

ROBERT S. STEVENSON, M.D. CCMF FRCPC
885, RUE MITCHELL, FREDERICTON (N.-B.) CANADA E3B 6E8
506-474-3179 / RSSTEVEN@HOTMAIL.COM

LE 16 OCTOBRE 2008

MERCI DE TOUT CŒUR

A CARDIOLOGIST LOOKS AT 40! – **VERSION FINALE**

LADIES AND GENTLEMEN, DISTINGUISHED GUESTS,

MESDAMES ET MESSIEURS,

JE TIENS D'ABORD À OFFRIR MES EXCUSES À TOUS LES FRANCOPHONES QUI DONNENT LEUR APPUI AU GALA DE CE SOIR PUISQUE LE DISCOURS INTITULÉ « A CARDIOLOGIST LOOKS AT 40! » SERA PRONONCÉ EN ANGLAIS. VEUILLEZ PRENDRE NOTE QU'UNE TRADUCTION DE LA TRANSCRIPTION DU DISCOURS AINSI QUE DES QUESTIONS ET RÉPONSES DE CE SOIR SERA DISPONIBLE AU BUREAU DE LA FONDATION DE L'HÔPITAL D'ICI UNE SEMAINE.

MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION.

DIAPOSITIVE 1 – TITRE

LA FONDATION D'UN HÔPITAL EST RÉELLEMENT LA MEILLEURE AMIE DU MÉDECIN. ELLE EXAMINE EN PROFONDEUR LES EXIGENCES MÉDICALES DE LA COLLECTIVITÉ ET DÉTERMINE CE QUI EST LE PLUS NÉCESSAIRE POUR AMÉLIORER LES SOINS AUX PATIENTS. AU CANADA, NOUS SOMMES PRIVILÉGIÉS D'AVOIR UN SYSTÈME DE SANTÉ DE CLASSE MONDIALE QUI COUVRE LA PLUPART DES SOINS. CEPENDANT, IL ARRIVE QUE LES BESOINS D'UNE COLLECTIVITÉ EXCÈDENT LES FONDS ACTUELS. C'EST LÀ QUE LA MAGIE D'UNE FONDATION ENTRE EN JEU. LA PRESTATION DES SOINS DE SANTÉ EST PLUS RAPIDE ET, ÉVENTUELLEMENT, LES TEMPS D'ATTENTE SONT PLUS COURTS, LES SOINS AUX PATIENTS S'AMÉLIORENT, LE MORAL DU MÉDECIN REMONTE ET LA COLLECTIVITÉ SE RÉJOUIT QUE « QUELQUE CHOSE DE PLUS » AIT ÉTÉ RÉALISÉ DANS LE SYSTÈME UNIVERSEL À UN PALIER.

CE SOIR, NOUS HONORONS LES RÉALISATIONS DE LA CHALMERS REGIONAL HOSPITAL FOUNDATION À L'OCCASION DE SON 25^E ANNIVERSAIRE. BEAUCOUP DE CHOSES ONT ÉTÉ RÉALISÉES AU COURS DE CE QUART DE SIÈCLE. NOUS NE POUVONS QUE NOUS ÉMERVEILLER À L'IDÉE QUE LA FONDATION PEUT MAINTENANT ACHETER AVEC L'INTÉRÊT

DE SON CAPITAL ACCUMULÉ CE QUI DEVAIT ÊTRE GAGNÉ À RAISON D'UN DOLLAR POUR UN DOLLAR LORS DE LA PREMIÈRE CAMPAGNE.

C'EST UN GRAND HONNEUR POUR MOI D'ÊTRE ICI CE SOIR POUR VOUS PARLER. À PARTIR DU MOMENT OÙ CETTE POSSIBILITÉ A ÉTÉ MENTIONNÉE POUR LA PREMIÈRE FOIS, IL Y A UN AN, J'AI PENSÉ SOUVENT AU MESSAGE À VOUS TRANSMETTRE. LORS DE DIFFÉRENTES SÉANCES SCIENTIFIQUES ET, RÉCEMMENT, PENDANT QUE JE ME PRÉPARAIS POUR LES EXAMENS DU CONSEIL DE CARDIOLOGIE, J'AI SOUVENT PENSÉ À CETTE SOIRÉE. COMMENT POURRAIS-JE INCLURE CETTE IDÉE AU GALA ? J'AI RECOURU AUX TECHNIQUES D'INTERRUPTION DES PENSÉES DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT : J'INSCRIRAIS L'IDÉE AU DOS DE MON CARNET NOIR AFIN DE RETOURNER À MON ÉTUDE. AINSI, JE SERAIS CERTAIN DE RETROUVER L'IDÉE UNE FOIS LES EXAMENS TERMINÉS. ENSUITE, ALORS QUE JE CÉLÉBRAIS ET REVENAIS D'OTTAWA EN AVION, J'AI PRIS LE CARNET NOIR ET J'AI DÉFINI MES NOMBREUSES IDÉES, PUIS J'AI ESSAYÉ DE PENSER À UNE FAÇON DE LES REGROUPER POUR CE SOIR.

J'AI ÉTÉ INFORMÉ DU THÈME – MERCI DE TOUT CŒUR – ET ON M'A DIT QUE JE POURRAIS PARLER DU CŒUR. J'AI APPRIS AUSSI QUE JE DEVAIS METTRE DU PIQUANT DANS MON DISCOURS À L'AIDE DE QUELQUES HISTOIRES DE SPORT.

LE TITRE, EMPRUNTÉ À LA CHANSON DE JIMMY BUFFET, « *À PIRATE LOOKS AT 40* » ME SEMBLAIT À PROPOS POUR L'ATMOSPHÈRE. JE SUIS ICI À 40 ANS, 17 ANNÉES DE FORMATION POST-UNIVERSITAIRE EN SCIENCES ET MÉDECINE ET CINQ ANNÉES DE FORMATION ÉQUESTRE POST-UNIVERSITAIRE COURONNANT ESSENTIELLEMENT LA PREMIÈRE MOITIÉ DE MA VIE. SUZANNE, GRACE ET MOI-MÊME SOMMES FINALEMENT DE RETOUR AU NOUVEAU-BRUNSWICK. JE VIS À LA FERME FAMILIALE À LOWER JEMSEG. NON SEULEMENT J'AI FINALEMENT UN TRAVAIL, MAIS J'AI UN EMPLOI DE RÊVE : UN EMPLOI QUE JE POURRAIS VENDRE DES MILLIERS DE FOIS, MAIS JE NE LE FERAI PAS ! JE SUIS RECONNAISSANT DE TELLEMENT DE CHOSSES. IL S'AGIT INDÉNIABLEMENT D'UNE ÉPOQUE OÙ J'ATTENDS AVEC IMPATIENCE LA DEUXIÈME MOITIÉ.

DIAPOSITIVE 2 - OBJECTIFS

MES OBJECTIFS POUR LA SANTÉ ET LE MIEUX-ÊTRE DES NÉO-BRUNSWICKOIS SONT AMBITIEUX. MES OBJECTIFS POUR LE SPORT ÉQUESTRE LE SONT TOUT AUTANT. IL S'AGIT DE L'ENGAGEMENT POUR LE PUBLIC. À PARTIR D'ICI IL N'Y A PAS DE DEMI-TOUR.

MALGRÉ CELA, J'ESPÈRE NE PAS VOUS DÉCEVOIR LORSQUE JE DIS QUE NOUS AVONS ENCORE BEAUCOUP À FAIRE DANS LE TRAITEMENT MODERNE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES. MALGRÉ LES PROGRÈS RÉALISÉS GRÂCE AUX INNOVATIONS DANS LES INTERVENTIONS, LA

CHIRURGIE ET LA PHARMACOLOGIE, J'AI PEUR QUE NOUS SOYONS AU BORD DE CE QUI A ÉTÉ NOMMÉ LA TEMPÊTE OU « PERFECT STORM » DANS LES SOINS DE SANTÉ : UNE POPULATION VIEILLISSANTE, UNE EXPLOSION DÉMOGRAPHIQUE, DES COÛTS ET DES ATTENTES À LA HAUSSE, AINSI QUE LA RÉCIDIVE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET L'APPARITION D'UNE ÉPIDÉMIE D'OBÉSITÉ.

CE SOIR, NOUS AVONS TOUT JUSTE LE TEMPS D'EFFLEURER LE SUJET. MAIS JE SOUHAITE, PENDANT LE TEMPS QUE NOUS AVONS ENSEMBLE, PRÉSENTER CINQ CONSEILS SIMPLES À RETENIR ET QUE CHACUN DE NOUS PEUT SUIVRE POUR MAINTENIR UNE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE.

AU NOUVEAU-BRUNSWICK, NOUS AVONS UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOLOGIQUE TRÈS FRUCTUEUX. NOUS AVONS ÉTÉ LA PREMIÈRE PROVINCE DU PAYS À AVOIR UN ORGANISME PROVINCIAL POUR ORCHESTRER LA PRESTATION ET LES RÉSULTATS DE CETTE INTERVENTION. LA RÉADAPTATION CARDIOLOGIQUE EST UN PROGRAMME D'ÉDUCATION TRÈS VARIÉ DE 12 SEMAINES (NUTRITION, GESTION DU STRESS, ABANDON DU TABAC, MÉDICAMENTS, DÉPRESSION) ET D'EXERCICES STRUCTURÉ OFFERT AUX PATIENTS APRÈS UNE CRISE CARDIAQUE ET UNE CHIRURGIE À CŒUR OUVERT. LA PARTICIPATION À CES PROGRAMMES RÉDUIT DE 1/3 LE RISQUE D'AVOIR UNE AUTRE CRISE OU DE MOURIR. NOS PARTICIPANTS NOUS DEMANDENT SOUVENT : « POURQUOI PERSONNE NE M'A JAMAIS PARLÉ DE CELA AVANT MA CRISE CARDIAQUE ? ». CE SOIR, VOUS ALLEZ EN ENTENDRE PARLER.

DIAPOSITIVE 3 – DCC/BV/HC

CETTE DIAPOSITIVE EST LA PLUS IMPORTANTE. À PARTIR D'ICI, JE PEUX SEULEMENT DÉCEVOIR. EN VOUS PRÉSENTANT MA GRAND-MÈRE, HELEN, ET MON GRAND-PÈRE, CHET, JE SERAIS SAGE DE FAIRE UN PAS EN ARRIÈRE ET DE LAISSER LES BONS SOUVENIRS ENVAHIR LA SOIRÉE.

POUR REPRENDRE LES MOTS DU DÉFUNT DR RANDY PAUSCH, AUTEUR DE *THE LAST LECTURE*, LORSQU'IL Y A UN ÉLÉPHANT DANS LA SALLE, PRÉSENTEZ-LE.

CE QUE J'AI AUJOURD'HUI, JE LE DOIS GRANDEMENT À MES GRANDS-PARENTS. PENDANT 40 ANS, J'AI PROFITÉ DE LEUR POSITION. JE SUIS TOUT À FAIT RECONNAISSANT DES OCCASIONS UNIQUES QUE MES GRANDS-PARENTS ET MES PARENTS M'ONT DONNÉES. SANS EUX, JE NE SERAIS PAS ICI CE SOIR EN TRAIN DE PRONONCER UN DISCOURS. AI-JE BIEN UTILISÉ LES POSSIBILITÉS QUI M'ONT ÉTÉ OFFERTES? SEUL LE TEMPS LE DIRA.

LA PHOTO A ÉTÉ PRISE EN 1982 POUR CÉLÉBRER LE 50^E ANNIVERSAIRE DE TRACTORS AND EQUIPMENT LTD. LEUR FIERTÉ DE CETTE

MERVEILLEUSE JUMENT, BROOKWOOD VICTORIA, EST ÉVIDENTE. ILS SONT DEBOUT DEVANT OPEN GAITS STABLES, UN ÉCURIE QU'IL A CONSTRUITE POUR ELLE EN PÉRIPHÉRIE DE LA VILLE EN 1959.

AUX ALENTOURS DE L'ÉPOQUE OÙ CETTE PHOTO A ÉTÉ PRISE, UN AUTRE MOUVEMENT IMPORTANT SE PRÉPARAIT. L'HISTOIRE DIT QUE LE TRIUMVIRAT DE BILL BEATTIE, DAVID CORNISH ET D^R BUD MACSWEEN S'EST RENDU EN BAS DE LA COLLINE, À L'IMMEUBLE DE T&E POUR RENCONTRER MON GRAND-PÈRE. ILS SE SONT RENCONTRÉS DANS SON BUREAU (OÙ IL GARDAIT UNE BOUTEILLE DE SIROP D'ÉRABLE POUR UNE PETITE GOUTTE D'ÉNERGIE DANS L'APRÈS-MIDI) POUR DISCUTER DU CONCEPT TRÈS PALPITANT DE LA FONDATION DE LA CHALMERS REGIONAL HOSPITAL. ILS CHERCHAIENT UN LEADER COMMUNAUTAIRE. APRÈS LEUR PRÉSENTATION ENTHOUSIASTE, CHET A ACCEPTÉ LE POSTE DE PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA FONDATION. CEPENDANT, IL Y AVAIT UNE CONDITION : QUE CE TRIO ENTHOUSIASTE SE JOIGNE À SA FORCE DE VENTE. AVEC L'ÉNERGIE QU'ILS AVAIENT CE JOUR-LÀ, ILS AURAIENT PU VENDRE N'IMPORTE QUOI.

DANS SON RÔLE AU CONSEIL, CHET A RAPIDEMENT UNI SES FORCES AVEC JOHN CLARK, PRÉSIDENT DE LA PREMIÈRE CAMPAGNE DE FINANCEMENT. IL S'AGISSAIT DU PROJET *CAT SCAN* ET JE ME SOUVIENS ENCORE DU T-SHIRT « CATS CAN CAN YOU? » AVEC LE LOGO DE GARFIELD. À MON GRAND CHAGRIN, JE N'AI PAS PU TROUVER LE T-SHIRT POUR LE DISCOURS DE CE SOIR. MAIS PENDANT MES ANNÉES EN MÉDECINE, JE N'AI JAMAIS OUBLIÉ LE REFRAIN PUBLICITAIRE NI LE RENFORCEMENT DE L'AUTONOMIE QU'UNE FONDATION PEUT APPORTER À UNE COLLECTIVITÉ.

SUR CETTE PHOTO, S'IL Y A UNE CERTAINE INSPIRATION MÉDICALE DES EFFORTS DE MON GRAND-PÈRE, À GAUCHE, IL Y A UNE INFLUENCE AUSSI FORTE DE MA GRAND-MÈRE, À DROITE. HEUREUSEMENT POUR MOI, SA PASSION ÉTAIT LES CHEVAUX.

DIAPOSITIVE 4 – 5 SECONDES ÉCOULÉES À LA MARQUE ³/₄

COMMENT SE RENDRE AUX OLYMPIQUES ? CHOISISSEZ UN SPORT ÉSOTÉRIQUE QUE PERSONNE D'AUTRE NE PRATIQUE, PUIS CONSACREZ-Y 10 000 HEURES. UTILISEZ BIEN VOS POSSIBILITÉS ET FAITES SEULEMENT CE QU'ON VOUS DIT DE FAIRE. CE DERNIER ARGUMENT ÉTANT ESSENTIEL POUR MOI : NE POSEZ PAS DE QUESTIONS, NE SOYEZ PAS TROP CRÉATIF, FAITES SEULEMENT CE QUE L'ENTRAÎNEUR VOUS DIT DE FAIRE – CELA ÉLIMINE AINSI L'INCERTITUDE.

CERTAINS JOURS, JE ME DEMANDE COMMENT LES CHOSES SERAIENT SI LES SPORTS ÉQUESTRES NE FAISAIENT PAS PARTIE DES JEUX OLYMPIQUES. JE NE SUIS PAS CERTAIN QUE J'AURAIS ÉTÉ ACCEPTÉ À L'ÉCOLE DE MÉDECINE SANS CETTE EXPÉRIENCE.

LA MÉDECINE ET LE SPORT. LES CŒURS ET LES CHEVAUX.

VOYONS CE QUE NOUS AVONS APPRIS DANS TOUT CELA.

DIAPOSITIVE 5 - ÉPIDÉMIOLOGIE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET LE CANCER TUENT TOUS DEUX ENVIRON 1/3 DES CANADIENS.

MALHEUREUSEMENT, 10 % N'AURONT AUCUN SIGNE AVANT-COUREURS.

CEPENDANT, LA STATISTIQUE ACCABLANTE EST QUE JUSQU'À 60 % DES DÉCÈS CAUSÉS PAR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES PEUVENT ÊTRE ÉVITÉS.

DIAPOSITIVE 6 – PHASES DE LA TRANSITION ÉPIDÉMIOLOGIQUE

NOUS MOURONS COMME NOUS VIVONS.

LES PHASES DE LA TRANSITION ÉPIDÉMIOLOGIQUE NE SONT PAS ENSEIGNÉES À L'ÉCOLE DE MÉDECINE.

HEUREUSEMENT, UN ÉMINENT CARDIOLOGUE CANADIEN, D^R SALEM YUSEF, A PUBLIÉ DES ARTICLES SUR CE SUJET.

J'AI D'ABORD ÉTUDIÉ LE CONCEPT EN LISANT L'ESSAI *DISEASES OF AFFLUENCE* DE D^R KEVIN PATTERSON. C'ÉTAIT L'UN DE CES ESSAIS À LA FIN DU ROMAN *CONSUMPTION* DE L'AN DERNIER.

AU DÉBUT, LA NOURRITURE ÉTAIT RARE. C'ÉTAIT L'ÈRE DU CHASSEUR/CUEILLEUR. LES HUMAINS MOURAIENT DE FAIM ET DE TRAUMATISMES.

PLUS TARD, NOUS SOMMES DEVENUS PLUS CIVILISÉS. DANS LES QUARTIERS RAPPROCHÉS, LES INFECTIONS SE SONT PROPAGÉES.

PENDANT LA RÉVOLUTION INDUSTRIELLE, LES MALADIES ÉTAIENT AGGRAVÉES PAR LA POLLUTION ET LA PROGRESSION DE L'URBANISATION.

ULTÉRIEUREMENT, NOUS NOUS SOMMES DÉFENDUS GRÂCE À LA MÉDECINE MODERNE. LES INFECTIONS ONT ÉTÉ TRAITÉES ET LES MALADIES DÉGÉNÉRATIVES RETARDÉES.

MALHEUREUSEMENT, LA 5^E PHASE EST MAINTENANT PRÉVUE. LA SANTÉ RÉGRESSERA ET L'ESPÉRANCE DE VIE RACCOURCIRA. LES FACTEURS COMPRENENT L'ÉPIDÉMIE D'OBÉSITÉ – L'ÉTAT DE SURABONDANCE – AINSI QUE LES ZONES D'INSTABILITÉ POLITIQUE.

DIAPOSITIVE 7 – DEAN ORNISH

EXAMINONS CELA DIFFÉREMMENT : « LES GENS COMMENCENT À MANGER COMME NOUS, À VIVRE COMME NOUS ET À MOURIR COMME NOUS ».

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA CAUSE PRINCIPALE DE DÉCÈS DANS LE MONDE EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT, TOUT COMME EN AMÉRIQUE DU NORD. IL Y A UNE ABONDANCE DE CALORIES DANS LA PLUPART DU MONDE. AJOUTEZ À CELA LES EFFETS DÉVASTATEURS DE LA CIGARETTE DANS LES PAYS EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT OÙ LE NOMBRE DE FUMEURS TEND À AUGMENTER PLUTÔT QU'À DIMINUER, SOUSTRAYEZ NOTRE INFRASTRUCTURE ET NOS CAPACITÉS MÉDICALES ET VOUS AVEZ TOUS LES ÉLÉMENTS D'UN DÉSASTRE.

DIAPOSITIVE 8 – ÉVOLUTION DE L'ÊTRE HUMAIN

PARFOIS, UN BON DIAGRAMME EXPLIQUE MIEUX LES CHOSES.

DIAPOSITIVE 9 – VARIATION GRAPHIQUE DE L'OBÉSITÉ

UN AUTRE DIAGRAMME. VOUS COMMENCEZ PEUT-ÊTRE À COMPRENDRE POURQUOI UN CARDIOLOGUE SE PRÉOCCUPE TANT DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ.

DIAPOSITIVE 10 – TAUX D'OBÉSITÉ PAR PROVINCE

JE L'AI DÉJÀ DIT ET JE LE RÉPÈTE CE SOIR : MON OBJECTIF EST QUE LES STATISTIQUES DU NOUVEAU-BRUNSWICK SOIENT SEMBLABLES À CELLES DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE. VOUS REMARQUEREZ QUE L'ANALYSE DES STATISTIQUES INDIQUE QUE LES HOMMES DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE AVAIENT DE LA DIFFICULTÉ À ACCEPTER LEUR POIDS.

DIAPOSITIVE 11 – LE BILAN ÉNERGÉTIQUE

COMMENT UNE FORMULE SI SIMPLE CAUSE UN PROBLÈME SI COMPLEXE.

SI LA QUANTITÉ D'ÉNERGIE ENTRANT EST ÉGALE À LA QUANTITÉ D'ÉNERGIE SORTANT, NOTRE POIDS DEMEURE LE MÊME.

MISE EN GARDE : LES CALORIES SONT FACILES À ABSORBER ET DIFFICILES À BRÛLER.

À CONSIDÉRER : SI NOUS DÉPASSONS NOTRE APPORT ÉNERGÉTIQUE DE SEULEMENT 50 CALORIES PAR JOUR (UN BISCUIT OREO !), CELA ÉQUIVAUT À UN GAIN DE CINQ LIVRES PAR ANNÉE.

À CONSIDÉRER : IL FAUT HUIT MINUTES DE MARCHE RAPIDE POUR BRÛLER UN SEUL BISCUIT OREO.

RÉSULTAT : PERDRE DU POIDS SIMPLEMENT EN FAISANT DE L'EXERCICE EST TRÈS DIFFICILE. TOUTEFOIS, CONTRÔLER L'APPORT ÉNERGÉTIQUE EST EFFECTIVEMENT TRÈS COMPLEXE.

DIAPOSITIVE 12 - LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

NE VOUS MÉPRENEZ PAS, MÊME SI L'EXERCICE SEUL NE PERMET PAS D'ÉLIMINER LES PROBLÈMES DE POIDS, IL EST ESSENTIEL À LA SANTÉ.

MÊME SANS PERTE DE POIDS OU DIMINUTION DU TOUR DE TAILLE IMPORTANTE, L'EXERCICE FAVORISE TOUJOURS LA SURVIE.

DE NOMBREUSES ÉTUDES ONT DÉMONTRÉ QUE LA FORME PHYSIQUE EST UNE MESURE DE L'ESPÉRANCE DE VIE.

EN D'AUTRES MOTS, IL EST PLUS IMPORTANT D'ÊTRE EN BONNE FORME PHYSIQUE QUE D'ÊTRE MINCE.

DIAPOSITIVE 13 – ACTIVITÉ PHYSIQUE ACCRUE

ET BIEN SÛR, LA SURVIE EST BIEN, MAIS L'EXERCICE A D'AUTRES BIENFAITS.

JE NE PEUX PAS IGNORER QUE LA PERFORMANCE SPORTIVE EN TANT QUE NATION SERAIT AMÉLIORÉE PAR UNE PLUS GRANDE PARTICIPATION.

POUR CONTINUER AVEC CET ARGUMENT, J'APPUIE FORTEMENT L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES. J'AI SOULIGNÉ QUE L'EXERCICE SEUL N'ÉLIMINERA PAS LE PROBLÈME CROISSANT DE L'OBÉSITÉ, MAIS IL ASSURERA L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LA SANTÉ GLOBALE DE LA PROCHAINE GÉNÉRATION.

DIAPOSITIVE 14 – LE PLUS PETIT DÉNOMINATEUR COMMUN

J'AIMERAI ABORDER UN DE MES SUJETS FAVORIS ET QUELQUE CHOSE QUE J'ENTENDS TOUS LES JOURS EN CARDIOLOGIE : LE PLUS PETIT DÉNOMINATEUR COMMUN.

« SA GRAND-MÈRE FUMAIT DEUX PAQUETS PAR JOUR ET A VÉCU JUSQU'À 90 ANS. »

« SON GRAND-PÈRE MANGEAIT DES ŒUFS ET DU BACON CHAQUE REPAS ET EST MORT À 103 ANS. »

COMME ÊTRES HUMAINS, NOUS SEMBLONS ATTIRÉS PAR DES EXEMPLES QUI NOUS AIDENT À JUSTIFIER NOS PIRES HABITUDES. PLUTÔT QUE DE S'ÉMERVEILLER DE CERTAINS MÉCANISMES GÉNÉTIQUES DE PROTECTION OU MODES DE VIE QUI POURRAIENT AVOIR PROTÉGÉ CES DEUX PERSONNES, NOUS SOMMES ATTIRÉS PAR CES JUSTIFICATIONS À PORTÉE DE LA MAIN, LA GRATIFICATION IMMÉDIATE À JUSTIFIER NOTRE EXISTENCE : LES EXCUSES.

DANS CE CONTEXTE, NOUS CITONS SOUVENT DES EXEMPLES DE NOS HÉROS SPORTIFS FAVORIS. EXAMINONS LE RÉGIME DE MICHAEL PHELPS POUR ILLUSTRER CET ARGUMENT :

POUR DÉJEUNER, MICHAEL PHELPS MANGE TROIS SANDWICHS AUX ŒUFS POÊLÉS, UNE OMELETTE DE CINQ ŒUFS, UN BOL DE GRUAU DE MAÏS, TROIS TRANCHES DE PAIN DORÉ ET TROIS CRÊPES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT. IL A GAGNÉ PLUS DE MÉDAILLES D'OR QUE N'IMPORTE QUI DANS L'HISTOIRE DU MONDE ; JE DEVRAIS DONC FAIRE COMME LUI.

L'IDÉE FAUSSE DE L'ARGUMENT EST DANS LE BILAN ÉNERGÉTIQUE : 12 000 CALORIES ABSORBÉES ET 12 000 CALORIES BRÛLÉES.

DANS CETTE VAILLANTE TENTATIVE DE FAIRE COMME LE GRAND PHELPS, DAVE MCGINN DU QUOTIDIEN *THE GLOBE AND MAIL* A ÉCHOUÉ EN CE QUI CONCERNE LA CONSOMMATION ET LA COMBUSTION. MAIS CE QUE JE PENSE EST ENCORE PLUS FASCINANT : IL AVAIT UN BILAN ÉNERGÉTIQUE POSITIF, C'EST-À-DIRE QU'IL S'ÉTAIT ENTRAÎNÉ PENDANT PLUS DE QUATRE HEURES CE JOUR-LÀ ET QUE SON BILAN ÉNERGÉTIQUE ÉTAIT TRÈS ÉQUILIBRÉ.

IL EST BEAUCOUP PLUS FACILE D'ABSORBER DES CALORIES QUE D'EN BRÛLER.

DIAPOSITIVE 15 – CE QUI S'INCORPORE LE MIEUX À VOTRE HORAIRE

ENCORE UNE FOIS, CERTAINES DIAPPOSITIVES SE PASSENT DE COMMENTAIRES.

DIAPOSITIVE 16 – MODÈLE DE SOINS POUR MALADIES CHRONIQUES

L'OBÉSITÉ EST ÉVIDEMMENT UN PROBLÈME COMPLEXE. C'EST POURQUOI J'EN SUIS VENU À LE CONSIDÉRER COMME UN PROBLÈME D'ADAPTATION. IL N'Y A PAS DE SOLUTION MIRACLE. PERSONNE N'A TOUTES LES RÉPONSES EN CE MOMENT.

LE LIEN ENTRE L'OBÉSITÉ, LE DIABÈTE, L'HYPERTENSION, CERTAINS CANCERS, L'ARTHROSE ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES EST BIEN ÉTABLI. VU LA NATURE DÉGÉNÉRATIVE À LONG TERME DE CES MALADIES, ELLES SONT CONSIDÉRÉES COMME DES MALADIES CHRONIQUES.

DERNIÈREMENT, LES ORGANISMES DE SOINS DE SANTÉ ET LES PROVINCES COMME LA NÔTRE ONT ADOPTÉ UN NOUVEAU PARADIGME AFIN DE GÉRER CES MALADIES. IL S'AGIT DU MODÈLE DE SOINS POUR MALADIES CHRONIQUES. AU PREMIER ABORD, CE MODÈLE SEMBLE TRÈS COMPLEXE, MAIS IL EST EN RÉALITÉ UNE APPROCHE MULTIDISCIPLINAIRE ET À MULTIPLES NIVEAUX QUI AIDE LES PATIENTS À OBTENIR DE MEILLEURS RÉSULTATS.

J'AIMERAIS VOUS FAIRE PART DE CE QU'A ÉTÉ MA PREMIÈRE EXPÉRIENCE PRATIQUE ACCIDENTELLE DE CE MODÈLE L'AN DERNIER. ELLE A ÉTÉ MON INCURSION DANS LE MONDE DES CAFÉTÉRIAS D'HÔPITAL.

DIAPOSITIVE 17 – MSMC – ORGANISATION DES SOINS DE SANTÉ

LE MODÈLE DE SOINS POUR MALADIES CHRONIQUES N'EST PAS ENSEIGNÉ DANS LES ÉCOLES DE MÉDECINE ACTUELLEMENT.

CE N'EST QU'UNE FOIS BIEN PLONGÉ DANS CETTE EXPÉRIENCE QUE J'AI COMPRIS QUE CELA FAISAIT PARTIE DU MODÈLE DE SOINS POUR MALADIES CHRONIQUES, PRÉCISÉMENT, L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ À TOUS LES NIVEAUX DE L'ORGANISATION, AUTREMENT DIT, LE LEADERSHIP PAR L'EXEMPLE ET LA SANTÉ AMÉLIORÉE DES EMPLOYÉS.

DIAPOSITIVE 18 – CITADEL HIGH

AU COURS DES DERNIÈRES ANNÉES, LA NOUVELLE-ÉCOSSE A MIS EN ŒUVRE AVEC SUCCÈS UNE POLITIQUE EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION DANS LES ÉCOLES . L'ÉCOLE CITADEL HIGH, CONSTRUITE DERNIÈREMENT, A UNE CAFÉTÉRIA TRÈS MODERNE CONÇUE POUR SERVIR DES ALIMENTS QUI RESPECTENT LES LIGNES DIRECTRICES. BREF, IL N'Y A PAS D'ALIMENTS FRITS OU GRILLÉS NI BOISSONS SUCRÉES, MAIS BEAUCOUP DE SANDWICHS, SALADES, PIZZAS DE BLÉ ENTIER FAIBLES EN GRAS, SOUPES MAISON, FRUITS, YOGOURTS, EAU ET JUS NON SUCRÉS.

LE QE II HEALTH SCIENCES CENTRE SE TROUVE DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA RUE DE LA NOUVELLE ÉCOLE. IL Y A ENVIRON UN AN, NOUS AVONS COMMENCÉ À REMARQUER UNE MIGRATION DES ÉLÈVES LE MIDI VERS LA CAFÉTÉRIA DE L'HÔPITAL. LES FILS D'ATTENTE SE FAISAIENT PLUS LONGUES À L'HÔPITAL. LES EMPLOYÉS SE PLAIGNAIENT QU'ILS NE POUVAIENT PLUS PRENDRE LEUR DÎNER PENDANT LEUR PAUSE. IL Y AVAIT MOINS D'ESPACE DISPONIBLE AUX TABLES ET UN PEU PLUS DE BRUIT. LES ÉLÈVES S'Y RENDAIENT EN MASSE POUR ACHETER DES ALIMENTS QU'ILS NE POUVAIENT PLUS SE PROCURER À L'ÉCOLE – ILS FAISAIENT LA FILE POUR ACHETER PRINCIPALEMENT DES FRITES ET DE LA POUTINE !

CETTE SITUATION A CONTINUÉ PENDANT PLUSIEURS MOIS. ON BLÂMAIT LES ÉLÈVES D'ENVAHIR L'HÔPITAL. LA RÉPONSE A ÉTÉ D'AUGMENTER LA SÉCURITÉ LE MIDI DANS LA CAFÉTÉRIA DE L'HÔPITAL.

À DEUX REPRISES, NOUS AVONS DISCUTÉ DE CE QUE À QUOI RESSEMBLAIT UNE CAFÉTÉRIA Saine À L'ÉCOLE ?

FÉVRIER ÉTAIT LE MOIS DU CŒUR. C'EST À CE MOMENT QUE NOUS AVONS FINALEMENT DÉCIDÉ QUE NOUS DEVIONS VOIR DE NOS YEUX UNE CAFÉTÉRIA Saine. RÉALISANT QUE NOUS NE POUVIONS PAS TRAVERSER LA RUE ET SIMPLEMENT ENTRER DANS L'ÉCOLE, NOUS AVONS ÉCRIT UNE

LETTRE À TAM FAWCETT, DIRECTRICE DE CITADEL HIGH. NOUS L'AVONS RENCONTRÉE À L'HEURE DU DÎNER.

CETTE DIAPOSITIVE EST LA PHOTO RÉELLE DE NOTRE GROUPE ENTRANT DANS L'ÉCOLE ET DU CONTRE-COURANT D'ÉLÈVES SE RENDANT À L'HÔPITAL POUR ACHETER DES FRITES ET DE LA POUTINE !

NOUS AVONS PASSÉ 20 MINUTES DANS L'ÉCOLE. NOUS AVONS PARLÉ À L'ADMINISTRATION DE LA NOUVELLE POLITIQUE EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION ET NOUS SOMMES RETOURNÉS À NOTRE TRAVAIL CLINIQUE À L'HÔPITAL.

ULTÉRIEUREMENT, LES MÉDIAS EN ONT ENTENDU PARLER – JOURNAUX, RADIO ET TÉLÉVISION.

NOUS AVONS MAINTENU QUE NOUS NE VOULIONS QUE SOULIGNER LE RÉGIME FAVORISANT LA SANTÉ CARDIAQUE SERVI À L'ÉCOLE. NOUS AVONS ADMIS IRONIQUEMENT QUE LES ÉLÈVES ALLAIENT CHERCHER DES ALIMENTS CALORIQUES ET NON NUTRITIFS À L'HÔPITAL.

MALHEUREUSEMENT, L'HÔPITAL N'A PAS SAISI L'OCCASION D'APPORTER DES CHANGEMENTS IMMÉDIATS. ILS ONT INDIQUÉ QUE DES COMITÉS EXAMINAIENT LE PROBLÈME. DES MEMBRES DE CES COMITÉS ONT DIT QUE LE PROGRÈS ÉTAIT PARALYSÉ DEPUIS DES ANNÉES.

À CE MOMENT, NOUS AVONS ATTEINT UN MOMENT DÉCISIF. NOUS ÉTIIONS SIMPLEMENT ALLÉS À L'ÉCOLE SECONDAIRE POUR SOULIGNER L'INITIATIVE PRISE PAR LES ÉCOLES SUR CES QUESTIONS. NOUS ÉTIIONS ALORS SOUMIS À LA PRESSION DE CONTRIBUER AU CHANGEMENT À L'HÔPITAL, C'EST-À-DIRE EXAMINER L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DANS NOTRE ÉTABLISSEMENT. MAIS CELA N'ÉTAIT PAS NOTRE TERRAIN FAMILIER, NOUS N'ÉTIIONS PLUS DANS NOTRE DOMAINE MÉDICAL HABITUEL.

NÉANMOINS, AVEC L'AIDE DE DEUX RÉDACTEURS FANTÔMES – MON FRÈRE JON ET SA FIANCÉE SAVANNAH – NOUS AVONS ÉCRIT UN ARTICLE VOISIN DE LA PAGE ÉDITORIALE QUI A ÉTÉ PUBLIÉ LE 19 MARS DANS LE QUOTIDIEN *THE CHRONICLE-HERALD*.

DIAPOSITIVE 19 – CHAQUE JOURNÉE EST LA JOURNÉE IDÉALE...

DIAPOSITIVE 20 – SI C'EST L'APPROCHE DU LAISSER-FAIRE...

L'EXPRESSION « LAISSER-FAIRE EN CARDIOLOGIE » A ÉTÉ ADOPTÉE. IL S'AGISSAIT D'UN APPEL À L'ACTION.

LES RÉUNIONS ET L'ÉDUCATION ONT COMMENCÉ. J'AVAIS BEAUCOUP À APPRENDRE SUR L'APPROVISIONNEMENT DE NOURRITURE DANS LES CAFÉTÉRIAS D'HÔPITAUX.

ENCORE UNE FOIS, NOUS AVIONS BESOIN D'UN MESSAGE POSITIF, NOUS DEVIONS MONTRER AUX GENS QUE NOUS AVANÇONS.

DIAPOSITIVE 21 – SONDAGE DES CAFÉTÉRIAS *CANADIAN HEALTHY HOSPITAL CAFETERIA PROJECT SURVEY (CHHCPS)*

PRONONCEZ « CHIPS ».

LE SONDAGE A EU LIEU PENDANT TOUT L'ÉTÉ.

GRÂCE AU BOUCHE À OREILLE ET À PLUSIEURS APPELS CLÉS, NOUS AVONS EU DES RÉPONDANTS DE TOUTES LES PROVINCES.

DIAPOSITIVE 22 – SONDAGE

LE SONDAGE ÉTAIT SIMPLE. IL ÉTAIT BASÉ SUR LES PRINCIPES CLÉS DE LA POLITIQUE EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION POUR LES ÉCOLES DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE : UNE LIGNE DIRECTRICE FACTUELLE ÉLABORÉE AU CANADA POUR LES CANADIENS.

DIAPOSITIVE 23 - JOURNAL DE L'ASSOCIATION MÉDICALE CANADIENNE

EN JUIN, ON M'A DEMANDÉ DE RÉDIGER UN ÉDITORIAL POUR LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION MÉDICALE CANADIENNE EN COLLABORATION AVEC UN COLLÈGUE SYMPATHIQUE QUE JE N'AI PAS ENCORE RENCONTRÉ EN PERSONNE : DR YONI FREEDHOFF, FONDATEUR DU BARIATRIC MEDICAL INSTITUTE À OTTAWA ET VÉRITABLE SPÉCIALISTE DE L'OBÉSITÉ.

PAR LA RÉDACTION DE L'ARTICLE ET LA PARTICIPATION DU PERSONNEL ÉDITORIAL, IL ÉTAIT CLAIR QU'IL S'AGISSAIT D'UNE DÉCLARATION NON OFFICIELLE DU JOURNAL SUR LES CAFÉTÉRIAS D'HÔPITAL.

CURIEUSEMENT, NOS RECOMMANDATIONS SIMPLES PRÔNAIENT DES CHOIX PLUS SAINS ET PLUS ÉCLAIRÉS QUI N'ÉTAIENT PAS DIFFÉRENTS DE CE QUI A ÉTÉ MANDATÉ DANS CERTAINES VILLES ET ÉTATS DES ÉTATS-UNIS.

DIAPOSITIVE 24 – LES HÔPITAUX DEVRONT DONNER L'EXEMPLE

LES RÉSULTATS ONT ÉTÉ RAPIDES ET SURPRENANTS.

EN 48 HEURES, DR YVES BOLDOC, MINISTRE DE LA SANTÉ DU QUÉBEC, A ANNONCÉ QUE QUÉBEC ÉLIMINERAIT CERTAINS ALIMENTS VIDES DE SES HÔPITAUX ET ÉTABLISSEMENTS DE SOINS DE LONGUE DURÉE D'ICI LA FIN DE 2008.

QUI AURAIT PU PRÉDIRE CETTE INITIATIVE DU QUÉBEC, LE ROYAUME DE LA POUTINE?

DIAPOSITIVE 25 – FOIRE DE GAGETOWN

DE CETTE EXPÉRIENCE, J'AI DÛ APPRENDRE DE NOUVELLES FAÇONS DE DÉCRIRE LES ALIMENTS ET LEUR LIEN AVEC LA SANTÉ ET, SOUVENT, AVEC LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.

JE SUIS RECONNAISSANT À RICHARD FLYNN D'ACACIA GALLERIES D'AVOIR AUTORISÉ L'UTILISATION DE DEUX BELLES ŒUVRES POUR ILLUSTRER CET ARGUMENT.

NOUS VOYONS TROIS TYPES À LA FOIRE DE GAGETOWN QUI MANGENT DES FRITES : UNE MALBOUFFE.

UNE BONNE ANECDOTE EST QUE LE TYPE À GAUCHE ÉTAIT EN FAIT UN PATIENT TRANSPLANTÉ DU CŒUR. LORSQU'IL S'EST RENDU COMPTE QUE RICHARD L'AVAIT PEINT AVEC UNE ASSIETTE DE FRITES, IL A ÉTÉ SURPRIS ET A RECONNU QUE SON CARDIOLOGUE LE TUERAIT S'IL VOYAIT LA TOILE.

DIAPOSITIVE 26 – MARCHÉ DE SAINT JOHN

CONTRAIREMENT AUX TYPES À LA MINE SOMBRE DE L'ŒUVRE PRÉCÉDENTE, CES PERSONNES AU MARCHÉ DE SAINT JOHN ONT L'AIR PLEINES DE VIVACITÉ, VOIRE HEUREUSES. NOUS CONSTATONS POURQUOI D'APRÈS CE QUI ABONDE SUR LES ÉTALAGES : FRUITS ET LÉGUMES CONSTITUENT LES ALIMENTS DE BASE DE LEUR RÉGIME.

DIAPOSITIVE 27 – DÉCLARATION DE LA AHA

POURQUOI L'INTRANSIGEANCE SUR LES ALIMENTS DE FÊTE ? PARCE QUE LA MALBOUFFE EST LE NOUVEAU TABAC.

LA MALBOUFFE EST LE NOUVEAU TABAC.

PENDANT QUE JE PASSAIS MES ÉTÉS À L'INTÉRIEUR À ÉTUDIER POUR L'EXAMEN, LA AMERICAN HEART ASSOCIATION A PUBLIÉ UNE DÉCLARATION SUR L'OBÉSITÉ.

L'ASSOCIATION A ADMIS QU'IL S'AGISSAIT D'UN SUJET COMPLEXE ET QU'IL FALLAIT EXAMINER DE MULTIPLES ASPECTS, ET ELLE A INVITÉ LES MÉDECINS À EN FAIRE PLUS POUR PARTICIPER À LA GESTION DU PROBLÈME. FINI LE LAISSER-FAIRE EN CARDIOLOGIE!

ELLE A DÉCRIT UNE DÉMARCHE AMONT-AVAL. LES MÉDECINS SE CONCENTRENT PRINCIPALEMENT SUR LE TRAVAIL EN AVAL : RETIRER LES GENS DE LA RIVIÈRE POUR AINSI DIRE. LE TRAVAIL CONTINU SERA IMPORTANT DANS CE CONTEXTE TOUT COMME L'APPEL DE S'AVENTURER OCCASIONNELLEMENT EN AMONT AFIN DE COMPRENDRE EXACTEMENT POURQUOI TANT DE PERSONNES FLOTTENT EN AVAL DE LA RIVIÈRE. DANS SON ANALOGIE, L'ASSOCIATION CITE QU'UN PONT PEUT AVOIR BESOIN D'ÊTRE RÉPARÉ.

IL S'AGIT D'UN NOUVEAU TERRAIN POUR LES CLINIENS. OR, LE POIDS SOCIÉTAL DE L'ÉPIDÉMIE D'OBÉSITÉ APPROCHE. NOUS DEVONS RÉPONDRE À L'APPEL.

DIAPOSITIVE 28 – UN GRAIN DE SEL

EN ÉTUDIANT LE SUJET IMPORTANT DE L'HYPERTENSION – TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE – POUR MON EXAMEN, JE ME SUIS SOUVENU DE QUELQUE CHOSE QUE NOUS NÉGLIGEONS SOUVENT DANS LE TRAITEMENT DE CE PROBLÈME : NOTRE CONSOMMATION EXCESSIVE DE SEL.

NOUS DEVRIONS RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION DE SEL DE PLUS DE 50 %.

AU-DELÀ DE LA SALIÈRE, LE SEL ABONDE DANS LES ALIMENTS DE FÊTE ET CERTAINS ALIMENTS TRANSFORMÉS INSOUÇONNÉS COMME LES SOUPES.

RÉFLÉCHISSEZ :

LA NORME DE L'INDUSTRIE : GRANDE PORTION DE FRITES – 430 MG
SALADE CÉSAR AVEC POULET GRILLÉ – 1 300 MG
MUFFIN AUX BLEUETS FAIBLE EN GRAS – 750 MG
SOUPE AUX LÉGUMES – 930 MG

LISEZ LES ÉTIQUETTES. SI ELLES NE SONT PAS FACILEMENT DISPONIBLES, DEMANDEZ L'INFORMATION OU NE MANGEZ PAS L'ALIMENT.

DIAPOSITIVE 29 – MÉDECIN FUMEUR

À NOS RISQUES ET PÉRILS, TOURNERONS-NOUS UN JOUR LE DOS À LA MENACE DE LA DÉPENDANCE AU TABAC ?

CE SERAIT COMME CESSER DE SE PRÉOCCUPER DE LA DISTRACTION DES TÉLÉPHONES CELLULAIRES ET DU PORT DE LA CEINTURE DE SÉCURITÉ.

LA CESSATION DU TABAGISME DEMEURE LA SEULE MESURE DE PRÉVENTION RENTABLE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES QUE NOUS CONNAISSONS !

DIAPOSITIVE 30 – POURCENTAGE DE FUMEURS ACTUELS

LES TENDANCES SONT DANS LA BONNE DIRECTION.

UN NOMBRE DISPROPORTIONNÉ DE PATIENTS CARDIAQUES ET DE LEUR FAMILLE FUMENT ENCORE.

DIAPOSITIVE 31 – TAUX DE FUMAGE CHEZ LES ADOLESCENTS EN NOUVELLE-ÉCOSSE

ENCORE UNE FOIS, MILLE MERCI À CEUX QUI ONT PERMIS CE PROGRÈS.

MAIS N'OUBLIONS JAMAIS LES SUBSTANCES QUI CRÉENT UNE FORTE DÉPENDANCE QUE L'ON TROUVE DANS LES PRODUITS DU TABAC ET LES STRATÉGIES DE MARKETING TRÈS ÉVOLUÉES CIBLANT LES NOUVEAUX FUMEURS.

DIAPOSITIVE 32 – POUR L'AMOUR DE GRACE...

IL Y A UNE ÉPOQUE OÙ LES MÉDECINS DISAIENT GAIEMENT : « CONTINUEZ DE FUMER, C'EST BON POUR NOS AFFAIRES ! »

MALHEUREUSEMENT, NOUS AVONS PRESQUE PRATIQUEMENT PLUS DE TRAVAIL QUE NOUS POUVONS GÉRER. JE PRÉFÉRERAI PASSER UN PEU PLUS DE TEMPS À LA MAISON AVEC MA FILLE. PAR CONSÉQUENT, JE PRÔNE UN NOUVEAU MANTRA, « POUR L'AMOUR DE GRACE, NE FUMEZ PAS ».

DIAPOSITIVE 33 - MON OBJECTIF : NE JAMAIS VOUS RENCONTRER EN MILIEU CLINIQUE

JE PRÉFÈRE DE LOIN RENCONTRER LES GENS DANS UN CONTEXTE SOCIAL. MALHEUREUSEMENT, COMME CARDIOLOGUE, JE RENCONTRE SOUVENT LES GENS LORSQU'IL EST TROP TARD, SOIT APRÈS UNE ANGINE OU UNE CRISE CARDIAQUE.

NE VOUS MÉPRENEZ PAS, J'ADORE MON TRAVAIL, MAIS J'AIDERAIS PLUTÔT LES GENS À ÉVITER COMPLÈTEMENT LES MALADIES DU CŒUR QUE DE LES TRAITER APRÈS COUP.

DIAPOSITIVE 34 – PRENEZ AU SÉRIEUX TOUTE DOULEUR THORACIQUE

CELA DIT, EN CAS DE SYMPTÔMES À LA POITRINE, IL EST PRIMORDIAL QUE VOUS COMPOSIEZ LE 911.

J'AI ÉNUMÉRÉ UN *ÉCHANTILLONNAGE* DES DIFFÉRENTS DÉGUISEMENTS DE L'ANGINE ET DES CRISES CARDIAQUES.

AJOUTEZ À CELA « UNE SENSATION BIZARRE DANS MA POITRINE ».

DE GRÂCE, NE CONDUISEZ PAS VOUS-MÊME POUR ALLER L'HÔPITAL SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES AU THORAX : CELA MET VOTRE VIE EN PÉRIL ET CELLE DES AUTRES SUR LA ROUTE, EN PLUS DE RETARDER LES SOINS SPÉCIALISÉS DE MAINTIEN DES FONCTIONS VITALES FOURNIS DANS LES AMBULANCES.

DIAPOSITIVE 35 – ECG

TOUT SIGNE DE DOULEUR THORACIQUE, PARTICULIÈREMENT CHEZ LES PERSONNES DE PLUS DE 30 ANS, JUSTIFIE UN ECG D'URGENCE.

CET ÉLECTROCARDIOGRAMME EST LA PREMIÈRE ÉTAPE ET SANS DOUTE L'UNE DES PLUS IMPORTANTES DANS LA GESTION ADÉQUATE DE VOS SYMPTÔMES.

À TITRE DE RÉFÉRENCE, CET ÉLECTROCARDIOGRAMME ILLUSTRE UN CAS EXTRÊME. TROP DE TABAC ET DE MALBOUFFE.

DIAPOSITIVE 36 – RAPPELEZ-VOUS DE 5 CHOSES

FAITES DE L'EXERCICE.

RÉDUISEZ LE SEL.

MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET DE LÉGUMES FRAIS ET ÉVITEZ LA MALBOUFFE.

NE SOUS-ESTIMEZ JAMAIS LA MENACE DU TABAC.

PRENEZ AU SÉRIEUX TOUTE DOULEUR THORACIQUE.

DIAPOSITIVE 37 – RIVIÈRE

ET RAPPELEZ-VOUS, SI NOUS DEVIONS NOUS RENCONTRER EN AVAL, FAITES QUE CE SOIT À LA FERME À LOWER JEMSEG, PAS À L'UNITÉ DES SOINS CORONARIENS À SAINT JOHN.

DIAPOSITIVE 38 – *THE TIPPING POINT*

JE TERMINERAI EN FAISANT RÉFÉRENCE À *THE TIPPING POINT* DE MALCOLM GLADWELL. LE DEUXIÈME CHAPITRE *THE LAW OF THE FEW: CONNECTORS, MAVENS AND SALESMEN* DÉCRIT LA PROMENADE DE PAUL REVERE. UN CONSEIL D'UN GARÇON D'ÉCURIE À REVERE, UN RÉSEAUATEUR SOCIAL BIEN BRANCHÉ DANS UN BOSTON COLONIAL, A ÉTÉ SUFFISANT POUR PARTIR UNE ÉPIDÉMIE DE BOUCHE À OREILLE AFIN D'EMPÊCHER UNE INVASION BRITANNIQUE SECRÈTE ET, PEUT-ÊTRE, DÉCLENCHER LA RÉVOLUTION AMÉRICAINNE.

J'ATTENDRAI DONC DE VOIR SI LES CONSEILS DONNÉS CE SOIR PAR UN GARÇON D'ÉCURIE À CETTE SALLE DE « RÉSEAUTEURS, DIFFUSEURS ET VENDEURS » AURONT CET EFFET DE BOUCHE À OREILLE SUR L'INVASION DE L'OBÉSITÉ, LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET D'AUTRES MALADIES CONNEXES GRANDEMENT ÉVITABLES.

PAR-DESSUS TOUT, FÉLICITATIONS À LA CHALMERS REGIONAL HOSPITAL FOUNDATION POUR UN PREMIER QUART DE SIÈCLE IMPRESSIONNANT.

MERCI DE CETTE BELLE OCCASION AU COURS DE LAQUELLE J'AI PU PARTAGER MES BONS SOUVENIRS DE MES GRANDS-PARENTS ET MES RÉFLEXIONS SUR L'ÉTAT DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES AU NOUVEAU-BRUNSWICK.

RS

Question : J'ai une question sur la preuve scientifique différenciant la maladie cardiaque chez les hommes et les femmes parce que vous avez présenté beaucoup d'information connue de tous ou presque, mais je crois que ce qui émerge chez les femmes est un peu différent. Merci.

RS : Je pense que ce que nous voyons actuellement chez les femmes est un retard dans le processus. Nous voyons les femmes particulièrement présentes plus tard. Ce que j'ai trouvé de très étonnant au cours des huit années ou à peu près de ma formation est qu'il est presque impossible de ne pas remarquer la tendance que les femmes ont des maladies cardiaques plus jeunes. Nous avons maintenant de grands égalisateurs, soit un changement du mode de vie, l'obésité, plus de diabète, et les effets de la cigarette persisteraient. Tout cela est la raison pour laquelle plus de femmes de 40 ans ont des douleurs thoraciques. Je suis étonné : généralement ce groupe serait protégé par l'estrogène. Nous avons essayé le traitement hormonal substitutif pour prolonger l'effet protecteur de l'estrogène, mais malheureusement ce traitement n'a pas eu de succès. Cependant, même si le fait d'être un homme est toujours un facteur de risque de maladies cardiaques par rapport aux femmes, nous constatons une diminution de l'âge où apparaît la maladie cardiovasculaire chez les femmes. Par conséquent, je mets en garde les femmes contre les changements de mode de vie et particulièrement l'usage du tabac, car nous constatons que les bienfaits protecteurs de vos hormones naturelles sont éliminés par l'obésité, le diabète et le tabac.

D'autres questions?

Excellent. Je vous remercie parce que ce ne sera pas très long avant que nous rattrapions la Colombie-Britannique.