUES
- MÉDICAMENTS et ALCOOL
- THÉRAPIES BRÈVES
- ÉTATS DE CRISE

5397, GROVEHILL PLACE
N.D.G., MONTRÉAL, QUE.
H4A 1J8 (514) 482-1485
MÉTRO VILLA MARIA

"N'oubliez pas ceux qui ne peuvent se souvenir"

SOCIÉTÉ

Alzheimer
DE MONTRÉAL

3974, Notre-Dame ouest
Montréal, Qc, H4C 1R1
(514) 931-4211



INSTITUT DE THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE
7707, HOCHELAGA, MONTRÉAL
H1L 2K4 — 354-2010

FORMATION EN

MASSAGE SUÉDOIS,	durée de 435 heures
MASSOTHÉRAPIE,	durée de 1110 heures
POLARITÉ,	durée de 180 heures
THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE,	durée de 1350 heures
INTÉGRATION POSTURALE,	durée de 210 heures

CROISSANCE et/ou PERFECTIONNEMENT dans les disciplines suivantes:

Biologie	Sexualité	Alexander
Palpation	Hypnose Ericksonienne	Eutonie
Kinésiologie	Équilibration des repas	Gestalt
Drainage lymphatique	Symbolique et santé	Psychosynthèse
Toucher — santé	Massothérapie	Relation d'aide
Toucher — thérapeutique	Polarité	Techniques d'entretien
Langage du corps	Massage sportif	Nutrition
Programmation neuro-linguistique	Shiatsu	Aspects professionnels