



LeVeterinarius

LA REVUE DE L'ORDRE DES MÉDECINS VÉTÉRINAIRES DU QUÉBEC

PAGE 4
LUTTE À
L'ANTIBIORÉSISTANCE

PAGE 15
DOSSIER :
SANTÉ AU
TRAVAIL

PAGE 62
PORTRAIT DE MEMBRE
DR ANDRÉ SIMARD





**CONTRE LA DERMATITE ATOPIQUE,
LES ANTIHISTAMINIQUES ET LES STÉROÏDES
N'OFFRENT QU'UN SOULAGEMENT SUPERFICIEL.**

TOUT COMME LE GRATAGE.

Soulagez les démangeaisons à la source avec Atopica®. Il maîtrise la dermatite atopique au niveau des cellules immunitaires, sans les effets indésirables associés à l'usage à long terme de corticostéroïdes ni la somnolence causée par les antihistaminiques. Il est efficace et sûr pour le traitement au long cours. Pour en savoir plus sur les bienfaits d'ATOPICA pour vos patients atopiques, visitez le www.atopica.ca et le www.dermypodcast.com ou composez le 1-800-387-6325.

Le bien-être, tout simplement

Atopica[®]
cyclosporine A

LE VETERINARIUS

Le Veterinarius est publié six fois par année par l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec

**800, avenue Sainte-Anne, bureau 200
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 5G7**
Téléphone : 450 774-1427
ou 1 800 267-1427
Télécopieur : 450 774-7635
Courriel : omvq@omvq.qc.ca

Les opinions émises dans ce journal ne reflètent pas nécessairement celles de l'Ordre. La direction se réserve le droit de modifier les articles pour les besoins de la mise en pages en respectant, autant que faire se peut, l'esprit du texte. Toute reproduction de textes est autorisée à la condition de mentionner la source.

Éditeur :

Ordre des médecins vétérinaires du Québec

Rédactrice en chef :

Mme Suzie Prince

Rédactrice adjointe :

Mme Maryse Massy

Assistance à la rédaction et aux petites annonces :

Mme Lyne Richer
lyne.richer@omvq.qc.ca

Collaborateurs :

Dr Joël Bergeron, Dre Suzanne Breton,
M. André Debray, Mme Ghislaine Labelle,
M. Érik Larose, Dr Michel Pepin,
Mme Suzie Prince, M. William Raillant Clark,
Mme Céline Schaldembrand

Photo page couverture :

Mme Véronique Jolicoeur, « Un amour inconditionnel », gagnante du 2^e prix au concours de photos 2010, catégorie « L'importance des animaux dans nos vies ».

ISSN 08291381

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec
2^e trimestre 1995
Envois de publication canadienne
Contrat de vente numéro 400388894

Date de tombée du prochain numéro :

10 novembre 2011



Ordre des médecins vétérinaires du Québec

4 MOT DU PRÉSIDENT

6 MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

ACTUALITÉS DE L'ORDRE

- 9 Règlement modifiant le règlement sur l'assurance-responsabilité professionnelle des médecins vétérinaires
- 10 La rentrée des étudiants de cinquième année soulignée par l'Ordre
- 12 L'Ordre vous consulte
- 13 Avis de nomination
- 13 Changements au tableau des membres

DOSSIER THÉMATIQUE :

SANTÉ AU TRAVAIL

- 15 Un travailleur sur cinq en détresse
- 16 Qu'est-ce que le stress ?
- 26 L'épuisement professionnel (burnout) : qu'est-ce que c'est ?
- 32 Épuisement professionnel
- 34 La santé au travail des médecins vétérinaires
- 39 Mieux vivre avec le perfectionnisme
- 41 Détecter l'épuisement professionnel par la salive ou le sang
- 42 Santé psychologique : réussir un retour au travail après une absence pour maladie psychologique

36 HORAIRE DU PROGRAMME SCIENTIFIQUE - CONGRÈS DU 125^E ANNIVERSAIRE

CHRONIQUE ASSURÉMENT VÔTRE

- 44 Un geste anodin qui engage votre responsabilité

46 BABILLARD DE LA FORMATION CONTINUE

CHRONIQUE FINANCIÈRE

- 49 L'assurance médicaments, c'est la loi !

CHRONIQUE ANIMA-QUÉBEC

- 50 Le « terrain » sur papier en quelques mots

ACTUALITÉS DU MONDE VÉTÉRIINAIRE

- 51 Dépôt du Livre vert pour une politique bioalimentaire
- 52 L'Ordre des médecins vétérinaires dépose un mémoire sur le Livre vert pour une politique bioalimentaire
- 53 Le virus H5N1 pourrait faire une nouvelle apparition
- 54 La Côte d'Ivoire pourrait recevoir sa certification confirmant l'absence de la grippe aviaire
- 54 Journée mondiale de la rage

PORTRAIT DE MEMBRE

- 58 Dr André Simard, porte-parole de l'opposition officielle en matière d'agriculture et d'alimentation

DES MÉDECINS VÉTÉRIINAIRES À L'HONNEUR

- 62 Le Dr Louis-Philippe de Lorimier au cœur d'une grande histoire

62 AVIS DE DÉCÈS

63 NOUVELLES PARUTIONS

64 REMERCIEMENTS

66 PETITES ANNONCES

Synergie dans la lutte à l'antibiorésistance

Par le Dr Joël Bergeron, m.v., président



Nous pouvons facilement imaginer que dans diverses interactions ou relations, plusieurs phénomènes peuvent se produire. Il y aura parfois de l'antagonisme. Il pourra y avoir de la complémentarité. Mais le plus spectaculaire reste, à mon avis, la synergie. Spectaculaire, parce qu'on y reconnaît un effet de multiplication plutôt qu'une

simple addition des facteurs ou des forces en présence. Le mot lui-même évoque un dynamisme et un mouvement qui semblent difficile à arrêter. Encore faut-il réussir à réunir les bons ingrédients.

Si on regarde l'évolution du phénomène de l'antibiorésistance, on peut certes ressentir une certaine crainte. Malheureusement, il nous apparaît des super-bactéries que même les dernières avancées chimiques et moléculaires ne semblent pas vouloir perturber. Une infection au départ d'apparence bénigne peut ensuite prendre une tournure dramatique et mettre en péril l'individu qui en est atteint. Une bactérie qui pouvait être facilement mise hors de combat auparavant, devient un défi inquiétant maintenant.

La lutte entreprise depuis de nombreuses années aura permis, non pas encore la résolution de ce fléau, mais au moins un engagement de différents organismes et intervenants, tous déterminés à l'atteinte d'un seul et même objectif. C'est ainsi que l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec, en collaboration avec d'autres intervenants de la profession vétérinaire, ceux du milieu de la santé humaine ainsi qu'avec ceux qui gravitent autour de la production animale, s'est engagé dans cette lutte. Quoi de plus normal, pouvons-nous penser, puisqu'il s'agit de protéger le public.

Mais, encore plus important, la profession vétérinaire est et doit assumer son rôle de leader en ce domaine. D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé animale (OIE) dans son Code terrestre précise que « la formation initiale et continue des vétérinaires, qui couvre aussi bien la santé animale (et les zoonoses) que l'hygiène alimentaire, leur confèrent des compétences uniques pour jouer un rôle central en matière de sécurité des aliments, notamment pour les aliments d'origine animale. »

La profession vétérinaire est à juste titre ciblée comme un partenaire important dans la recherche de solutions pour contrer l'antibiorésistance. D'abord, en continuant d'assurer une formation de base rigoureuse et de grande qualité, de même que d'offrir de la formation continue dans tous les secteurs d'activités afin de souligner l'importance de l'utilisation judicieuse des antimicrobiens dans nos pratiques de tous les jours.

La recherche vétérinaire s'active depuis plusieurs années à évaluer les pratiques actuelles. Par exemple, une récente recherche tendait à démontrer que l'utilisation des facteurs de croissance n'aurait pas d'impact significatif sur la production porcine. Mais, pour que l'information

soit juste et complète auprès du public, il est aussi important de reconnaître qu'il y a peu de facteurs de croissance qui sont utilisés au Québec et que ceux-ci ont peu d'impact sur la santé humaine et sur le phénomène de l'antibiorésistance. Néanmoins, et la recherche aidant, le travail concerté déjà en place entre les médecins vétérinaires et des producteurs, visant à améliorer encore les conditions et les pratiques d'élevage, nous fait souhaiter un éventuel retrait des facteurs de croissance de la filière de production. Il faudra du même coup déterminer si ce retrait peut signifier une hausse de l'utilisation des antibiotiques comme moyen curatif et pouvant avoir un impact sur l'antibiorésistance pour des molécules d'importance en santé humaine. Nos actions devront également tenir compte de la pression et des exigences venant des pays importateurs qui iront en augmentant. Le travail qui s'effectue sur le terrain vise en fait à répondre à ces impératifs qui auront un impact économique certain.

Les médecins vétérinaires doivent répondre à des exigences éthiques et déontologiques élevées. Le médecin vétérinaire est appelé à faire preuve d'un jugement professionnel rigoureux et à utiliser les connaissances scientifiques à sa portée avant d'utiliser un antibiotique, tout comme d'autres médicaments. Au Québec, l'utilisation de produits antimicrobiens ne peut se faire que sous prescription d'un médecin vétérinaire, basée sur une relation vétérinaire-client-patient adéquate. Actuellement,

Les médecins vétérinaires doivent répondre à des exigences éthiques et déontologiques élevées.

cette mesure n'apporte pas les résultats espérés, si nous considérons la quantité de produits se retrouvant sur les lieux d'élevage ayant contourné ce moyen de contrôle pourtant envié ailleurs au Canada. Il y a trop de produits qui se retrouvent sur les lieux d'élevage sans prescription pour les justifier, peu importe leur provenance, et qui compromettent les démarches amorcées pour une utilisation judicieuse des antimicrobiens, mais surtout qui viennent mettre en péril la salubrité et la sécurité des aliments par un risque accru de présence de résidus.

Dans ces conditions, un effort commun favorisant une action synergique est nécessaire notamment pour une meilleure surveillance des lieux d'élevage. Également, l'Ordre et la Faculté se sont engagés à offrir une formation continue accrue pour les producteurs afin de les conscientiser encore davantage aux effets d'un usage non conforme des antimicrobiens, des effets sur la santé publique, et des effets économiques sur leur entreprise. Enfin, une participation prioritaire des ministères impliqués, autant au provincial qu'au fédéral, doit s'ajouter aux efforts des partenaires par une surveillance accentuée aux points d'entrée.

Voici quelques éléments de l'engagement que prend l'Ordre, au nom de la profession vétérinaire, afin de contribuer à la volonté commune de contrer le fléau de l'antibiorésistance.

Pour me joindre : presidence@omvq.qc.ca ◆

 **Boehringer
Ingelheim**

Vos chiens et chats.
La passion de nos familles.



Nous y avons mis le paquet!

Comme leader de l'innovation, Boehringer Ingelheim excelle dans les changements.
Le nouvel emballage de nos vaccins vous impressionnera. Vous serez d'accord, ceci est un mariage parfait.

Des vaccins de confiance, d'une compagnie de confiance.

Même bon produit. **NOUVEAU** look.

Projets récemment adoptés par le conseil d'administration

Par Suzie Prince, C.M.A., M.B.A., directrice générale et secrétaire



Chers membres,

En ce début d'automne, il me fait plaisir de vous dresser un compte rendu sommaire des plus récentes décisions prises par le conseil d'administration de l'Ordre en plus de vous inviter de façon toute particulière à prendre part au prochain congrès, soit le congrès du 125^e anniversaire qui sera, à n'en pas douter, un moment historique pour tous les partenaires et congressistes présents.

EXERCICE EN SOCIÉTÉ

À l'instar de plusieurs ordres professionnels du Québec et de l'Association des médecins vétérinaires de l'Ontario, le conseil d'administration de l'Ordre a débuté une analyse approfondie sur l'exercice en société, suite à la réception de demandes d'autorisation présentant des modèles d'affaires beaucoup plus complexes.

La médecine vétérinaire se spécialise, les investissements requis se multiplient, les pratiques grossissent, les médecins vétérinaires se regroupent et la profession se consolide. De nouveaux modèles d'affaires émergent et nécessitent une attention particulière.

Des demandes d'exercer la profession de médecin vétérinaire en société présentant des structures à deux, trois ou quatre niveaux d'incorporation ont été présentées aux administrateurs et une analyse approfondie est en cours.

La réglementation actuelle ne doit pas constituer un frein au développement de la profession mais la protection du public doit être assurée en tout temps, de même que le respect des lois et règlements régissant la profession.

RÉPERTOIRE DES MEMBRES

Le Service des communications a complété la production du répertoire des membres 2012 et vous recevrez ce dernier sous peu. Surveillez votre boîte aux lettres!

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2011

Tous les membres de l'Ordre sont attendus à la prochaine assemblée générale de l'Ordre qui se tiendra jeudi le **10 novembre prochain, de 12 h à 14 h**, à la salle Hyacinthe-Delorme de l'Hôtel des Seigneurs de Saint-Hyacinthe. L'assemblée générale annuelle se tiendra donc dans le cadre du programme professionnel du congrès du 125^e anniversaire. L'avis de convocation et le projet d'ordre du jour ont été publiés dans la dernière édition de la revue. C'est donc un rendez-vous!

CRÉATION DU COMITÉ DES PUBLICATIONS

Lors de leur dernière réunion, les administrateurs de l'Ordre ont créé un comité des publications. Le mandat de ce comité sera de soutenir le développement professionnel des médecins vétérinaires du Québec en créant et diffusant de l'information scientifique permettant une mise à jour constante de leurs connaissances scientifiques. Pour y parvenir, le comité veillera à la création et à la diffusion d'un dossier scientifique qui sera inséré dans les éditions de la revue *Le Veterinarius* puis déposé sur le site Internet de l'Ordre.

Ainsi, les membres de ce comité effectueront une veille scientifique constante, permettant aux médecins vétérinaires d'être informés des sujets d'actualité et des avancements scientifiques les plus récents et les plus pertinents.

Le comité sera constitué de professionnels de haut calibre qui ont généreusement accepté de doter la profession d'un outil de stimulation scientifique. Hommage à ces bâtisseurs. Leur apport sera d'une valeur inestimable pour les praticiens et notre reconnaissance est vive à leur égard.

Le comité se réunira au cours des prochaines semaines afin de convenir de son mode de fonctionnement, élire un président, structurer le projet afin de répondre aux besoins de la clientèle cible et planifier le contenu des prochaines éditions de la revue.

Composition du comité

Dr Sébastien Buczinski	membre (bovins)
Dr Patrick Cavanagh	membre (pratique des petits animaux)
Dr Marc-André d'Anjou	membre (imagerie médicale)
Dr Louis-Philippe de Lorimier	membre (oncologie)
Dre Yvonne Elce	membre (équins)
Dre Joanne Parent	membre (neurologie)
Dr Jean Sirois	membre (recherche)
Dre Christine Théorêt	membre (biomédecine)
Dr André Vrins	membre (vice-doyen retraité)

NOMINATIONS

Les administrateurs ont unanimement convenu de nommer le **Docteur Alain Laperle** représentant de l'Ordre au groupe de travail du MAPAQ sur la sensibilisation des secteurs de la production agricole à une utilisation judicieuse des antimicrobiens.

Les administrateurs ont unanimement convenu de nommer le **Docteur Gilles Nault** membre du comité d'assurance responsabilité professionnelle de l'Ordre. Son mandat sera d'une durée de deux ans et se terminera en septembre 2013.

Nous remercions chaleureusement ces deux professionnels pour leur précieuse contribution aux activités de ces deux comités et leur dévouement.

CALENDRIER ÉLECTORAL 2012

Au printemps 2012 quatre postes d'administrateurs seront en élection, soit deux postes d'administrateurs pour représenter la région de Montréal et deux postes d'administrateurs pour représenter la région Mauricie, Centre-du-Québec et Estrie.

Le calendrier électoral 2012 sera :

Activité/Action	Date
Transmission de l'avis électoral aux membres ayant leur domicile professionnel dans les régions où une élection est prévue	Entre lundi le 9 avril et lundi le 23 avril 2012
Impression de la liste des membres	Lundi 23 avril 2012
Période de mise en candidature et remise d'accusé réception aux candidats	Du 9 avril au 8 mai 2012
Fin de la période de mise en candidature	Mardi 8 mai 2012 à 16 h
Transmission de l'avis, du bulletin de vote, des cv, formulaire de présentation, photo et programme électoral	Mercredi 23 mai 2012
Période de vote	Du 23 mai 2012 au 7 juin 2012
Date du scrutin. Clôture du scrutin et scellés	Jeudi 7 juin 2012 à 16 h
Dépouillement du vote en présence des scrutateurs et, s'ils le désirent, des candidats ou de leurs représentants	Au plus tard le 18 juin 2012
Production du rapport d'élection et relevé du scrutin	Dépôt à chaque candidat, au CA et à l'AGA
Entrée en fonction des administrateurs	Première réunion du CA suivant la date d'élection et avant l'AGA

LE SIÈGE SOCIAL SE COUVRE AVANT L'HIVER

Les administrateurs ont autorisé la première phase des travaux de réfection de la bâtisse, soit la réfection de la toiture et le changement du système de climatisation et de chauffage du 4^e étage de l'édifice. Ces travaux étaient nécessaires compte tenu des infiltrations d'eau dans le bâtiment au cours des dernières années et seront effectués avant le mois de novembre. Le coût de ces travaux s'élève à 187 629 \$.

DÉPART DE MADAME HÉLÈNE NORMANDIN

La directrice des communications, Mme Hélène Normandin, a remis sa démission après cinq semaines de travail le 25 août dernier. Différents événements de sa vie l'ont amené à poser un regard critique sur sa carrière, ce qui l'a amené à réviser ses priorités. Elle était en période d'intégration et travaillait à temps partiel. Elle devait intégrer l'organisation à temps plein en septembre.

PROJETS EN COURS

La table de travail de toute l'équipe de l'Ordre est encore bien remplie pour les prochains mois. Parmi les projets que nous prioriserons pour les trois prochains mois nous comptons :

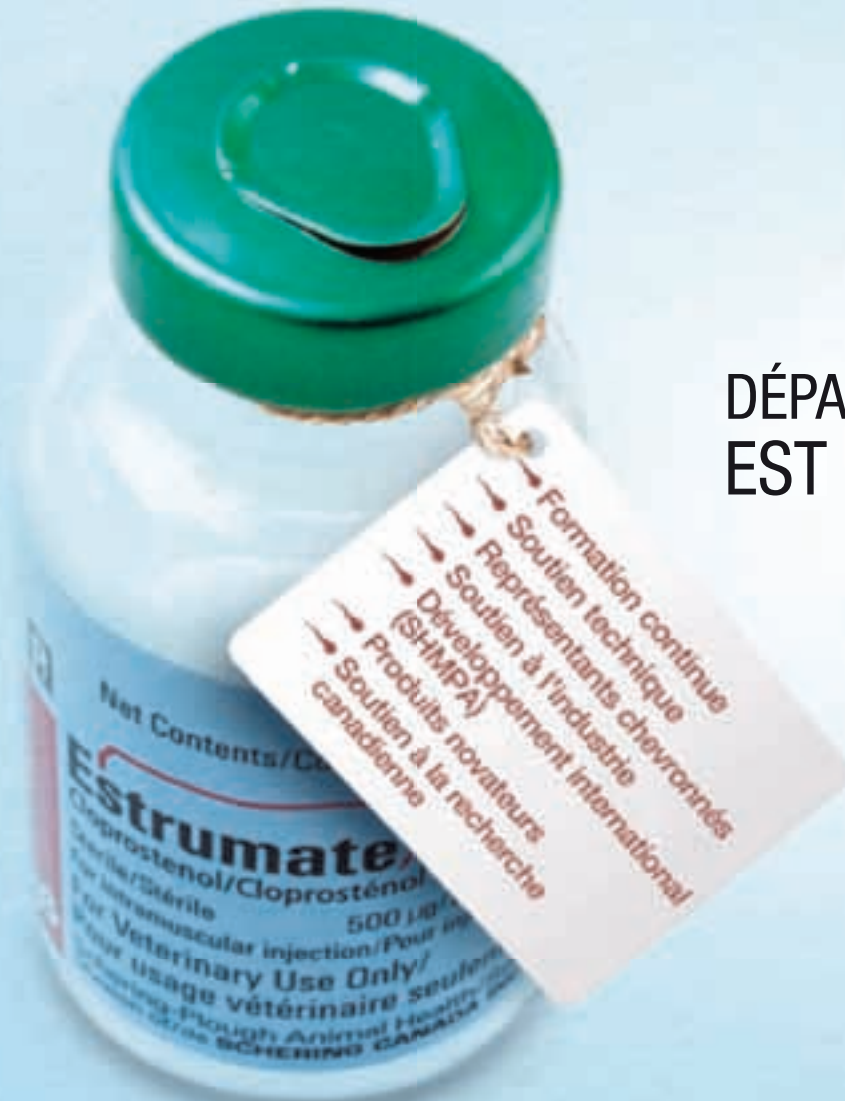
- L'organisation du Congrès du 125^e anniversaire qui se tiendra à Saint-Hyacinthe du 10 au 12 novembre 2011;
- La planification stratégique: identification des indicateurs de performance et conception d'un tableau de bord et début de la réalisation des activités prévues pour l'exercice 2011-2012;
- L'analyse des besoins en vue du développement d'un nouveau logiciel de gestion des membres;
- La conception d'un nouveau site Internet interactif et transactionnel;
- Le dépôt à l'Office des professions du dossier de présentation justifiant la demande pour la délivrance de permis de spécialiste; La mise sur pied d'un programme de stages et de reconnaissance des acquis expérientiels pour les médecins vétérinaires formés à l'étranger.

Soyez assurés que toute l'équipe de l'Ordre demeure à votre entière disposition pour toute information supplémentaire, pour vous servir et pour soutenir votre pratique professionnelle.

Au plaisir de vous compter parmi nous et d'échanger avec vous lors du congrès du 125^e anniversaire: un événement grandiose à ne pas manquer! Des moments magiques inoubliables se préparent. Il ne manque que vous...

Pour me joindre : suzie.prince@omvq.qc.ca ♦

DÉPASSER VOS ATTENTES
EST « DE SÉRIE »



Travailler en équipe pour une valeur ajoutée

Le programme **Partners in Reproduction™** va au-delà des produits de reproduction bovine éprouvés de Merck Santé animale auxquels vous faites confiance. Il offre également **des ressources et des services de soutien précieux** pour vous, pour vos clients et pour l'ensemble de l'industrie laitière.

Lorsque nous unissons nos efforts, les succès se multiplient.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre représentant de Merck Santé animale.



Règlement modifiant le règlement sur l'assurance-responsabilité professionnelle des médecins vétérinaires

Par Suzie Prince, C.M.A., M.B.A., directrice générale et secrétaire

Suite à l'entrée en vigueur de la *Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives* (L.Q. 2008, c. 11) le 15 octobre 2008, les ordres professionnels devaient réviser leurs règles, leurs politiques et leurs règlements afin de pouvoir se conformer aux nouvelles dispositions de la Loi, notamment, eu égard aux articles 62.2, 93 d) et 93 g) du Code des professions, soit des changements en matière d'assurance-responsabilité. Lors de leur réunion régulière tenue le 28 juin dernier, les administrateurs de l'Ordre ont unanimement adopté une résolution afin d'appliquer l'article 62.2 du *Code des professions*. Ainsi, attendu que l'article 62.2 du *Code des professions* (L.R.Q. c. C-26) est entré en vigueur le 15 octobre 2008 et considérant la nécessité d'assurer la protection du public en des circonstances où une réclamation est formulée contre un médecin vétérinaire relativement à sa responsabilité professionnelle, il a été résolu d'adopter les modalités et conditions suivantes en vertu de l'article 62.2 du *Code des professions*:

1. Tout membre de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec doit informer le secrétaire de l'Ordre de toute réclamation formulée contre lui auprès de son assureur à l'égard de sa responsabilité

professionnelle et de toute déclaration de sinistre qu'il formule auprès de son assureur, dans les trente jours de cette déclaration ou de la connaissance de cette réclamation au moyen du formulaire prévu à cette fin. Ce dernier doit contenir les informations suivantes:

- Le nom du membre et son numéro de permis;
- La date de la déclaration du sinistre ou de la réclamation auprès de son assureur;
- Le nom du réclamant ou du client visé par la déclaration
- La nature et le lieu du sinistre mentionnés dans la déclaration ou dans la réclamation;
- Le montant de la réclamation ou du sinistre mentionné dans la déclaration ou de son évaluation par le membre.

2. Tout membre de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec doit aviser le secrétaire de l'Ordre de toute requête introductive d'instance en responsabilité professionnelle intentée contre lui et doit transmettre une copie de ladite requête au secrétaire de l'Ordre au plus tard dix jours après la signification de la requête. ♦



Agence canadienne
d'inspection des aliments

Canadian Food
Inspection Agency

Contribuons à la protection de nos ressources animales aquatiques

Protégeons les animaux aquatiques des maladies

Si vous décelez ou soupçonnez la présence d'une maladie déclarable chez des poissons, des mollusques ou des crustacés, vous devez en informer l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA).

Une maladie déclarable peut avoir des effets néfastes sur les animaux aquatiques du Canada, le commerce international et l'économie. L'ACIA s'efforce de prévenir l'introduction et la propagation de ces maladies au pays.

**Pour de plus amples renseignements et pour
obtenir une liste des maladies des animaux aquatiques
déclarables, appelez le :**

1-800-442-2342 ou consultez le :

www.inspection.gc.ca/aquatique



Canada

La rentrée des étudiants de cinquième année soulignée par l'Ordre

Par Dre Suzanne Breton, m. v.



Le 22 août dernier, c'est avec enthousiasme que la direction et le personnel de l'OMVQ ont accueilli les étudiants finissants de la Faculté de médecine vétérinaire au siège social de l'Ordre pour partager le traditionnel dîner « Bière et Pizzas ».

Nous tenons à souligner que cet événement est rendu possible grâce à la précieuse collaboration du secrétariat de la Faculté qui prévoit, lors de la journée d'accueil des étudiants de 5^e année, une trêve entre 12 h et 14 h.

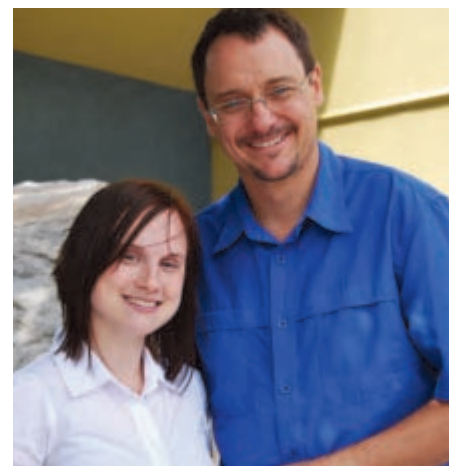
Nous avons eu l'honneur d'échanger avec 72 étudiants et de répondre à leurs questionnements relatifs à leur prochaine admission au sein de la profession. Plusieurs étapes se profilent à l'horizon au cours de cette dernière année académique :

- la réussite des stages à la FMV et dans les établissements coopérants ou à l'étranger pour certains;
- la réussite de l'examen nord-américain d'accréditation en médecine vétérinaire, le NAVLE®;
- l'enregistrement au tableau de l'Ordre en vue de leur cotisation annuelle suite à la remise des permis.

Outre sa mission de protection du public par la surveillance de l'exercice vétérinaire, le président de l'Ordre, le Dr Joël Bergeron, a précisé aux étudiants que l'OMVQ désire également être près de ses membres en leur offrant des services de qualité. Soucieux de véhiculer nos objectifs de prévention et de service-conseil aux membres, il a d'ailleurs convié son auditoire à ne pas hésiter à communiquer avec chacun des services de l'Ordre advenant toute question ou demande d'information.

La Dre Sylvie Latour, directrice du développement professionnel, a procédé au tirage d'une inscription gratuite au congrès 2012. Mme Mélanie Beaulieu est l'heureuse gagnante.

C'est donc bien rassasiés que les étudiants ont regagné leur alma mater pour la prise de photos de la mosaïque pour la promotion 2007-2012. ♦



La gagnante : Mme Mélanie Beaulieu accompagnée du président de l'Ordre, le Dr Joël Bergeron

(VACCIN INTRANASAL TRIVALENT)

LE NOUVEAU **INFORCE^{MC} 3**. PROTECTION CONTRE LE COMPLEXE RESPIRATOIRE BOVIN: LÀ ET OÙ ÇA COMPTE.



La protection contre le VRSB (virus respiratoire syncytial bovin) n'a jamais été aussi bonne. Ce nouveau vaccin intranasal trivalent prévient non seulement la maladie causée par le VRSB, mais il réduit notablement la rhinotrachéite infectieuse bovine (IBR) et élimine presque complètement l'excrétion du virus parainfluenza de type 3 (PI₃). Il est également assez sûr pour être administré chez les bovins de toutes catégories, peu importe leur âge.

INFORCE, veillez à *en faire* votre protection.

www.plp-bovins.ca

 Santé animale

Études d'efficacité et d'innocuité en dossier.

INFORCE^{MC} 3 est une marque de commerce de Pfizer Products Inc., Pfizer Canada Inc., licencié.
INF JADP01 0811 F INFO-014

INFORCE^{MC} 3

RENFORCER L'IMMUNITÉ

L'Ordre vous consulte

Par Suzie Prince, C.M.A., M.B.A., directrice générale et secrétaire

AVIS AUX MEMBRES

Conformément à l'article 95.3 du *Code des professions*, l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec informe ses membres que le Règlement modifiant le *Règlement sur l'assurance-responsabilité professionnelle des médecins vétérinaires* sera soumis pour adoption au conseil d'administration de l'Ordre le 13 décembre 2011.

Ce règlement vise à modifier le *Règlement sur l'assurance-responsabilité professionnelle des médecins vétérinaires* relativement aux éléments suivants :

- Augmentation de la garantie devant être détenue par un médecin vétérinaire, et ce, tant pour le montant minimum relatif par sinistre que le montant pour l'ensemble des réclamations au cours d'une année;
- Prolongation de la garantie fournie par l'assureur pendant les cinq années suivant celle où il n'a plus l'obligation de maintenir une garantie contre sa responsabilité ou celles où il cesse d'être membre de l'ordre.

Toute personne souhaitant formuler des commentaires sur ce règlement est priée de les transmettre **avant le 15 novembre 2011** à :

Mme Suzie Prince
Directrice générale et secrétaire
Ordre des médecins vétérinaires du Québec
800, avenue Ste-Anne, bureau 200
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 5G7
Télécopieur : 450 774-7635
Courriel : suzie.prince@omvq.qc.ca

RÈGLEMENT MODIFIANT LE RÈGLEMENT SUR L'ASSURANCE-RESPONSABILITÉ PROFESSIONNELLE DES MÉDECINS VÉTÉRINAIRES

Code des professions (L.R.Q., c. C-26, a. 93, par. I)

1. L'article 6 du *Règlement sur l'assurance-responsabilité professionnelle des médecins vétérinaires* est modifié par le remplacement, dans le troisième alinéa :

- 1° de « 50 000 \$ » par « 1 000 000 \$ »;
- 2° de « 500 000 \$ » par « 2 000 000 \$ ».

L'article 6 de ce règlement est modifié par l'ajout d'un cinquième alinéa :

2. « 5° la garantie fournie par l'assureur doit s'étendre à toute réclamation présentée contre l'assuré pendant les cinq années suivant celle où il n'a plus l'obligation de maintenir une garantie contre sa responsabilité ou celles où il cesse d'être membre de l'Ordre. »
3. Le présent règlement entre en vigueur le quinzième jour qui suit la date de sa publication à la *Gazette officielle du Québec*.

Congrès du 125^e anniversaire : encore quelques jours pour vous y inscrire !

10 AU 12 NOVEMBRE 2011
À L'HÔTEL DES SEIGNEURS DE SAINT-HYACINTHE

**Un événement historique et inoubliable se prépare.
Ne le manquez pas !**

- Une programmation scientifique complète, diversifiée et très riche pour chacun des secteurs d'activité (animaux de laboratoire, santé publique, équins, grandes populations, bovins et animaux de compagnie);
- Quatre ateliers pratiques;
- Un programme professionnel fort intéressant;
- Un cocktail, un banquet costumé et un spectacle historique le vendredi soir;
- Un souper-conférence humoristique le samedi soir assorti d'un lègue personnel de tous les médecins vétérinaires aux générations futures !

- Un programme complet pour les TSA;
- Une garderie offrant des activités éclatées aux jeunes de 0 à 12 ans;
- Une exposition historique regroupant plus de 3 000 artefacts de la profession;
- De l'animation, des cadeaux, des costumes et des décors qui vous en mettront plein la vue !

**UN ÉVÉNEMENT À NE PAS MANQUER,
DONT VOUS VOUS SOUVIENDREZ LONGTEMPS !**

Pour détails : www.omvq.qc.ca
Inscription en ligne à : www.regonline.ca

Avis de nomination



Madame Johanne Potvin

SECRÉTAIRE DE DIRECTION AU BUREAU DU SYNDIC

La directrice générale et secrétaire de l'Ordre, madame Suzie Prince, est heureuse d'annoncer la nomination de madame Johanne Potvin au poste de secrétaire de direction au bureau du syndic.

Madame Potvin soutient les activités de l'Ordre depuis 20 ans déjà. Elle a occupé le poste de secrétaire de gestion pour différents services, notamment au Service des communications, puis plus récemment, au Service de l'admission. Ses compétences linguistiques, la qualité de son travail, sa rigueur, son dévouement, son dynamisme et sa loyauté font d'elle la personne tout indiquée pour appuyer l'équipe du bureau du syndic.

Au cours des prochaines années elle aura la chance de relever de nombreux défis professionnels. Elle veillera à automatiser les opérations et optimiser les processus d'affaires afin de permettre au bureau du syndic d'enregistrer des gains d'efficacité. Elle saura ainsi déployer et mettre à contribution son plein potentiel.



Madame Sylvie Trépanier

SECRÉTAIRE DE GESTION AU SERVICE DE L'ADMISSION

La directrice générale et secrétaire de l'Ordre, Madame Suzie Prince, est heureuse d'annoncer la nomination de madame Sylvie Trépanier au poste de secrétaire de gestion au Service de l'admission.

Madame Trépanier possède une très riche expérience et de solides compétences acquises au cours des vingt-huit dernières années au sein de l'Ordre des ingénieurs du Québec où elle a œuvré à titre d'adjointe administrative au Service de l'admission et au Service de l'inscription. Elle connaît bien le système professionnel québécois, la réglementation, les processus relatifs à l'admission et à l'inscription au tableau des membres, les méthodes d'analyse de dossiers et les principes soutenant la délivrance des différents types de permis.

Professionnelle, rigoureuse et consciencieuse, elle saura soutenir le développement de nouveaux outils de gestion pour le Service de l'admission et accompagner l'organisation dans sa prochaine phase de développement.

Nous lui souhaitons donc la plus cordiale bienvenue à l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec!

Changements au tableau des membres

Abandons

(pour divers motifs : retraite, maternité, sabbatique, études à l'étranger, maladie)

9164 Nadège Chailleux
2233 Guy Fitzgerald
9292 Pablo Lema
9312 Amanda Lewandowski
9333 Mathilde Milani
9323 Luca Panizzi
9326 Zora Smidova
9337 Noémie Summa
9336 Mélaïne Thiery
9282 Susan Vogel

Inscriptions et réinscriptions

1232 Denis Bouvier
2621 Geneviève Bussièrès
3088 Geneviève Corbeil
3785 Valérie Côté
3522 Lysanne Courtemanche
1733 Diane Frank
3013 Mireille Gagnon
3547 Marie-Hélène Gravel
1821 Gildas Haméon
1543 Jean-Pierre Lavoie
3199 Élaïne Madore
3386 Anick Mallette
3479 Mélissa Perreault
2970 Geneviève Plourde
3398 Nancy Rodrigue
3213 Lucie Roussel
3313 Patricia Roy
2979 Mylène Taillefer
2827 Geneviève Toupin

Octrois de permis régulier

3953 Clémentine Deny
3956 Pierre-Yves Mulon
3954 Warren Waybright

Octrois de permis temporaire

9365 Lucilene Bernardi de Souza
9357 Quentin Cabon
9361 Caroline Cluzel
9362 Jean-Baptiste Deffontaines
9344 Sophie Gilbert
9359 Agnieszka Kent
9360 Alexander Kent
9364 Florent Modesto
9349 Karine Pader
9363 Nicolas Pouletty

Renouvellements de permis temporaire

9330 Aude Castel
9308 Berenice Conversy
9332 Marie-Cécile Desenclos
9342 Hélène Lardé
9334 Édouard Maccolini
9238 Perrine Piat
9113 Jérôme Planté
9338 Hélène Ruel

Octroi de certificat de spécialiste

3191 Catherine Lapointe
(médecine interne des animaux de compagnie)
3956 Pierre-Yves Mulon
(chirurgie des grands animaux)

Médecins
vétérinaires



L'offre Distinction, à la hauteur de votre réussite.

Vous avez déployé beaucoup d'énergie et d'efforts pour atteindre vos objectifs. Desjardins en fera tout autant pour vous aider à aller encore plus loin.

Avec des professionnels qui connaissent la finance sur le bout de leurs doigts et des avantages ciblés pour répondre à vos besoins particuliers, que ce soit pour vous-même ou pour votre entreprise, l'offre Distinction de Desjardins est la solution idéale qui vous permet, entre autres, de profiter des privilèges suivants :

- Forfait avec transactions illimitées à 7,95 \$ par mois incluant chèques personnalisés, traites et mandats, certification de chèques et plusieurs autres services
- Remise d'une partie des frais annuels pour les cartes VISA* Desjardins OR
- Rabais et taux avantageux sur plusieurs produits d'épargne, de financement et d'assurance de dommages
- Gamme complète de produits et services avantageux pour votre entreprise

N'attendez plus; profitez de l'offre Distinction dès maintenant.

Rencontrez un conseiller en caisse ou un directeur de comptes d'un centre financier aux entreprises Desjardins.

desjardins.com/veterinaires



Coopérer pour créer l'avenir



La santé au travail de tous les membres de l'équipe vétérinaire : un défi et une priorité !

Préoccupé par la qualité des soins et services qui sont dispensés à la population, mais aussi par la santé des médecins vétérinaires œuvrant dans tous les secteurs de pratique, l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec souhaite sensibiliser ses membres à la santé au travail. Conscient des statistiques troublantes révélées au cours des dernières années, l'Ordre désire fournir des outils servant à prévenir les différents problèmes de santé au travail dont l'épuisement professionnel. L'Ordre a fait appel à quelques collaborateurs pour réaliser ce dossier thématique et tient à les remercier chaleureusement pour leur apport.

Un travailleur sur cinq en détresse

Chaque jour, près d'un travailleur sur cinq se présente à son poste en détresse psychologique sérieuse, révèle une vaste étude commandée par le ministère du Travail, qui trace un portrait plutôt sombre des conditions d'emploi au Québec.

L'étude a été réalisée auprès de 5000 travailleurs par l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail, un organisme paritaire (salariés et employeurs) financé par la CSST.

Des chercheurs de l'Institut national de santé publique du Québec, de l'Institut de la statistique du Québec, de l'UQAM et du Centre de santé et de services sociaux Québec-Sud y ont aussi contribué.

Les résultats démontrent que 18 % des travailleurs présentent un niveau élevé de détresse psychologique. La situation est pire chez les femmes (21,7 %) que chez les hommes (15 %). Les réponses tendent à démontrer un lien entre la précarité d'emploi et la détresse psychologique.

La précarité est d'ailleurs le lot d'une part importante des travailleurs. Près de 36 % d'entre eux, soit 1,3 million de personnes, disent vivre un taux élevé d'insécurité d'emploi, c'est-à-dire qu'ils ont vécu du chômage récemment ou qu'ils se considèrent à risque de perdre leur emploi sous peu.

Plus de 7 % des travailleurs rapportent souffrir de symptômes dépressifs qu'ils associent directement à leur travail. Encore là, la situation est pire chez les femmes (9,6 %) que chez la gent masculine (5,4 %). La majorité des dépressifs ne s'est pas absentée du travail pour se soigner.

Plutôt que de prendre du repos, certains se tournent vers les pilules : les chercheurs estiment que plus de 400 000 travailleurs québécois ont régulièrement recours à des médicaments pour réduire leur anxiété, se remonter le moral ou s'aider à dormir.

Plus de 528 000 travailleurs subiraient en outre du harcèlement psychologique au travail. Ils seraient 90 000 à subir du harcèlement sexuel et 69 000 à avoir subi de la violence.

Et ceux qui souffrent n'ont pas seulement mal à l'âme : un travailleur sur cinq rapporte que son emploi a entraîné des douleurs physiques importantes ressenties souvent et qui dérangent ses activités.

Le Conseil du patronat, la Fédération des chambres de commerce, la Fédération canadienne de l'entreprise indépendante et l'Association des manufacturiers et exportateurs ont rejeté en bloc, les conclusions de l'étude. Sans remettre en cause sa méthodologie, ces organismes déplorent qu'un document financé par la CSST et les fonds publics « nuise de façon aussi marquée à la perception que

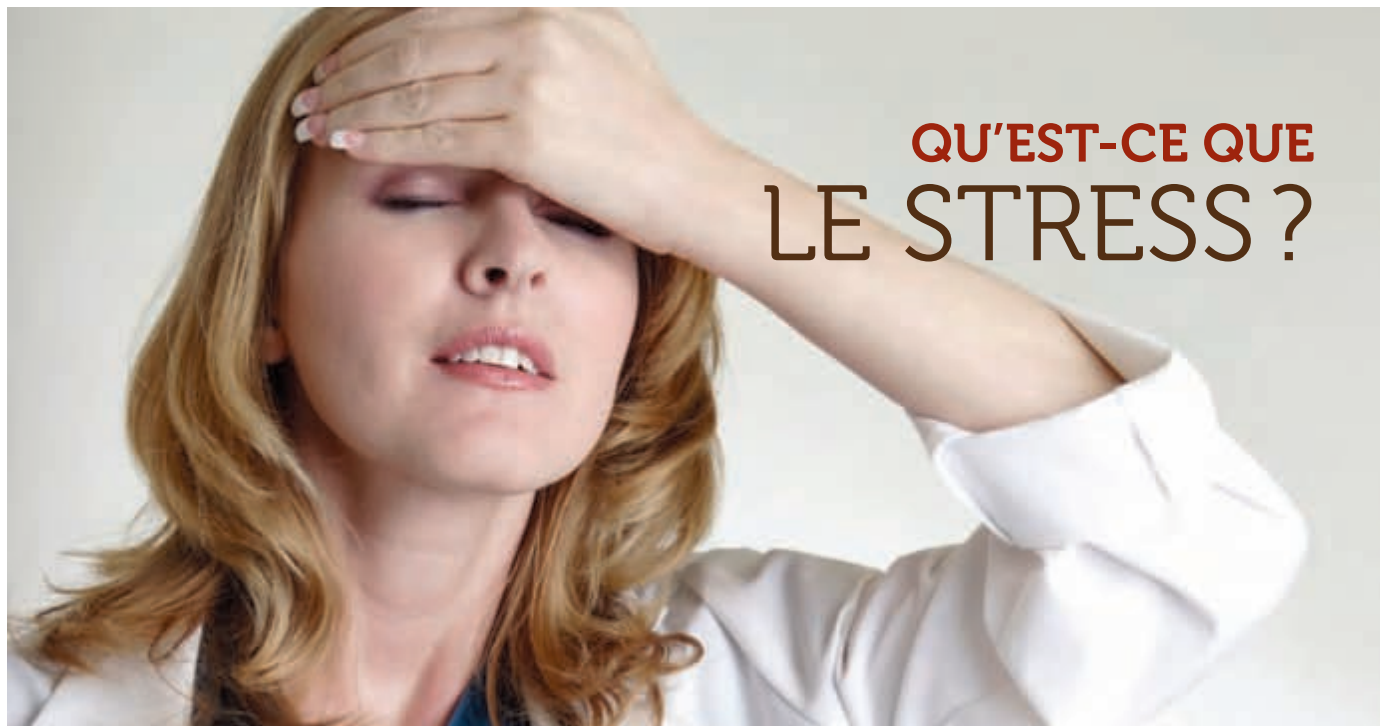
les Québécois sont susceptibles d'avoir des conditions de travail existantes au Québec ».

Les associations patronales estiment que les Québécois doivent réaliser qu'ils jouissent de conditions de travail parmi les plus généreuses en Amérique du Nord.

DES CHIFFRES

- 54 % des répondants disent s'être présentés au travail alors qu'ils étaient trop malades pour le faire;
- Les travailleurs de 15 à 24 ans affichent généralement de moins bonnes conditions de travail que les plus âgés;
- 23 % des étudiants à temps plein qui travaillent le font plus de 30 heures. Ils sont 10 % à travailler plus de 40 heures;
- Chez les 25 ans et plus, 48 % des femmes et 65 % hommes travaillent les fins de semaine;
- Outre les travailleurs autonomes et ceux qui gagnent moins de 20 000 \$ par année, les employés du secteur de l'enseignement sont parmi ceux qui souffrent le plus de la précarité. ♦

Source : <http://www.cyberpresse.ca/vivre/sante/201109/22/01-4450123-un-travailleur-sur-cinq-en-detresse.php>, Journal La Presse, édition du 22 septembre 2011, Journaliste : Vincent Larouche.



QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le terme stress a été emprunté à la physique par un des pères fondateurs de la recherche sur le stress, Hans Selye. En physique, « stress » signifie la force que produit une tension sur un corps (ex. : une pièce de métal pliée peut casser due à la force (ou stress) qui est appliquée sur le métal).

Hans Selye a d'abord employé le terme stress lorsqu'il complétait ses études médicales à l'Université de Montréal, dans les années 1920. Il avait remarqué que tous les patients, peu importe ce dont ils souffraient, avaient quelque chose en commun : ils avaient tous un air malade. Selon lui, ils subissaient tous un stress physique dû à la maladie.

C'est ainsi qu'il a suggéré la première définition du stress : une contrainte non-spécifique sur le corps causée par des irrégularités dans son fonctionnement normal (non-spécifique, car n'importe quelle maladie peut causer cette contrainte). Ce stress résulte en une sécrétion d'hormones. C'est ce que Selye a défini comme le Syndrome Général d'Adaptation, c'est-à-dire, les réactions à court et à long-terme de notre corps face au stress.

LE GRAND DÉBAT

Selye a été un pionnier de la recherche sur le stress et a démontré que le stress avait un impact sur la santé. Cependant, tous les chercheurs n'étaient pas d'accord avec son idée que le stress était un phénomène

non-spécifique. En effet, si toute situation non-spécifique peut entraîner un stress, cela implique que nous devrions tous éprouver un stress devant les mêmes situations. Or, ce n'est pas le cas ! Ce qui nous stresse peut être très différent de ce qui stresse quelqu'un d'autre (ex. : parler en public, un rendez-vous chez le dentiste). Est-ce que ces situations peuvent être aussi stressantes qu'un stress physique intense telle une maladie ? Plusieurs médecins, psychologues et chercheurs croyaient que oui.

Un médecin, John Mason, a conduit une expérience sur deux groupes de singes qui n'avaient pas été nourris pendant une courte période.

Dans le premier groupe, les singes étaient seuls alors que dans le second, les singes pouvaient voir d'autres singes être nourris. Bien que les deux groupes subissaient le même stress physique dû à la faim, ceux qui avaient vu les autres manger avaient sécrété plus d'hormones de stress. C'est ainsi que Mason a démontré que le stress psychologique était tout aussi puissant que le stress physique et qu'il pouvait déclencher une réponse de stress.

Après ces résultats, plusieurs chercheurs ont contesté Selye affirmant que si le stress était un phénomène non-spécifique, comme Selye le disait, tout le monde devrait réagir de la même façon aux mêmes agents stressants. Ce qui est FAUX. Plusieurs autres étaient

convaincus, par contre, qu'il devait y avoir des éléments communs qui stimulent la sécrétion d'hormones chez tout le monde.

Des chercheurs ont mené une expérience captivante dans laquelle ils ont mesuré les niveaux d'hormones de stress chez des parachutistes expérimentés. L'idée était que sauter d'un avion devait être stressant pour tout le monde ! Étrangement, leurs niveaux d'hormones de stress étaient normaux.

Ils ont ensuite mesuré les hormones de stress chez des parachutistes qui sautaient pour la première fois et chez leurs instructeurs. Ils ont trouvé une grande différence ! Le jour avant le saut, les étudiants avaient des niveaux d'hormones normaux, mais les instructeurs avaient des niveaux élevés. Le jour du saut, les niveaux d'hormones des étudiants étaient élevés alors que ceux des instructeurs étaient normaux. Ils ont alors conclu que, 24 heures avant le saut, les instructeurs anticipaient et qu'ils sécrétaient ainsi plus d'hormones parce qu'ils savaient à quoi s'attendre. Les étudiants ne pouvaient pas savoir !

Mais le jour du saut, la nouveauté et l'imprévisibilité de la situation ont stimulé la sécrétion d'hormones de stress chez les étudiants, tandis que la même situation, parce qu'elle n'est plus nouvelle ni imprévisible pour les instructeurs, ne leur a pas généré de réponse de stress.

C'est ainsi que les quatre caractéristiques qui induisent une réponse de stress chez la majorité (sinon la totalité) des gens ont été découvertes.

Depuis 30 ans, nous savons que même si la source de stress diffère pour chaque individu, il y a quelque chose de bien défini qui est responsable de la sécrétion d'hormones de stress. C'est-à-dire que pour chaque situation stressante, il y a un ensemble d'éléments communs qui provoque la sécrétion d'hormones de stress pour tout le monde.

En somme, les chercheurs ont trouvé la recette du stress: C.I.N.É.!

- Contrôle
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

COMPRENDRE SON STRESS

La recette du stress

Ce qui vous stresse est différent de ce qui stresse votre voisin. Mais la recette du stress est universelle. Pour qu'une situation soit stressante, il doit y avoir un ou plusieurs des éléments suivants qui caractérisent la situation. En voici les ingrédients:

Exemples

- Est-ce que les situations suivantes vous sont familières?
- Contrôle: Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes pris dans un énorme bouchon de circulation. Ou encore, vous apprenez que votre enfant est atteint d'une maladie grave et qu'on ne peut rien faire pour atténuer sa douleur.
- Imprévisibilité: Vous apprenez que les employés de votre garderie iront en grève mais vous ne savez pas quand. Ou encore, votre patron a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle surprise.
- Nouveauté: Vous devez apprendre le fonctionnement d'un nouveau logiciel et changer complètement votre façon de travailler. Ou encore, vous attendez votre premier enfant.
- Égo menacé: Un nouvel employé vous questionne sur votre façon de travailler, comme s'il doutait de votre méthode. Ou encore, vous rencontrez l'enseignant de votre enfant qui vous demande combien de temps vous passez avec lui pour faire ses devoirs.

La perte du sens de **Contrôle**, l'**Imprévisibilité**, la **Nouveauté**, la menace à l'**Égo**, provoquent invariablement une réponse de stress et la sécrétion d'hormones du stress. Nous ne

Ingrédients du stress

MENACE	SENTIMENT
Contrôle faible	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
Nouveauté	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation. Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
Égo menacé	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

développons pas un problème relié au stress, comme la dépression ou des problèmes cardiaques, seulement en étant exposés au stress. C'est la réponse naturelle de notre corps face au stress, c'est-à-dire la sécrétion d'hormones du stress, qui peut entraîner des problèmes de santé.

Les enfants et les personnes âgées de plus de 65 ans sont moins stressés que les adultes, n'est-ce pas? Après tout, ils ne travaillent pas et ne sont pas autant pressés par le temps. C'est faux. Des études ont montré que les enfants et les personnes âgées sont tout aussi vulnérables et parfois plus vulnérables aux effets du stress.

Les hormones du stress sont sécrétées lors de situations stressantes, peu importe l'âge, le statut matrimonial, l'ethnicité, le revenu ou le niveau d'éducation, car les caractéristiques d'une situation stressante demeurent les mêmes pour tout le monde. Les ingrédients sont toujours la nouveauté, l'imprévisibilité, la menace envers la personnalité, et la perte du sens de contrôle.

La différence est dans la source du C.I.N.É.

- Exemple: Pour les enfants, la perte de contrôle peut provenir du divorce des parents. Alors que pour les parents, un changement au travail peut provoquer un sentiment de perte de contrôle.
- Les ingrédients du stress sont **additifs**. Plus il y a d'éléments du **C.I.N.É** qui caractérisent une situation, plus la situation est stressante.
- Plusieurs facteurs déterminent le fonctionnement de notre système de réponse au stress et la quantité d'hormones sécrétées. Ces facteurs sont la génétique, les expériences dans l'enfance, la personnalité, l'environnement et le niveau de santé.

Le simple fait de s'attendre au pire

- Les situations qui impliquent le **C.I.N.É** provoquent la sécrétion d'hormones du stress, de même que le simple fait d'anticiper ces situations.

- Exemple: À toutes vos réunions hebdomadaires au travail, un collègue vous reprend et vous réprimande. Les fois suivantes, vous anticipez ce stress dès le lundi après-midi et peut-être même dès le lundi matin ou le dimanche soir.
- Anticiper une situation stressante peut être parfois pire que de vivre une telle situation car vous ruminez continuellement tout en sécrétant les hormones du stress.

RECONNAITRE SON STRESS

Pouvez-vous reconnaître votre stress?

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous étiez stressé? Comment saviez-vous que c'était du stress? Vous souvenez-vous de ce que vous ressentiez?

Lorsque vous êtes pressés mais que vous devez attendre dans la file à l'épicerie, c'est comme si le temps s'éternisait, n'est-ce pas? Vous observez alors les moindres faits et

À RETENIR

Lorsque nous anticipons ou faisons face à une situation qui nous fait perdre notre sens de contrôle, qui est imprévisible, qui est nouvelle, et/ou qui menace notre égo, nous sécrétons tous des hormones du stress. **Pouvez-vous reconnaître votre stress?**

INGRÉDIENTS DU STRESS

Contrôle
Imprévisibilité
Nouveauté
Égo menacé

gestes de la personne devant vous et vous sentez que tout l'univers conspire contre vous pour que vous arriviez en retard à la maison pour le souper. Peut-être avez-vous ressenti le besoin de hurler mais vous n'avez laissé s'échapper qu'un énorme soupir ?

Une fois à la maison, votre enfant vous pose l'éternelle question : qu'est-ce qu'on mange ? Et là, vous explosez et criez tout en étant très surpris de votre colère.

Cette colère n'est probablement pas dirigée vers votre enfant mais la situation permet de relâcher la pression accumulée à l'épicerie.

Pourquoi ?

Le stress généré dans la file d'attente entraîne une réaction sur notre cerveau similaire à celle que nos ancêtres auraient pu ressentir lors d'une chasse au mammouth. En fait, cette situation a certainement déclenché une réponse au stress. Le but de cette réponse est de mobiliser de l'énergie. Votre corps mobilise l'énergie en prenant l'énergie contenue dans les sucres et en l'envoyant là où l'organisme en a besoin.

Ex. : Lorsque vous vous apprêtez à soulever une grosse boîte, vous faites comme un culturiste qui s'apprête à soulever des poids : vous inspirez profondément, puis retenez votre souffle pour augmenter votre force. La mobilisation d'énergie ressemble beaucoup à cela.

Comment ?

La mobilisation d'énergie c'est la façon qu'a trouvé notre corps pour se préparer à se défendre lors des situations stressantes. Revenons dans le temps de l'homme des cavernes. Imaginez que vous vous préparez à une chasse au mammouth.

Le mammouth arrive ! Votre système de réponse au stress se prépare à combattre et chasser le mammouth ou bien votre système de réponse au stress se prépare à fuir et à éviter les blessures et la mort si le mammouth

À TESTER

Sautez dans les airs une quinzaine de fois puis posez votre main sur votre poitrine et ressentez votre respiration. C'est exactement ce qui se produit quand votre corps déclenche une réponse au stress.

À RETENIR

Il y a deux types des stress. Le stress aigu fait partie de notre vie quotidienne et aide notre système de stress à demeurer efficace. Les problèmes surviennent lorsque nous sommes exposés de manière répétée au même stresser ou à différents stressers, sur une base chronique et pour une longue période de temps. Lorsque ceci survient, on peut commencer à souffrir des effets néfastes du stress. Mais comment cela peut-il arriver ? **Comment puis-je savoir si je suis sous un stress chronique ou pas ?**

s'avère trop fort. L'une ou l'autre de ces situations vous puise de l'énergie.

Voici quelques modifications qui surviennent lors de la réponse au stress, que vous fassiez face à un mammouth ou que vous soyez dans la file d'attente à l'épicerie :

- Le système cardiovasculaire pompe;
- Vos battements cardiaques augmentent et pompent plus de sang vers vos muscles. Vos artères se contractent pour augmenter votre pression artérielle;
- Vos veines se dilatent pour faciliter le flot de sang vers le cœur et l'oxygéner;
- La respiration s'approfondit;
- Vos poumons, votre gorge et vos narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air et accélérer votre respiration. Votre respiration s'approfondit et laisse entrer plus d'oxygène dans votre sang;
- Les sens s'aiguisent pour vous garder alerte;
- Vos pupilles se dilatent pour augmenter votre vision. Vos poils se dressent et vous rendent plus sensible au toucher. Vous sécrétiez de l'endorphine (un analgésique naturel) pour endormir la douleur en cas de blessure et vous aider à rester concentré;
- La digestion est interrompue;
- Les vaisseaux sanguins de l'estomac, de l'intestin et des reins se contractent;
- Votre bouche s'assèche et votre vessie et vos intestins ne fonctionnent plus normalement;
- La peau change;
- Les vaisseaux sanguins sous la peau se resserrent et réduisent ainsi le risque de perdre trop de sang en cas de blessure. Les glandes sudoripares s'activent pour vous rafraîchir en suant;
- Le système reproducteur s'arrête;
- L'ovulation est interrompue et la production d'estrogènes diminue. Les testicules réduisent leur production de testostérone.

Toute cette nouvelle énergie doit être dépensée. Chasser le mammouth permet de le faire, mais conduire sa voiture après l'épicerie jusqu'à la maison nous laisse avec un surcroît d'énergie. Aujourd'hui, le plus souvent, nous relâchons cette énergie mobilisée sous forme de colère, une malencontreuse conséquence du stress.

Le véritable stress s'exprime sous la forme de battements cardiaques, de mains moites, d'envie de rugir et de bondir, et d'hyper-vigilance. Ces signes sont le résultat de votre corps qui répond au stress et qui mobilise l'énergie.

Qui ?

Notre corps répond au stress en sécrétant des hormones du stress. Ces hormones sont sécrétées pour aider le corps à réagir lors de situations stressantes.

La première hormone sécrétée est l'adrénaline, l'hormone guerrière. En quelques secondes seulement, l'adrénaline agit et stimule les battements cardiaques, la respiration et la circulation sanguine vers les muscles.

Vient ensuite, le cortisol, l'hormone espionne. Cette hormone envahit l'organisme après quelques minutes (environ 10 minutes) pour aider l'adrénaline à maintenir un niveau d'énergie suffisamment élevé. Le cortisol convertit les gras en sucre, le carburant de notre corps.

Mais les hormones du stress en font encore bien plus !

Le cortisol est un anti-inflammatoire naturel. Lorsque nous sommes blessés, le système immunitaire attaque les infections et assure la guérison via la « réponse immunitaire ». Ceci demande énormément d'énergie, et pour faire face adéquatement au stress, notre système immunitaire se désactive partiellement.

Le cortisol agit aussi sur la mémoire et l'apprentissage pour qu'on se souvienne des détails qui assurent notre survie.

Ex.: Quand on blesse un mammoth au-dessus du genou, il trébuche et il est plus facile de l'achever. En retenant cela, les prochaines chasses seront plus efficaces, moins dangereuses et assureront la survie du clan.

Le cortisol aide aussi notre corps à rétablir l'équilibre ou l'homéostasie après le retour à une situation normale. Le cortisol indique à notre cerveau que l'énergie a été dépensée et que nous devons nous ressourcer. Le cortisol envoie alors un signal de faim pour reconstituer l'équilibre énergétique.

Ex.: Fuir + suer (perte de sucres, d'eau et de sels) = soif et faim

STRESS AIGU VS STRESS CHRONIQUE

Il existe deux sortes de stress qui ont différents effets sur le cerveau et le corps :

Stress aigu

Ce type de stress découle d'événements ou de situations spécifiques pour lesquelles nous sentons que nous avons peu de contrôle et qui impliquent des éléments d'imprévisibilité

ASTUCES

Le stress chronique est comme si nous étions sur le bord d'une falaise et que nos prédispositions génétiques et notre style de vie nous poussaient dans le vide. C'est ce qu'on appelle l'effet bulldozer !

À RETENIR

Il y a deux types de stress. Le stress aigu fait partie de notre vie quotidienne et aide notre système de stress à demeurer efficace. Les problèmes surviennent lorsque nous sommes exposés de manière répétée au même stress ou à différents stress, sur une base chronique et pour une longue période de temps. Lorsque ceci survient, on peut commencer à souffrir des effets néfastes du stress. Mais comment cela peut-il arriver ? **Comment puis-je savoir si je suis sous un stress chronique ou pas ?**

et de nouveauté ou qui menacent notre égo : **C.I.N.É.** Le stress aigu n'est pas nécessairement mauvais pour nous, puisqu'il stimule la sécrétion d'hormones qui nous aident à gérer la situation.

Ex.: Éviter de justesse un accident de la route ou encore prononcer un discours devant un auditoire déclenche plusieurs signes physiques, comme sentir son cœur battre très fort, devenir hyper vigilant, se sentir vidé. Ces signes sont le résultat de l'action des hormones du stress. C'est ce que les acteurs appellent le trac. Ils en ont même besoin pour être plus efficace !

Stress chronique

Ce type de stress découle de l'exposition prolongée et répétée à des situations qui nous font sécréter les hormones du stress. Le stress chronique est mauvais pour la santé, il nous affaiblit. Plusieurs chercheurs pensent que notre système de réponse au stress n'est pas fait pour être activé constamment. À la longue, il peut même mener à l'épuisement de l'organisme.

En effet, le stress chronique entraîne des maladies cardiaques, de la pression artérielle élevée, des taux de cholestérol élevés, du diabète de type II et de la dépression. Les effets du stress chronique sont pires chez les gens à risque de développer une maladie chronique. Par exemple, un historique familial chargé en maladies cardiaques, diabète, pression artérielle élevée ou des habitudes de vie malsaines suffisent parfois, chez les gens stressés chroniquement, à déclencher ces mêmes problèmes de santé.

Lorsque le système de réponse au stress est activé, d'autres systèmes sont automatiquement touchés.

Ex.: Vos battements cardiaques s'intensifient, votre pression artérielle et vos niveaux de sucre dans le sang augmentent et la capacité de votre système immunitaire est diminuée.

Si le système de réponse au stress perd les pédales, les autres systèmes, par exemple ceux qui régulent la pression artérielle ou le taux de sucre sanguin, demeurent en état d'alerte. C'est comme si le stress chronique déréglait tous nos systèmes physiques, tel un effet domino. La chute de l'un entraîne la chute des autres.

ÉTAPE DU STRESS CHRONIQUE

Jean et Marie travaillent pour la même compagnie. Arrive un nouveau responsable qui avance la date de livraison du projet sur lequel ils travaillent.

C'est un stress aigu pour tous les deux. Ils auront alors une réponse de stress aiguë, ils mobiliseront l'énergie nécessaire pour accomplir cette tâche.

Le jour suivant, le responsable assigne Jean à une nouvelle tâche et laisse Marie seule pour terminer le projet. Marie, qui a deux enfants, un à la maternelle et l'autre à la garderie, est déjà bien débordée. Son stress devient alors chronique.

1. L'étape « Pepto-Bismol® »

À cette étape, vous êtes exposé continuellement à la situation qui active votre réponse au stress, c'est-à-dire que vous vous faites du **C.I.N.É.** et, à chaque fois, vous mobilisez de l'énergie.

- Vos battements cardiaques et votre respiration s'intensifient;
- Votre pression artérielle et votre taux de sucre sanguin augmentent;
- Votre digestion cesse.

Après quelques jours de ce régime, vous souffrez de brûlements d'estomac, de diarrhée ou de constipation. D'où le nom d'étape « Pepto Bismol® ».

Vous expérimentez aussi les signes suivants :

- Détresse émotionnelle : irritabilité, ressentiment, colère, anxiété et dépression;
- Problèmes musculaires : maux de tête, douleurs au dos et à la mâchoire, etc.

Revenons à l'exemple de Marie, laissée seule pour finaliser le projet, sans l'aide de Jean. Elle fait face à une situation nouvelle, qui la menace parce que ses compétences sont mises en jeu, et où elle sent qu'elle a peu de contrôle.

2. L'étape « Rhum & Coke »

L'agent stressant est toujours là, et tout devient un peu chaotique ! C'est-à-dire que tout semble arriver en même temps, tout devient stressant. Le système de réponse au stress est constamment activé et consomme toute votre énergie.

C'est alors que...

- Vous vous sentez très énervé;
- Vous en prenez trop sur vos épaules et êtes toujours en retard;
- Vous êtes surchargé;
- Vous vous sentez irritable et vous vous emportez facilement;
- Vous vous sentez anxieux et tendu pratiquement tout le temps;
- Vous ne pouvez arrêter de ruminer le soir, lorsque vous tentez de vous endormir;

- Vous vous attendez au pire et êtes constamment inquiet;
- Vous fumez plus, buvez plus et mangez plus de malbouffe;
- Vous avez quelques problèmes de mémoire;
- Vous êtes souvent malade et attrapez facilement le rhume ou la grippe.

Ex.: Marie pense à son travail tout le temps. Elle a du mal à s'endormir et parce qu'elle se fait du C.I.N.É. tous les jours, son système de réponse au stress est surchargé. Elle travaille les fins de semaines et sa famille mange des mets surgelés. Elle se dit qu'un verre ou deux de plus de Merlot le soir peut la calmer !

La réaction de Marie est tout à fait normale. Lorsque le cerveau est constamment bombardé, il se fatigue et demande un repos. Trop souvent, par contre, ce repos vient sous la forme d'alcool, de tabac, de drogues illégales ou en vente libre et de nourriture saturée de gras et de sucres.

3. L'étape « Verre d'Eau »

Parce que Marie est incapable de gérer son stress chronique à l'étape « Rhum & Coke », le stress persiste et aura besoin d'un verre d'eau pour faciliter la prise des médicaments prescrits pour rétablir le fonctionnement de son système de réponse au stress. À cette étape, notre personnalité peut changer de façon dramatique et notre capacité de jugement peut s'affaiblir sévèrement.

Les problèmes de santé reliés au stress chronique les plus courants sont :

- Maladie cardiaque (tension artérielle et taux de cholestérol élevés);
- Insomnie;
- Dépression;
- Épuisement (burnout).

Ex.: Le stress chronique est non seulement néfaste pour notre santé physique, il a aussi un impact majeur sur notre santé mentale. D'abord l'anxiété, puis la dépression et l'épuisement professionnel sont souvent liées à un stress chronique.

Ex.: Marie a tenté de survivre pendant des mois à ce rythme. Elle s'est éloignée de son époux et de ses enfants, et se fâche facilement au travail. Elle a pris du poids parce qu'elle a arrêté de faire de l'exercice physique et se nourrit mal. Elle a des antécédents familiaux de problèmes cardiaques et trouve que sa pression artérielle est élevée. En plus, elle a le moral à plat et a dû prendre un congé de maladie pour dépression.

Lorsque le système de réponse au stress est activé, l'énergie est mobilisée et dépensée. Cette énergie doit être renouvelée. Lorsque le système de réponse au stress est constamment suscité, le corps renouvelle difficilement ses réserves d'énergie. À court terme, l'organisme tentera de remédier à la situation en emménageant des réserves sous forme de tissus adipeux autour de la taille, ce qui est malsain à long terme.

Enfin, il en résulte l'épuisement du système de réponse au stress et des autres systèmes de l'organisme qui ne peuvent plus assurer un bon équilibre.

SAVEURS DU STRESS CHRONIQUE

Les différentes saveurs du stress chronique

Une réponse au stress saine est caractérisée par une augmentation du niveau d'hormones du stress pour faire face à la situation et un retour à la normale une fois la situation gérée.

Le stress chronique peut causer l'épuisement du système de réponse au stress (et des autres systèmes) de plusieurs façons :

1. Si le système de réponse au stress est sollicité sur une longue période de temps, le système s'épuise. Il n'est pas fait pour être constamment utilisé.
2. De façon générale, lorsque nous sommes exposés aux mêmes agents stressants, notre système ne répond plus avec la même intensité. C'est ce qu'on appelle habitude. Le stress chronique peut nous rendre incapables de s'habituer aux agents stressants. Il peut aussi rendre notre système de réponse au stress plus sensible au stress, c'est-à-dire qu'il répondra avec de plus en plus d'intensité. C'est ce qu'on appelle la sensibilisation au stress.

Ex.: Deux personnes timides reçoivent une promotion qui les emmène à parler en public toutes les semaines. La première fois, toutes les deux génèrent une très grande réponse au stress et sécrètent beaucoup d'hormones du stress. La première personne s'habitue tranquillement à parler en public et sa réponse au stress diminue au cours des semaines. Il s'agit d'une réponse au stress saine. La deuxième personne, en revanche, commence à anticiper de plus en plus son discours et au lieu de s'habituer, elle se sensibilise et sa réponse au stress s'accroît. Parce qu'elle se mettra à anticiper de plus en plus tôt le stress qui arrivera (le discours en public).

Cette personne est à risque de développer un stress chronique.

Ex.: Un collègue de bureau se fâche à la moindre anicroche. Il se peut qu'il soit confronté à un stress chronique qui est relié à un autre stressor et non pas à son travail.

3. Il se peut que le système de réponse au stress ne revienne pas dans un état normal à cause de la présence de stress chronique. Les hormones du stress sont continuellement sécrétées en grande quantité. Dans ce cas, les autres systèmes restent en état d'alerte (pression artérielle et taux de sucre sanguin élevés entre autres).

Ex.: Parfois, on peut ressentir son cœur battre la chamade, avoir les mains moites et être énervé longtemps après avoir été convoqué au bureau de son responsable.

4. Pour certains individus, le stress chronique peut entraîner une incapacité à répondre normalement au stress. Le système de réponse au stress tombe alors en grève et épuise toutes ses ressources d'hormones du stress.

Ex.: Le stress post-traumatique et l'épuisement professionnel sont caractérisés par des niveaux anormalement bas d'hormones du stress.

À RETENIR

Le stress aigu peut être bon pour nous, mais les problèmes surviennent lorsque le système de réponse au stress est trop souvent sollicité. Lorsque nous sécrétons continuellement des hormones du stress, les autres systèmes de notre organisme restent alertes (pression artérielle et taux de sucre sanguin élevés). Cet état d'alerte constant est néfaste pour ces systèmes et les mène à l'épuisement. Le stress chronique mène aussi à des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. La solution est d'identifier les situations stressantes (C.I.N.É.) et d'apprendre à reconnaître les signes physiques qui se manifestent lorsqu'on est sous l'effet du stress chronique. Nous pourrions ainsi intervenir de la bonne façon.

L'espérance de vie a augmenté chez l'homme.
Chez les chats et les chiens aussi.



Vétoquinol améliore la qualité et
l'espérance de vie des animaux.



**DIMENSION
CARDIOLOGIE
NÉPHROLOGIE**

ANTI-DOULEUR

ANTI-INFECTIEUX

Pour en apprendre davantage sur la façon dont Vétoquinol peut vous aider à augmenter la qualité et l'espérance de vie de vos patients atteints de maladies cardiaques ou rénales: contactez votre représentant Vétoquinol ou visitez-nous au www.vetoquinol.ca.

Vétoquinol
Signe de Passion

Le stress chronique est non seulement néfaste pour notre santé physique, il a aussi un impact majeur sur notre santé mentale. D'abord l'anxiété, puis la dépression et l'épuisement professionnel sont souvent liés à un stress chronique.

En faisant face à des agents stressants de façon répétée, nous finissons par anticiper ces agents stressants bien avant qu'ils ne surviennent. L'anticipation seule est suffisante pour stimuler la sécrétion d'hormones du stress et accélérer le processus d'épuisement du système de réponse au stress.

DÉJOUER LE STRESS

Principes et lois de la gestion du stress

Comment gérer son stress ? Voilà une question qui vaut de l'or ! En théorie, nous avons deux alternatives :

- Éliminer le stress de nos vies : **impossible**
- Apprendre à vivre avec le stress : **possible**

Pour gérer son stress, il importe de se souvenir de quelques principes et lois :

Principes

- Il n'y a pas de solution facile
- Il n'y a pas de solution universelle

Lois

Une situation n'est stressante que si **VOUS** l'interprétez comme étant stressante. Vous devez sentir que vous perdez le **C**ontrôle, que la situation est **I**mprévisible ou **N**ouvelle ou encore que quelque chose menace votre **É**go, (C.I.N.É.) Souvenez-vous que ce qui est nouveau pour vous ne l'est pas nécessairement pour une autre personne. C'est pour cette raison que le stress est une expérience profondément individuelle et personnelle.

Chacun gère son stress différemment. Certains s'isolent, d'autres s'emporteront contre tout et contre tout le monde, alors que d'autres se porteront mieux. C'est pour cette raison qu'il n'y a pas de façon universelle de gérer son stress.

Le système de réponse au stress ne sait pas qu'il est en 2010. Il pense qu'il est toujours en train de vous préparer à chasser le mammoth, comme au temps de la préhistoire. Il ne sait probablement pas la différence entre un mammoth et le fait d'être coincé dans la circulation. Dans les deux cas, il sécrète toujours les mêmes hormones de stress qui ont les mêmes répercussions sur votre corps et cerveau.

EXEMPLE

Bien que le yoga et la méditation puissent fonctionner pour certaines personnes, ces techniques, pour d'autres personnes, peuvent-être une véritable torture ! Chacun de nous doit trouver sa propre façon de gérer son stress.

Stratégies d'adaptation

Le stress a un impact majeur sur la santé mentale et physique. Maintenant que vous savez comment reconnaître votre stress et identifier la source, voyons comment nous pouvons nous y adapter.

Qu'est-ce que l'adaptation ? L'adaptation réfère aux pensées et comportements d'une personne lorsqu'elle est confrontée à une situation menaçante (stress) afin d'éviter les conséquences négatives sur son bien-être.

Puisque nous sommes tous différents et stressés pour des raisons distinctes, nous choisirons également des stratégies d'adaptation différentes. Comme vous le verrez, il en existe plusieurs... et certaines sont meilleures que d'autres !

DEUX TYPES D'ADAPTATION POSSIBLES

L'adaptation centrée sur les problèmes

Cette stratégie implique le changement actif de la situation qui est à la source du stress : vous vous concentrez sur le **problème**. Voici quelques exemples :

1. Analyser la situation
Ex. : Porter attention, éviter de prendre trop de responsabilités lorsque vous en avez déjà plusieurs.
2. Travailler plus fort
Ex. : rester éveillé une nuit complète afin d'étudier pour un examen.
3. Appliquer des leçons apprises lors d'expériences précédentes
Ex. : vous perdez un emploi pour la deuxième fois, vous connaissez les étapes à suivre afin d'obtenir un nouvel emploi.
4. Parler à une personne qui peut avoir un impact direct sur votre situation
Ex. : consulter son employeur pour obtenir une prolongation sur un projet dont la date de tombée est la semaine prochaine.

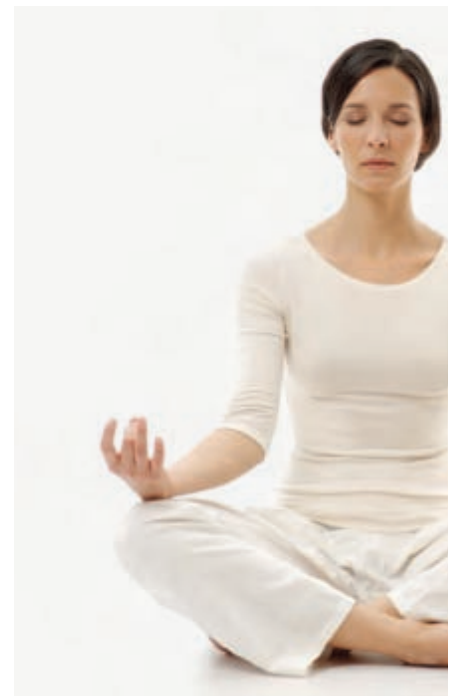
L'adaptation centrée sur les émotions

Cette approche plus passive, consiste à changer votre réaction émotionnelle face à la situation : vous vous concentrez sur vos **émotions**. Voici quelques exemples :

1. Ruminer
Ex. : vous continuez à accepter des nouvelles responsabilités et au lieu d'essayer de dire « non », vous vous plaignez et continuez à penser à quel point le monde est injuste.
2. Imaginer/Utiliser la pensée magique
Ex. : vous rêvassez à propos de la manière dont votre situation financière pourrait être meilleure.
3. Éviter/Nier
Ex. : vous évitez complètement tout ce qui se rapporte à la situation stressante ou vous faites utilisation d'alcool/drogues afin d'échapper aux pensées de la situation.
4. Blâmer
Ex. : vous vous blâmez ou vous blâmez les autres pour ce qui est arrivé.
5. Chercher du support social
Ex. : vous parlez à votre meilleur ami de ce qui vous trouble.

Néfastes à long terme, ces stratégies ?

Imaginez que vous passez une mauvaise journée au travail et n'avez pas le goût de voir votre patron. Vous pouvez l'éviter quelques heures ou même une journée. Par contre, si





RÉDUCTION DU TAUX DE GESTATION¹ 16%

**DIMINUTION DE LA PROBABILITÉ DE GESTATION
DANS LES 150 PREMIERS JOURS DE LA LACTATION¹ 31%**

AUGMENTATION DU NOMBRE DE JOURS OUVERTS¹ 15

L'INFECTION UTÉRINE* NUIT À LA PRODUCTIVITÉ ET ENTRAÎNE DES PERTES FINANCIÈRES IMPORTANTES

METRICURE® :

Le seul produit intra-utérin homologué pour le traitement des endométrites subaiguës et chroniques chez la vache[†]

L'endométrite compromet la productivité de bon nombre de fermes laitières. Heureusement, vous pouvez aider vos clients à minimiser ces pertes financières grâce à **METRICURE®**.

- **Spectre d'activité ciblé.** Le principe actif de **METRICURE®**, la céphapirine, est efficace contre les principaux agents pathogènes[†] responsables de l'endométrite – et ce, en une seule administration, dans la plupart des cas.
- **Aucune période de retrait de lait**, ce qui peut contribuer à la rentabilité des élevages de vos clients.

Pour plus d'information, ou pour joindre le service de soutien technique, veuillez composer le **1-888-306-0069**.

**AUCUN
RETRAIT DE LAIT**



1. LeBLANC, S.J. « Postpartum uterine disease and dairy herd reproductive performance: A review. » *The Vet J.*; vol. 176 (2008); p. 102-114.

* Endométrite

† METRICURE® est indiqué pour le traitement des endométrites subaiguës et chroniques chez la vache, causées par *Arcanobacterium (Actinomyces) pyogenes*, *Fusobacterium necrophorum*, et les souches *Bacteroides* productrices de pigment.

© Marque déposée d'Intervet International B.V., utilisée sous licence par Intervet Canada Corp.

Merck Santé animale (connue sous le nom de MSD Animal Health à l'extérieur des États-Unis et du Canada), faisant affaire au Canada sous le nom de Intervet Canada Corp., une filiale de Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, É.-U.

MERCK et MSD sont des marques de commerce de Merck Sharp & Dohme Corp., une filiale de Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, É.-U.

Copyright © 2011 Intervet International B.V., une filiale de Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, É.-U. Tous droits réservés.



MERCK
Santé animale

vous l'évitez au quotidien, la stratégie n'est plus efficace et elle peut même devenir une source de stress supplémentaire. C'est pourquoi il est important de développer plusieurs stratégies afin de pouvoir mieux s'adapter aux différentes situations stressantes.

À RETENIR

L'adaptation est un processus complexe qui dépend d'une multitude de variables, incluant la situation, l'évaluation de celle-ci ainsi que les ressources qui sont à la disponibilité de la personne.

Une adaptation efficace

L'adaptation diffère en fonction des personnes et des situations; il existe quelques trucs importants pour une adaptation efficace.

1. Soyez positif ! Voyez chaque obstacle qui se dresse devant vous comme une expérience d'apprentissage !
Ex. : vous n'avez peut-être pas bien fait lors de votre examen de mi-session, mais cela vous motivera à étudier plus fort pour l'examen final.
2. Faites le choix. De ne pas réagir excessivement aux stressés et de composer avec un stressé à la fois; prenez quelques grandes respirations et poursuivez.
3. Soyez objectif face à chaque situation. Le fait de préparer un souper pour 12 personnes est-il si horrible ?
4. Communiquez ! Évitez de ruminer ou de garder vos émotions dans une bouteille, car cela peut mener éventuellement à une explosion.
5. Acceptez-vous (et les autres). Personne n'est parfait et il y a toujours de la place pour les erreurs.
6. Le soutien social est la clé ! Créez des liens avec les gens.
7. Composer de façon efficace avec les erreurs. Apprenez de vos erreurs et appliquez le tout dans le futur au moment de prendre des décisions.
8. Composer de façon efficace avec le succès aussi ! Cela profitera à votre compétence.

9. Développez une autodiscipline et le contrôle. Étudiez davantage en vue de votre préparation à l'examen final ou établissez-vous un horaire d'exercice physique afin de perdre le poids gagné depuis le dernier souper de l'Action de Grâce !

10. Entretenez ! Pratiquez, pratiquez, pratiquez afin de devenir résilient pour toute la vie ! Il vous suffit de trouver les meilleures solutions pour vous et de les appliquer dans votre quotidien.

Gestion du stress : Solutions rapides

Pour gérer votre stress, il faut d'abord reconnaître les signes qui indiquent que vous faites face à un stress. Mais, comment ? Écoutez votre corps ! Lorsque vous sentez votre cœur battre la chamade, votre visage devenir écarlate, que vous avez chaud, que vous commencez à suer et que vous êtes sur le point de vous fâcher, c'est signe que vous avez une réponse de stress.

Mais quoi faire ? Vous conviendrez que chaque situation stressante est différente et qu'il n'est pas toujours approprié d'adopter la position du lotus ou de méditer en pleine rencontre avec votre patron !

Voici donc quelques trucs simples que vous pouvez utiliser pour diminuer rapidement votre réponse de stress.

Ce n'est pas un mammoth !

Lorsque le système de réponse au stress perçoit un mammoth (un agent stressant), presque toute votre attention est tournée vers cette menace. Par exemple, lorsque vous fuyez à toutes jambes, vous ne remarquerez probablement pas les petites fleurs qui bordent le chemin.

Ex. : Lors d'une réunion, votre responsable vous pose une question à laquelle vous n'êtes

pas préparé, vous ne remarquerez probablement pas qu'il s'est mis à pleuvoir dehors. Toute votre attention sera tournée vers votre responsable et vous tenterez de répondre à sa question.

L'astuce est de faire croire à votre cerveau que la situation n'est pas menaçante. Pensez à quelque chose de positif, de plaisant et d'apaisant (une image, un événement, un moment) pour essayer d'atténuer votre réponse au stress.

Utiliser l'énergie mobilisée

Le but premier d'une réponse au stress est de mobiliser l'énergie pour un éventuel combat ou une fuite. Il est évident que vous n'allez pas vous battre contre votre patron ou encore vous enfuir à toutes jambes ! Mais votre corps vous y prépare. Il suffit alors de le déjouer. Prenez quelques minutes pour utiliser cette énergie accumulée. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, une simple marche dans l'escalier peut suffire. Ou encore, allez d'un bon pas au restaurant à quelques coins de rue, au lieu d'aller à la cafétéria.

S'il vous est impossible de relâcher cette énergie accumulée (parce que vous êtes pris dans la circulation, par exemple), respirez profondément plusieurs fois. Ou encore, contractez et puis relâchez plusieurs fois vos abdominaux ou fléchissez vos bras et jambes. Votre cerveau s'attend à ce que vous dépensiez cette énergie, soit en affrontant soit en fuyant la menace.

Gestion du stress à long terme

Bien que les solutions rapides soient très utiles, la meilleure façon de gérer son stress est de développer des stratégies à long terme. De cette façon, nous deviendrons de plus en plus outillés pour faire face à des situations stressantes et bien les négocier.

À TESTER

Votre responsable vous convoque à son bureau. Vous sentez votre cœur battre sur vos tempes. Essayez alors de vous souvenir du visage de votre enfant lorsqu'il a soufflé les bougies de son gâteau d'anniversaire. Trouvez n'importe quelle image qui vous calme. Le premier message de stress envoyé à votre cerveau (la convocation) peut être modifié par la visualisation de quelque chose de plaisant, comme le visage de votre enfant. En **modifiant le sens du message** perçu par le cerveau, vous diminuerez votre réponse au stress. Vous remarquerez que cela deviendra de plus en plus facile et automatique avec la pratique.



Voici les différentes étapes vers ce processus... qui prend peut-être plus de temps, mais qui est très payant en bout de ligne !

Allez promener votre chien

Le conseil qui suit est probablement le plus difficile à mettre en œuvre, mais il vaut la peine ! C'est très simple. Chaque jour, prenez une heure personnelle, tout seul, sans télévision, sans livre, sans ordinateur, sans aucune stimulation pour votre cerveau. Par exemple, allez promener votre chien chaque jour ou encore tricotez, nagez, méditez, courez...

Lorsque vous allez au lit, le soir, c'est souvent le premier moment de la journée où vous vous retrouvez seul et où votre cerveau n'est pas stimulé par toutes vos activités. Mais, le cerveau n'aime pas être sans stimulation, c'est pour cette raison que nous rêvons. C'est aussi pour cette raison que nous ressasons tous les événements de la journée lorsque nous allons au lit. Le cerveau profite du silence enfin arrivé.

Prendre une heure de solitude par jour vous donne la chance de repenser à votre journée bien avant d'aller au lit. C'est aussi le bon moment de repenser à ce qui vous a stressé et pourquoi.

Vous pensez peut-être qu'une heure, c'est beaucoup demander ! Peut-être vous dites-vous que vous n'avez même pas une minute à vous durant la journée, alors comment prendre

une heure ? Et voilà la différence fondamentale entre « avoir le temps » et « prendre le temps ». Il faut prendre le temps d'avoir du temps. Prendre le temps, c'est un peu comme prendre le contrôle sur sa vie et son stress.

Si cela signifie qu'il faut que vous alliez au lit plus tôt pour être en mesure d'aller promener votre chien à 5 h 30 du matin, avant que les enfants ne se réveillent, et bien faites-le ! Réduisez votre temps de télévision le soir pour aller marcher. Allez vous reposer au sous-sol ou prenez un long bain. Si vous allez reconduire les enfants à leur partie de soccer, prenez du temps dans le parc à côté. Vous irez faire vos emplettes plus tard. Si vous devez surveiller les enfants, prenez une heure le matin et votre conjoint en prendra une autre le soir vice-versa.

C'est là qu'entre en jeu le principe numéro 1 : « Il n'existe pas de solution facile ».

Vous pensez pouvoir diviser cette heure en 4 périodes de 15 minutes ? Ou bien, vous comptez les minutes que vous prenez à la salle de bain ou pour aller dîner à l'extérieur ? Ça ne fonctionnera pas ! Ces courtes périodes ne suffisent pas à créer un vide de stimulation pour que votre cerveau s'impatiente et se mette à penser à tous vos stressés de la journée, de la semaine ou du mois. Vous avez besoin de plus de temps pour identifier la véritable source de vos stress.

GESTION DU STRESS : POINTS À RETENIR

Voici les principaux points à retenir pour une gestion du stress optimale !

1. Nous devons disséquer notre stress
 - Écouter notre corps et reconnaître les signes qui indiquent une réponse de stress;
 - Prendre du temps pour soi, pour identifier la source du problème et élaborer un plan B.
2. Nous devons reconstruire notre vie avec le stress
 - Trouver des façons pour diminuer l'impact du stress sur nos vies. Pour certains, cela peut se concrétiser par du yoga, et pour d'autres, par du vélo de montagne;
 - Se souvenir des belles images et des bons moments et tromper notre système de réponse au stress.
3. Nous devons utiliser notre corps.
 - Faire de l'exercice physique ! En plus d'améliorer notre santé en général, ceci permettra d'utiliser l'énergie emmagasinée lorsque nous sommes stressés. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, seulement d'être actif. Jouez au ballon avec les enfants !
4. Nous devons prendre du recul.
 - Rappelez que notre cerveau ne sait pas que nous sommes en 2010... il croit donc que nous sommes entourés de mammoths ! En relativisant les situations et en appliquant ces petits trucs, on peut arriver à tromper notre système de stress... non seulement nous en bénéficierons, mais ça sera également le cas pour les gens qui nous entourent ! ♦

Source : Centre d'études sur le stress humain (CESH), www.stresshumain.ca. Autorisation de publication octroyée à l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec

L'épuisement professionnel (burnout) : qu'est-ce que c'est ?



L'épuisement professionnel est surtout connu sous l'appellation anglaise *burnout*. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail »¹.

C'est en 1969 que le terme *burnout* a été utilisé pour la première fois. Il a fait l'objet de nombreuses définitions depuis.

L'AMPLEUR DU PROBLÈME

Depuis le début des années 1990, la fréquence des problèmes de santé psychologique au travail augmente de façon alarmante. Ils incluent l'épuisement professionnel, la dépression, le stress post-traumatique, les troubles anxieux, etc. Selon l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes, qui rassemble la plupart des assureurs privés du pays, les problèmes de santé psychologique comptent maintenant pour environ 40 % des prestations d'invalidité¹⁶ (jusqu'à 60 % dans certains secteurs d'emploi), contre 18 % en 1990⁴. De nos jours, ils constituent la première cause d'absence prolongée du travail, couramment appelée « invalidité de longue durée »¹.

On ne dispose pas de statistiques précises sur l'épuisement professionnel. Tout de même, la plus récente enquête de Statistique Canada révèle qu'un peu plus du quart des travailleurs québécois déclarent vivre un degré élevé de stress au quotidien³. Dans certains milieux de travail, des études ont montré que ce taux peut grimper à 1 travailleur sur 2¹⁷.

En Europe, la situation est tout aussi préoccupante : 1 cas sur 2 d'absentéisme est causé par le stress chronique, d'après un rapport de l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail paru en 2009⁶. Cela est sans compter les effets du présentéisme : être présent au travail, mais absent d'esprit, en raison d'un problème de santé physique ou psychologique. Au Québec, environ la moitié des coûts du stress pour les entreprises seraient attribuables au présentéisme, et l'autre à l'absentéisme¹⁸.

CAUSES

Du point de vue biologique, les experts ne parviennent pas encore à expliquer complètement ce qui mène à l'épuisement professionnel. Tous les travailleurs qui traversent une période d'épuisement sont en situation de stress chronique. Il s'agit donc d'un important facteur de vulnérabilité. La grande majorité a une charge de travail élevée, à laquelle s'ajoutent l'une ou l'autre des sources de tension suivantes.

- **Manque d'autonomie** : ne participer à aucune ou à peu de décisions liées à sa tâche;
- **Déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue** de la part de l'employeur ou du supérieur immédiat (salaire, estime, respect, etc.);
- **Faible soutien social** : avec le supérieur ou entre les collègues
- **Communication insuffisante** : de la direction aux employés, concernant la vision et l'organisation de l'entreprise.

En plus de ces facteurs, des particularités individuelles entrent en jeu. Par exemple, on ne sait pas très bien pourquoi des personnes vivent plus de stress que d'autres. De plus, certaines attitudes (trop grande importance accordée au travail, perfectionnisme) sont plus fréquentes chez les individus qui vivent de l'épuisement professionnel. Selon les recherches, il semble que la faible estime de soi soit un facteur déterminant. En outre, certains contextes de vie, comme de lourdes responsabilités familiales ou encore la solitude, peuvent mettre en péril la conciliation travail-vie personnelle.

Peu importe les sources de stress au travail, il se produit un déséquilibre entre la pression subie et les ressources (intérieures et extérieures, perçues ou réelles) dont on dispose pour l'affronter.

Voici les conditions requises pour qu'un événement provoque du stress :

- Une situation nouvelle
- Une situation imprévue
- Une impression de manque de contrôle

Avec la fréquence grandissante des problèmes de santé mentale chez les travailleurs, la plupart des experts soutiennent que la **responsabilité** du stress au travail n'est pas qu'individuelle : elle est **partagée** entre les travailleurs et les employeurs. De plus en plus d'études d'interventions en entreprise démontrent qu'en agissant sur **l'organisation du travail**, tous en tirent profit¹⁷.

Conséquences possibles

Une période d'épuisement professionnel peut, au-delà du travail, avoir des répercussions dans toutes les sphères de la vie. Dans pareil cas, la victime peut glisser vers la dépression.

Certaines personnes peuvent vivre de l'anxiété, souffrir de troubles de l'alimentation, avoir des problèmes de toxicomanie ou, à l'extrême, des pensées suicidaires. Certains travailleurs s'épuisent même au point d'y laisser leur vie. Le terme japonais *karoshi* désigne la mort subite par épuisement nerveux au travail, causée par une crise cardiaque. Le phénomène a été observé pour la première fois au Japon à la fin des années 1960.

Le stress chronique entraînerait aussi plusieurs dérèglements sur le plan physiologique (voir l'encadré ci-dessous). On sait, par exemple, que l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2 sont plus fréquents chez les gens qui vivent une forte pression psychologique.

D'ailleurs, des recherches sont en cours afin de découvrir des marqueurs biologiques qui permettraient de repérer les personnes qui vivent un stress chronique. On pourrait ainsi agir avant que des problèmes de santé apparaissent. Une quinzaine de marqueurs sont sous la loupe des chercheurs, incluant les taux sanguins de cortisol, d'insuline, de protéine C-réactive, de cholestérol et de triglycérides, de même que la tension artérielle et le rapport tour de taille/tour de hanche. Ces marqueurs sont souvent mesurés isolément. Or, il semble que sous l'effet du stress chronique, un fin dérèglement de plusieurs systèmes hormonaux se produirait en même temps. Ainsi, les marqueurs resteraient dans les limites de la normale, mais près des valeurs minimales ou maximales.

Diagnostic

L'épuisement professionnel entre dans la catégorie des troubles d'adaptation. Il n'est pas reconnu comme une maladie mentale, et ne figure donc pas dans le DSM IV, le manuel médical des troubles mentaux.

Le diagnostic est donc difficile à établir, car les médecins ne disposent pas de critères précis. Ainsi, distinguer un épuisement professionnel d'une dépression n'est pas chose simple. Pour le moment, les médecins se basent sur l'entretien qu'ils ont avec le patient et les symptômes que ce dernier éprouve. En cas de doute, la consultation d'un psychiatre est parfois suggérée.

SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Un long parcours

L'épuisement se produit insidieusement. On emploie parfois les mots « dépersonnalisation » et « déshumanisation » pour décrire ce qui survient à l'individu, comme s'il perdait, pour quelque temps, une part de lui-même.

BURNOUT OU DÉPRESSION ?

Le **burnout** (ou épuisement professionnel) est nécessairement lié au travail. Dans la dépression, le travail n'est pas la cause première, mais peut être un facteur aggravant. De plus, en cas de **burnout**, la personne atteinte est toujours en situation de **stress chronique**, tandis que c'est le cas une fois sur deux pour la dépression. Des différences physiologiques ont aussi été constatées. Par exemple, les gens déprimés produiraient trop de cortisol et ceux qui sont en épuisement professionnel, pas assez¹⁵.

LE TRAVAIL EN MUTATION

Les effets du stress chronique sur la santé mentale des travailleurs se manifestent surtout dans les **pays industrialisés**, selon l'Organisation mondiale de la Santé⁵. Ce phénomène résulterait en bonne partie des transformations rapides opérées dans le monde du travail : globalisation des marchés, compétitivité, développement des technologies de l'information, précarité d'emploi, etc.

DURES, DURES LES FINS DE SEMAINE...

Après une période de **travail excessif** et de stress, le **repos** peut faire ressurgir des maux comme la migraine, la grippe et les douleurs musculaires. Cela se produit souvent les fins de semaine ou au début des vacances. C'est ce qu'on appelle le « syndrome du bourreau de travail ». Environ 3 % des travailleurs en seraient atteints, selon une enquête menée aux Pays-Bas⁷. L'adrénaline serait en partie responsable de ce phénomène. Sécritée de façon continue sous l'action du stress, elle réduirait nos défenses immunitaires. Les nombreux cafés consommés pour maintenir la cadence ainsi que les nuits sans sommeil pourraient, quant à eux, provoquer des migraines.

Peu à peu, il déploie une énergie grandissante pour accomplir son travail, sans toutefois en obtenir de satisfaction. Les frustrations s'accumulent et le cynisme augmente. La concentration est de plus en plus difficile à obtenir. Des symptômes physiques peuvent apparaître, comme des maux de dos ou de l'insomnie.

Pour corriger une telle situation, le travailleur opte souvent pour un investissement encore plus grand dans son travail, jusqu'à l'épuisement. Cette marche « à vide » peut durer des années. Le déni est typique de l'épuisement professionnel, ce dernier étant souvent vécu comme un aveu d'échec.

Les symptômes suivants sont les plus fréquents, mais n'apparaissent pas tous nécessairement.

Symptômes psychologiques :

- Démotivation constante par rapport au travail;
- Irritabilité marquée, colères spontanées, pleurs fréquents;
- Attitude cynique et sentiment de frustration;
- Sentiment d'être incompetent;
- Goût de s'isoler;
- Sentiment d'échec;
- Baisse de confiance en soi;
- Anxiété, inquiétude et insécurité;
- Difficulté à se concentrer;
- Pertes de mémoire;
- Difficulté d'exercer un bon jugement;
- Indécision, confusion;
- Pensées suicidaires, dans les cas les plus graves.

Symptômes physiques :

- Fatigue persistante;
- Parfois, des douleurs, selon les fragilités individuelles : maux de dos, douleurs musculaires, migraines, etc.;
- Problèmes digestifs, ulcères d'estomac;
- Sommeil perturbé;
- Problèmes cutanés;
- Perte ou gain de poids;
- Infections plus fréquentes (rhume, grippe, otite, sinusite, etc.).

Personnes à risque

Selon les experts, personne n'est à l'abri de l'épuisement professionnel⁸. Hommes et femmes en sont touchés en proportions presque égales. De plus, aucune catégorie d'âge n'a été définie comme étant plus à risque^{8,9}.

Facteurs de risque

Certaines situations, attitudes ou caractéristiques individuelles, peuvent, dans un contexte de **travail stressant**, contribuer à l'**épuisement professionnel**.

- **Manquer d'estime de soi**. Par exemple, lorsque l'employeur fixe un objectif élevé qui n'est finalement pas atteint, les personnes qui ont peu d'estime d'elles-mêmes peuvent le vivre comme un **échec personnel**. Elles ont tendance à prendre les objectifs pour des absolus et non pour des idéaux. Un **sentiment d'incompétence** peut s'installer. Or, le manque de compétence est rarement en jeu dans les cas d'épuisement, affirment les experts;
- Avoir de la difficulté à poser ses **limites** dans un contexte de **surcharge de travail**;
- Avoir des **attentes élevées** envers soi-même;
- Les **responsabilités à l'extérieur du travail** : prendre soin des enfants, des parents ou d'un proche dans le besoin;
- Faire de son travail le **centre de sa vie**;
- Faire preuve de **perfectionnisme** dans tous les aspects de son travail, sans égard aux priorités;
- Avoir une **conscience professionnelle élevée**. Lorsque la pression monte, ce sont habituellement les employés performants qui écotent. De plus, ceux-ci peuvent avoir de la difficulté à laisser de côté les problèmes du travail à la fin de la journée;
- Ne pas savoir **déléguer** ou travailler en équipe.

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Mesures préventives de base

Voici divers moyens pour réduire le stress et ainsi réduire le risque d'épuisement professionnel^{1,10,14}.

- Bien s'entourer et discuter avec ses proches des difficultés vécues au travail afin de se sentir soutenu. Le **soutien social** serait le meilleur tampon contre le stress chronique;
- Être à l'écoute des **symptômes** physiques et psychologiques liés au stress;
- Une fois le stress détecté, apprendre à découvrir ses **causes**;
- Engager des discussions avec ses collègues et son supérieur sur **l'organisation** du travail. Tenter de trouver des changements profitables pour tous;
- En collaboration avec l'employeur, tenter de fixer des objectifs plus **réalistes** et plus **gratifiants**;
- Dresser une liste des **tâches prioritaires** à accomplir, ce qui aide à mieux gérer son temps. Pour aider à déterminer les priorités, donner à chaque tâche un degré d'importance et d'urgence;
- Apprendre à dire **non** de temps en temps;
- Connaître le **temps** requis pour chacune des tâches à accomplir;
- Apprendre à **déléguer**;
- Prendre le temps de **réfléchir** avant de se plonger dans un travail.

MESURES POUR PRÉVENIR LES RÉCIDIVES

Au moment de la **reprise du travail**, discuter avec son employeur afin de trouver une situation convenable. Un retour progressif peut être de mise, de même qu'un suivi par un médecin. De plus, discuter avec son employeur des aménagements possibles à l'organisation du travail avant de s'y replonger.

- Bien préciser l'objectif et évaluer les divers moyens pour y parvenir;
- Profiter de son heure de dîner, dans la mesure du possible, pour « décrocher »;
- Entre chaque heure de travail, prendre 5 minutes pour se changer les idées : écouter de la musique, méditer, faire des étirements, etc. ;
- Attention de ne pas devenir esclave de la technologie : le téléphone portable et Internet peuvent rendre les personnes accessibles 24 heures sur 24. Offrir des heures de disponibilité à son employeur et tenter de s'y limiter;
- Échanger des trucs et des expériences entre collègues. Dans le cas des travailleurs autonomes, se créer un réseau de contacts avec d'autres personnes dans la même situation;
- Faire l'examen de ses habitudes de vie. Certaines peuvent contribuer au stress, comme une grande consommation d'excitants (café, thé, sucre, alcool, chocolat, boissons gazeuses). L'exercice physique, quant à lui, peut donner un bon coup de main pour prévenir ou réduire le stress, tout en facilitant le sommeil. Les experts recommandent 30 minutes d'exercice physique, 5 fois par semaine. Se maintenir en bonne santé physique a un effet positif sur la santé psychologique;
- Se réserver du temps pour soi, sa famille, ses loisirs, etc.;
- Comme mentionné précédemment, la prévention de l'épuisement professionnel n'incombe pas seulement aux individus, mais aussi

aux entreprises. Plusieurs chercheurs travaillent à mieux outiller les entreprises et les gestionnaires. Par exemple, en avril 2009, un groupe d'experts mandatés par l'Institut national de santé publique du Québec rendait publique une grille d'analyse permettant de mieux cibler les milieux de travail « à risque »².

Traitements médicaux de l'épuisement professionnel

L'objectif du traitement est de retrouver sa santé et de concevoir une manière d'accomplir son travail de façon satisfaisante, sans s'épuiser.

L'arrêt de travail est souvent nécessaire. La durée du congé de maladie est variable, mais on n'a pas tendance à prescrire de longs congés. En fait, un très long congé risque de rendre la reprise du travail encore plus difficile.

Le repos que permet le congé de maladie est essentiel puisque les réserves d'énergie sont à plat chez les victimes d'épuisement professionnel. Cependant, il est insuffisant pour régler le problème et éviter les rechutes. En effet, le repos ne guérit pas le burnout. Il faut aussi mettre en branle de réels changements pour retrouver un sentiment de contrôle sur sa vie : il peut s'agir du milieu de travail, du mode de vie, du sens accordé au travail, de façons d'être moins atteint par des sources de stress, etc. La solution passe donc aussi par le changement.

Mais avant d'amorcer des changements, on doit prendre conscience des raisons qui ont mené à l'épuisement. Pour ce faire, la consultation d'un psychologue ou d'un psychothérapeute dûment formé peut être d'une aide précieuse. Il s'agit de découvrir ce qui cause du stress et de trouver des solutions pour s'y attaquer.

Il existe plusieurs types de psychothérapies. La thérapie cognitivo-comportementale est la plus couramment employée. D'autres types de thérapies peuvent être appropriés, comme l'approche systémique, qui se penche sur les interactions avec l'entourage.



L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : UN SIGNE DE FAIBLESSE ?

Ce qu'en pense Sonia Lupien¹⁵, directrice du Centre d'études sur le stress humain. « Ce n'est pas une faiblesse. C'est l'organisme qui est dérégulé. On a découvert, récemment, que lorsque les hormones du stress remontent au cerveau, elles modifient la manière dont on détecte la prochaine situation. Les hormones modifient donc la façon de voir les choses. Plus on est stressé, plus on génère de réponses de stress. Le verre devient de plus en plus vide. On tombe alors dans un cercle vicieux qui peut mener à l'épuisement professionnel. »

LES PRINCIPALES SOURCES DE STRESS AU TRAVAIL :

- La surcharge de travail;
- Le manque d'autonomie;
- Le manque de reconnaissance;
- Les conflits;
- Une ambiguïté dans les responsabilités;
- La conciliation travail-vie personnelle;
- Le manque de sens;
- L'environnement physique.

Que faire ? C'est en contrant le stress à sa source que les résultats se maintiennent à long terme. Selon le cas, il s'agira de régler un conflit, de mieux répartir la charge de travail, d'offrir des horaires flexibles pour aider les parents, de tenir compte de l'avis des employés concernant les décisions qui les touchent, etc.

Source : www.passeportsante.net



Lorsque, dans un milieu de travail, plusieurs personnes sont touchées par l'épuisement professionnel, un psychologue du travail (psychologue organisationnel) ou un spécialiste en gestion des ressources humaines peut aider à faire les changements nécessaires qui rendront l'environnement de travail plus sain pour tous.

Quelques questions à se poser

- Quelles sont les sources de stress dans mon travail ?
- Pourquoi ces situations me stressent-elles ?
- Quelles peurs ou perceptions m'ont empêché de passer à l'action pour tenter de changer la situation ?
- Quels changements pourrais-je apporter à mon travail pour vivre moins de stress ?
- Quels changements mon employeur pourrait-il apporter ?
- Quelle importance j'accorde à mon travail ? Laquelle aimerais-je lui donner ?
- Mon milieu de travail me convient-il ?

Parfois, la solution passera par le changement de milieu de travail, ou carrément par une réorientation de carrière.

En ce qui concerne l'usage de médicaments antidépresseurs, les experts de l'Institut Douglas estiment que les changements hormonaux qui se produisent durant un épuisement se replacent peu à peu, avec le repos¹¹. Cependant, pour certains individus, ces médicaments peuvent donner un bon coup de pouce pour aider à surmonter l'épreuve. En discuter avec son médecin.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé⁵, les employés les plus satisfaits :

- trouvent dans leur travail une occasion de réalisation personnelle;
- obtiennent des marques de reconnaissance du travail accompli;
- y trouvent un sens;
- ont des responsabilités;
- ont des possibilités d'avancement.

Source : www.passeportsante.net ◆

L'OPINION DE NOTRE MÉDECIN

L'épuisement professionnel est maintenant très fréquent dans nos sociétés. Et ce n'est pas un hasard. Les valeurs de performance et de productivité ainsi que la quête du profit sont omniprésentes. Sur le plan individuel, il est donc important de rechercher l'équilibre entre la vie professionnelle, la vie familiale et la vie personnelle. Cette démarche vous appartient, même si les problèmes d'organisation du travail sont évidemment une responsabilité partagée avec votre employeur et vos collègues.

Personne n'est à l'abri de l'épuisement professionnel. À mon avis, là comme ailleurs, il vaut beaucoup mieux prévenir le *burnout* que de devoir le soigner. Il faut donc déceler rapidement les premiers symptômes physiques et psychologiques liés au stress (fatigue, démotivation, irritabilité, perte de confiance en soi, anxiété, troubles du sommeil, etc.). Il faut alors rechercher le meilleur soutien social possible dans le milieu de travail, tenter d'apporter des transformations profitables à l'organisation du travail et, surtout, apprendre à poser ses limites personnelles. Personne d'autre que vous ne peut le faire.

Si vous souffrez d'épuisement professionnel, il faudra véritablement profiter du congé de travail pour non seulement vous reposer, mais aussi pour procéder aux réels changements qui vous permettront de retrouver un sentiment de contrôle sur votre vie. Cette étape est essentielle. Il vous faut donc découvrir les raisons qui ont conduit à cet épuisement. Pour ce faire, la consultation d'un psychologue est souvent très aidante.

Dr Jacques Allard, M.D., FCMFC

Notes

1. Allocation de LE GALÈS-CAMUS Catherine de l'Organisation mondiale de la Santé. La santé est l'affaire de tous : les arguments économiques en faveur d'une bonne santé en milieu de travail, Conférence de Montréal, 1er juin 2005. Texte intégral : www.conferencedemontreal.com [Consulté le 2 novembre 2010].
2. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. Grille d'identification des risques psychosociaux au travail (avril 2009). [Consulté le 4 novembre 2010]. www.inspq.qc.ca
3. WRIGHT C, Devereaux MS, Riggs B. Le stress et la dépression au sein de la population occupée, Rapports sur la santé, Vol. 17, no 4, 2006 (Statistique Canada, no 82-003-XIF au catalogue). [Consulté le 3 novembre 2010].
4. MÉMOIRE présenté au Groupe de Travail de la CSST sur la révision de la LSST. Organiser la prévention de manière systématique, dans tous les lieux de travail, la redynamiser et prendre en compte les changements du travail et de l'emploi. Février 2010. [Consulté le 5 novembre 2010]. www.cgsst.com
5. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. Mental health policies and programmes in the workplace, 2005. [Consulté le 2 mars 2007]. www.who.int/mental_health/policy/
6. European Agency for Safety and Health at Work. OSH in figures: stress at work – facts and figures (2009). [Consulté le 4 novembre 2010]. <http://osha.europa.eu/>
7. Guardian News Service. « Workaholic syndrome: sick on weekends », The Globe and Mail, 1er août 2007.
8. LABARRE, I. « Une trousse de prévention », un succès de librairie, Prévention au travail, automne 2004.
9. Collectif de médecins. « Le burn out, quand s'ouvrent les portes du vide », Santé conjugulée, no 32, avril 2005. Texte intégral : <http://maisonmed.link.be/> [Consulté le 31 juillet 2007].
10. ZACCHIA, Camillo. chef professionnel en psychologie à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, Montréal, Canada. Entrevue réalisée par Marie-Michèle Mantha le 12 juin 2007.
11. RÉMILLARD, G. (éd). « Dépression et burnout ». Décision Média, Canada, 2006.
12. LUPIEN, S et MARIN, MF. « Le stress au travail », Mammouth Magazine, vol. 4, 20 novembre 2007. [Consulté le 9 novembre 2010]. www.hhl.qc.ca
13. Presse Canadienne. « Un Canadien sur trois est un bourreau de travail », La Presse Affaires, 15 mai 2007.
14. BERTOLETE, JM et FLEISCHMANN, A. « Le syndrome d'épuisement », Bulletin du Réseau mondial pour la santé au travail de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), no 2, Hiver 2001-2002. Texte intégral : www.who.int/occupational_health/ [Consulté le 15 août 2007].
15. LUPIEN, Sonia. Neuropsychologue, est directrice scientifique du Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine (Montréal, Canada). Elle est aussi directrice et fondatrice du Centre d'études sur le stress humain. www.hhl.qc.ca. [Consulté le 2 novembre 2010].
16. Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes. [Consulté le 5 novembre 2010]. www.clhia.ca
17. Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail de l'Université Laval. « La santé psychologique au travail ». [Consulté le 2 novembre 2010]. www.cgsst.com
18. LEGAULT FAUCHER, Monique. « Vous avez dit présentéisme ? », Prévention au travail, Hiver 2009. [Consulté le 3 décembre 2010]. www.irsst.qc.ca



Épuisement professionnel

L'épuisement professionnel ou « burnout » est l'aboutissement d'un très haut niveau de stress relié au travail, maintenu trop longtemps. Il se traduit par un épuisement physique, émotionnel et mental, une attitude cynique et détachée envers son travail et une diminution importante du sentiment d'accomplissement personnel.

De récentes études indiquent que l'épuisement professionnel touche 20 % de la population active. C'est donc loin d'être un problème isolé. Soyez attentifs à vous et à votre entourage et souvenez-vous qu'une intervention précoce permet de limiter les dommages et de s'en remettre plus rapidement.

LES CAUSES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Les facteurs individuels expliqueraient 40 % des causes de l'épuisement professionnel, tandis que les facteurs organisationnels en expliqueraient 60 %.

Ainsi, parmi les facteurs individuels on retrouve : le perfectionnisme dysfonctionnel, l'introversion, la faible estime de soi, la rigidité cognitive, une instabilité émotionnelle élevée

et l'attribution de ce qui nous arrive à des causes externes.

En ce qui concerne les facteurs organisationnels, c'est le déséquilibre entre les demandes faites à l'individu et les ressources dont il dispose dans l'organisation qui détermine les risques. Plus il y a de demandes par rapport aux ressources, plus les employés sont à risque de développer un syndrome d'épuisement professionnel. Du côté des ressources, nous retrouvons : le contrôle sur son travail, les récompenses (financières, sociales ou institutionnelles), le soutien social et la justice et l'équité dans le traitement des employés et des équipes de travail. Pour les demandes, on retrouve essentiellement la charge de travail quantitative ou qualitative, ainsi que le manque de congruence entre les valeurs de l'individu et celles de l'organisation.

LES SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Les symptômes de l'épuisement professionnel sont de trois ordres : physique, émotionnel et mental.

Symptômes physiques :

- Fatigue généralisée;
- Troubles digestifs;
- Affaiblissement;
- Nausées;
- Maux de tête;
- Maux de dos;
- Tensions musculaires;
- Problèmes de peau;
- Rhumes persistants et fréquents.

Symptômes émotionnels :

- Sentiment d'impuissance;
- Perte de confiance en soi;
- Perte d'intérêt pour le travail et pour la vie;
- Sensation d'être pris au piège;
- Excès de larmes;
- Attitude négative envers soi : sentiment d'incompétence, d'incapacité et d'infériorité;
- Attitude négative envers les autres : irritabilité, cynisme et impatience;
- Désespoir.

Symptômes mentaux :

- Pertes de mémoire;
- Diminution de la vigilance;
- Difficultés de jugement;
- Indécision;
- Incapacité d'exécuter des opérations simples, comme le calcul mental par exemple.

Quelques symptômes suffisent comme signaux d'alarme. Les premiers signes consistent généralement en une perte d'énergie et un sentiment d'abattement, suivis par l'ennui, la désillusion et le cynisme, ou même l'agressivité envers les proches et les collègues de travail. Certains troubles physiques persistants, comme un rhume ou un mal de dos, peuvent également constituer des signaux d'alarme. Il est alors temps pour vous de demander l'aide d'un professionnel de la santé ou d'un psychologue, de réévaluer vos priorités personnelles et professionnelles et d'agir en conséquence.

LES PHASES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'épuisement professionnel est un processus de désillusion qui se déroule en quatre phases. Il est cependant très difficile de définir clairement le passage d'une phase à l'autre.

Phase 1. L'enthousiasme idéaliste

- Énergie débordante;
- Forte ambition et désir de s'affirmer;
- Attentes et objectifs très élevés ou irréalistes;
- Surinvestissement au travail qui va jusqu'à l'oubli de soi;
- Dépense d'énergie excessive et inefficace.

Phase 2. La stagnation

- Perte ou absence de motivation;
- Indifférence et désintéressement;
- Absence de perspectives et sentiment que sa carrière est dans une impasse;
- Réactions émotionnelles et psychosomatiques;
- Le travail n'apporte plus de compensation pour les besoins personnels insatisfaits : avoir un salaire décent, être reconnu pour son travail, avoir des relations familiales et sociales satisfaisantes et avoir suffisamment de temps libre pour en profiter.

Phase 3. La frustration

- Fatigue;
- Déception;
- Sentiments négatifs à l'égard des collègues et de la clientèle;
- Distanciation avec les collègues et les clients;
- Rejet de la faute sur les autres en cas de problème;
- Cynisme, irritabilité et impatience;
- Consommation accrue d'alcool, de drogue et/ou de médicaments sans prescription médicale;
- Troubles physiques tels que maux de tête et douleurs d'estomac;
- Pertes de mémoire et difficultés de concentration;
- Anxiété;
- Troubles du sommeil.

Phase 4. L'apathie

- Vide intérieur et fort sentiment de découragement;
- Perte de tout intérêt envers le travail et son entourage;
- Très faible estime de soi et sentiment de culpabilité;
- Tendance à travailler le moins possible tout en conservant son emploi;
- Très forte préoccupation envers la sécurité d'emploi;
- Dépression;
- Agressivité.

QUE FAIRE FACE À L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ?

Quand on est soi-même en danger

Il est impératif de parler et de demander de l'aide. Parlez-en à votre famille, à vos amis, à vos collègues ou à votre supérieur. Allez consulter un professionnel de la santé ou en relation d'aide. Plus vite vous acceptez d'aller chercher et de recevoir de l'aide, moins vous risquez de dommages. N'oubliez surtout pas que plus le temps passe, plus il est difficile de s'ouvrir à demander et à recevoir de l'aide. Dans un même temps, vous pouvez vous initier à des stratégies et des techniques de gestion de stress plus bénéfiques que celles que vous utilisez.

Ne vous étonnez pas si votre médecin ne pose pas un diagnostic d'épuisement professionnel, mais plutôt un trouble de l'adaptation. C'est parce que le syndrome d'épuisement professionnel ne fait pas encore partie des pathologies officiellement répertoriées par l'*American Psychiatric Association*.

Quand un ou une collègue est en danger

Tout d'abord, il est important d'établir ou de maintenir une relation de confiance et une meilleure intimité. Ensuite, selon son état, on peut aider la personne de plusieurs façons : en lui permettant de se changer les idées, en lui rappelant ses succès et ce qu'on apprécie chez elle, en diminuant sa charge de travail, si cela est en notre pouvoir, en l'amenant à prendre conscience de son état et en l'aidant à aller demander de l'aide à une ou un professionnel. ♦

Source : <http://www.usherbrooke.ca/coopsante/psychologie/dossiers-psycho/epuisement-professionnel/>
Autorisation de publication accordée à l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec.

La santé au travail des médecins vétérinaires

Par Michel Pepin, D.M.V.

Vous êtes passionné par votre profession, vos enfants, vos loisirs, vos amitiés, mais vous avez parfois l'impression que la vie vous échappe ? Vous qui êtes perfectionniste, performant et exigeant envers vous, vous aimeriez avoir plus de temps pour vos patients, vos clients, vos confrères de travail, vos employés, votre conjoint, votre famille et... pour vous ? Alors, quand vous en arrivez au point où la fatigue vous accable, vous vous dites parfois que vous n'êtes pas seulement fatigué... mais épuisé !!

Pourtant, la fatigue qui se prolonge au-delà d'une fin de semaine de plein air ou de vacances bien méritées devrait être un signe indicateur d'un risque potentiel d'épuisement. D'ailleurs, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'épuisement professionnel se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ».

L'Association des médecins vétérinaire du Québec (AMVQ) a mené la première enquête jamais réalisée au Québec sur ce sujet. Par le biais d'un sondage anonyme, l'AMVQ a ainsi été en mesure de recueillir en janvier 2009, les témoignages de 183 médecins vétérinaires œuvrant dans le domaine des animaux de compagnie.

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Premier constat au Québec, **35 % des femmes vétérinaires avouent avoir déjà souffert d'épuisement professionnel**, incluant 12,5 % qui ont eu un diagnostic corroboré par un professionnel de la santé. Chez les hommes, 23 % ont été victimes d'épuisement professionnel, incluant 5 % qui ont été confirmés. **Chez les femmes, l'âge moyen d'un épuisement professionnel** se situe à 33 ans et chez les hommes, à 42 ans.

En 2003, un sondage mené par l'Association médicale canadienne révélait que, des 2251 médecins âgés de 35 à 44 ans interrogés, 46 % souffraient de fatigue et d'épuisement.

ARRÊT DE TRAVAIL

Pour diverses raisons reliées à notre profession, nos responsabilités ou notre manque de sécurité, tous les syndromes d'épuisement professionnel ne conduisent pas nécessairement à un arrêt de travail. Toutefois, **44 % des femmes vétérinaires ayant été atteintes ont avoué avoir dû arrêter de travailler**. En moyenne, le temps d'arrêt a été de 4,2 mois avec des écarts variant entre 2 semaines et 18 mois. Chez les hommes, 22 % ont dû faire une pause d'une durée moyenne de 4 mois.

Chez les femmes, 83 % ont déclaré que leur profession a été l'élément majeur de leur épuisement, contre 50 % pour les hommes. La composante la plus souvent invoquée était la surcharge de travail et aussi les problèmes d'association ou de dissociation avec les partenaires d'affaires. Plus rarement, la mauvaise ambiance au travail, la routine ou les horaires trop variables ont été mentionnés.

35 % des femmes vétérinaires avouent avoir déjà souffert d'épuisement professionnel, incluant 12,5 % qui ont eu un diagnostic corroboré par un professionnel de la santé. Chez les hommes, 23 % ont été victimes d'épuisement professionnel,

Par contre, dans bien des cas, c'est un événement externe à la profession qui s'est avéré le déclencheur de la crise. Par exemple, la conciliation travail/famille semble la principale cause d'épuisement professionnel, suivie d'une séparation ou d'un divorce. Viennent ensuite la mortalité d'un proche, le stress en général, le perfectionnisme maladif, les difficultés financières, les poursuites judiciaires ou le manque de reconnaissance.

Chez les hommes, la surcharge d'activités constitue l'élément majeur, suivie dans une moindre mesure par l'insatisfaction face à la profession, le stress, les problèmes avec les collègues et la famille.

PSYCHOTHÉRAPIE

Au total, **38 % des femmes vétérinaires ayant souffert d'épuisement professionnel ont eu recours à une psychothérapie, comparativement à 33 % pour les hommes**. L'usage d'antidépresseurs aura été nécessaire dans 26 % des cas chez les femmes vétérinaires et dans 22 % des cas chez les hommes. La moyenne de la thérapie étant de 1 an et 4 mois pour les femmes et non indiquée pour les hommes.

Le médicament le plus utilisé est de loin l'Effexor® (venlafaxine) suivi du Zoloft® (sertraline) puis du Celexa® (citalopram), Paxil® (paroxétine), Remeron® (mirtazapine), Rivotril® (clonazépan), Zyprexa® (olanzapine) et lithium. La moyenne du traitement est de 2 ans et 3 mois.

Louise St-Arnaud, psychologue spécialiste de la question indique que : « Les hommes consultent moins pour des problèmes de santé mentale que les femmes; au lieu, ils se suicident ou ils meurent de maladies cardiovasculaires. »

ÊTES-VOUS À L'ABRI ?

Chez les femmes vétérinaires, 76 % de celles qui ont souffert d'épuisement professionnel, considèrent qu'elles sont toujours à risque de faire une rechute. Étrangement, 90 % des femmes vétérinaires n'ayant jamais

eu d'épuisement professionnel ne se sentent pas à l'abri. Présentement 5,5 % des femmes vétérinaires souffrent d'épuisement professionnel.

Chez les hommes, 83 % de ceux qui ont souffert d'épuisement professionnel considèrent qu'ils sont toujours à risque de faire une rechute. Par ailleurs, chez les vétérinaires n'ayant jamais eu d'épuisement professionnel, 82 % ne se sentent pas à l'abri.

ET VOTRE EMPLOYEUR ?

Est-ce que les vétérinaires ont tendance à cacher leur épuisement professionnel à leur employeur ou à leurs employés ? Et bien à ce sujet, il y a division parfaite puisque 50 % des femmes vétérinaires indiquent en avoir informé leur employeur et **50 % leurs employés. Chez les hommes, ce pourcentage est plus faible puisque seulement 30 % en ont parlé à leur employeur et 25 % à leurs employés.**

Selon Louise St-Arnaud, psychologue, le comportement face au burnout varie selon que l'on est un homme ou une femme. Les femmes consultent davantage que les hommes qui, pour ne pas perdre la face devant leurs collègues ou leur patron, se tairont. À leurs yeux, le burnout est souvent un aveu d'échec.

LE SUICIDE CHEZ LES VÉTÉRINAIRES

Saviez-vous qu'au Québec, une vétérinaire sur quatre pense occasionnellement, mais sérieusement au suicide ? Et saviez-vous qu'une vétérinaire sur 71 a déjà fait une tentative de suicide ?

Selon le sondage mené par l'AMVQ en 2009, 25 % des femmes vétérinaires avouent avoir pensé occasionnellement, mais sérieusement au suicide contre seulement 5 % des hommes. De plus, 3,5 % des femmes vétérinaires pensent souvent et sérieusement au suicide, mais aucun homme. Dans leur cas, il faudrait être très prudent avec ces faibles résultats puisque l'expérience démontre que ceux-ci sont peu enclins à aborder ce genre de sujet ou à se confier à des proches et répondre à des sondages.

Chez les femmes, 83 % ont déclaré que leur profession a été l'élément majeur de leur épuisement, contre 50 % pour les hommes.

Finalement, 1,4 % des femmes vétérinaires œuvrant dans le domaine des animaux de compagnie avouent avoir déjà fait une tentative de suicide, soit une vétérinaire sur 71.

POURQUOI ?

Chez les quelques hommes qui ont osé se confier, les raisons de songer au suicide avaient pour conséquence une séparation ou un divorce difficile, de même que des problèmes reliés à l'entreprise, la famille, le couple, les rénovations et la pression sociale.

Chez les femmes, la raison la plus souvent mentionnée fut et de loin, la dépression. Par la suite, les raisons énumérées sont multiples et très variées comme un divorce, l'incompréhension des autres, aucune lumière au bout du tunnel, ne pas être à la hauteur, une désillusion face

à l'humanité, aucune énergie pour continuer, ne pas savoir quoi faire d'autre pour gagner sa vie, trop de pression sociale, une peine d'amour, un syndrome post-traumatique, le sentiment d'avoir tout échoué : mariage/travail/enfants, anxiété, épuisement, isolement, dépression post-partum, *burnout*, angoisse de vivre, rejet familial.

Les différentes études réalisées en France et au Royaume-Uni tendent à démontrer que les médecins vétérinaires seraient plus enclins à envisager le suicide comme solution pour les raisons suivantes :

- plus à l'aise avec le concept de l'euthanasie en assimilant cette procédure;
- pratiquent une profession à haut niveau de stress en raison de la fatigue, de la compassion nécessaire et des longues heures de travail et des contraintes économiques;
- doivent toujours plaire à leur clientèle pour qu'elle soit heureuse, ce qui ajoute un niveau de stress lorsqu'il devient difficile de répondre aux attentes;
- possèdent un statut de *polypécialiste* qui requiert un haut niveau d'exigence et une tendance parfois exagérée au perfectionnisme;
- subissent de lourdes responsabilités reliées à leur rôle de chef d'entreprise et de gestionnaire de personnel;
- travaillent parfois dans l'isolement, surtout en région;
- très sensibles; peut-être pas tous, mais plusieurs d'entre eux possèdent des personnalités prédisposées à la dépression;
- étudient longtemps et travaillent avec acharnement pour réussir leur carrière et souffrent souvent de désillusion face à la profession;
- accès à des drogues dures et létales.

AILLEURS DANS LE MONDE

Si au Québec, la situation est préoccupante, ailleurs dans le monde, c'est encore plus inquiétant. Par exemple, une étude publiée dans le *Australian Veterinary Journal* de mars 2008 fait état d'une recherche effectuée sur les causes de mortalité survenues de 1990 à 2002 chez 89 médecins vétérinaires australiens. Au cours de cette période, 11 décès furent le résultat d'un suicide, un taux quatre fois supérieur aux autres professions et deux fois plus important qu'au Québec. La méthode la plus fréquemment utilisée est l'injection de barbituriques. Bien que l'échantillonnage soit aussi minime et ne permette pas de tirer selon eux des conclusions claires et précises, l'*Australian Veterinary Association* trouve cette situation fort préoccupante et a même mis sur pied une ligne téléphonique d'entraide.



Cette nouvelle étude vient en quelque sorte en corroborer une autre, publiée au Royaume-Uni par l'*Office of Population Census and Survey* qui indique que de 1982 à 1996, 47 vétérinaires britanniques ont mis fin à leurs jours. Ces résultats plaçaient la profession au premier rang des professions britanniques devant les pharmaciens, les dentistes et les médecins.

Par ailleurs, en France, selon Veto-Entraide, qui a obtenu les chiffres de la Caisse de retraite des vétérinaires, chez nos cousins, il y aurait en moyenne cinq suicides par année pour une population d'environ 14 000 vétérinaires.

PENDANT CE TEMPS EN ALLEMAGNE

Une étude réalisée auprès de 558 médecins vétérinaires allemands a été publiée dans le magazine *Journal of Occupational Medicine and Toxicology* en février 2009. Les chercheurs concluaient qu'il existe chez les vétérinaires allemands, une relation entre le stress, la démoralisation et la consommation d'alcool et de substances psychotiques. Les

Horaire du programme scientifique - Congrès du 125^e anniversaire

SECTEUR D'ACTIVITÉ	VENDREDI 11 NOVEMBRE ~ AVANT-MIDI	VENDREDI 11 NOVEMBRE ~ APRÈS-MIDI
Animaux de compagnie Programme 1	Gastrointestinal Medicine and Surgery Présentation interactive (en anglais) Dr Kenneth W. Simpson Dr Howard Seim III	Gastrointestinal Medicine and Surgery Présentation interactive (en anglais) Dr Kenneth W. Simpson Dr Howard Seim III
Animaux de compagnie Programme 2	Pharmacologie clinique <ul style="list-style-type: none"> L'utilisation judicieuse des antibiotiques Les réactions médicamenteuses adverses chez le chat L'utilisation des substances opiacées chez le chat Dr Yves Rondenay	Ophthalmologie <ul style="list-style-type: none"> L'examen du fond d'œil rendu facile Le glaucome du chien et du chat Que faire dans les cas de luxation ou d'opacification du cristallin chez le chien? Dr Franck J. Ollivier 
Animaux de compagnie Programme 3	Pain Management (en anglais) Dre Bonnie Wright	Animaux exotiques <ul style="list-style-type: none"> Anesthésie et analgésie des espèces non familières <ul style="list-style-type: none"> Médecine des amphibiens et des reptiles Dre Noha Abou-Madi
Bovins Programme 1	Pharmacologie bovine (en anglais) <ul style="list-style-type: none"> Antimicrobial Therapy of Bovine Mastitis Antimicrobial Therapy of Bovine Respiratory Disease (BRD) Dr Johann (Hans) Coetzee	Pharmacologie bovine (en anglais) <ul style="list-style-type: none"> Pain Assessment in Cattle Field Anesthesia in Cattle Dr Johann (Hans) Coetzee
Bovins Programme 2 - Atelier (inscription obligatoire) N.B. Le participant doit apporter un ordinateur portable	Analyse des performances globales en reproduction Dr Jérôme Carrier Dre Virginie Filteau	Analyse des performances globales en reproduction (suite) Dr Jérôme Carrier Dre Virginie Filteau
Équins	Ophthalmologie <ul style="list-style-type: none"> Le traitement des ulcères de cornée chez le cheval L'uvéïte récurrente équine Dr Franck J. Ollivier 	Pain Management (en anglais) Dre Bonnie Wright
Santé publique et Industrie animale	Le médecin vétérinaire en santé publique au 21^e siècle Les nouveaux défis du 21^e siècle <ul style="list-style-type: none"> Le défi alimentaire et l'accroissement de la demande de production de protéines animales (en anglais) M^{me} Kate Stiefelmeyer Les résultats de l'exercice Pré-CAN Dr Shane Renwick Le rôle du médecin vétérinaire dans le concept « une santé » (en anglais) Dr Brian Evans 	Le médecin vétérinaire en santé publique au 21^e siècle Les éléments de solution à ces nouveaux défis <ul style="list-style-type: none"> Le médecin vétérinaire au cœur de la santé publique : évolution dans l'histoire et perspectives d'avenir Dr Bernard Vallat <ul style="list-style-type: none"> La télé-épidémiologie : qu'est-ce que c'est? Dr Pascal Michel Exercice « Traînée de poudre » : pistes de développement pour une action concertée entre l'ACIA et les partenaires Dre Sonja Laurendeau <ul style="list-style-type: none"> Et si les frontières se fermaient brusquement aux exportations de porc du Québec? M. Martin Pelletier
Animaux de laboratoire	Xenopus <ul style="list-style-type: none"> Veterinary Care for the South African Clawed Frogs: <i>Xenopus laevis</i> and <i>Xenopus tropicalis</i> (2 h) (en anglais) Dre Sherril L. Green <i>Xenopus laevis</i> comme modèle de recherche en cardiologie (1 h) Dr Gregor Andelfinger 	Les rongeurs <ul style="list-style-type: none"> Maladies et traitements des souris Dr Jim Gourdon Pathologies de la souris : comment s'y retrouver? Dre Marilène Paquet Élimination d'<i>Helicobacter</i> sp. d'une colonie de reproduction de souris M^{me} Véronique Pellerin Reproduction des souris et relation mère-souriceaux M^{me} Denise Carrier Importance de l'enrichissement de l'environnement sur la perception de la douleur et problèmes cognitifs chez les rongeurs Dr Pascal Vachon

SECTEUR D'ACTIVITÉ	SAMEDI 12 NOVEMBRE ~ AVANT-MIDI	SAMEDI 12 NOVEMBRE ~ APRÈS-MIDI
Animaux de compagnie Programme 1	Gastrointestinal Medicine and Surgery Présentation interactive <i>(en anglais)</i> Dr Kenneth W. Simpson Dr Howard Seim III	Gastrointestinal Medicine and Surgery Présentation interactive <i>(en anglais)</i> Dr Kenneth W. Simpson Dr Howard Seim III
Animaux de compagnie Programme 2	Neurologie <ul style="list-style-type: none"> Diagnostic, thérapie et complications des crises épileptiques du chien et du chat Dre Joane Parent	Comportement <ul style="list-style-type: none"> Agressions intraspécifiques des chats Agressions intraspécifiques des chiens Dre Diane Frank
Animaux de compagnie Programme 3	Parasitologie <ul style="list-style-type: none"> Parasites, santé animale, santé humaine Dr Alain Villeneuve	Parasitologie (suite) <ul style="list-style-type: none"> Parasites, santé animale, santé humaine Dr Alain Villeneuve
Animaux de compagnie Programme 4	Médecine vétérinaire de refuge <ul style="list-style-type: none"> Revue de cas de cruauté animale sur une période de 11 ans La réhabilitation des chiens Pit Bull : un programme d'adoption qui a du succès! Dre Isabelle Barker Roesse	Médecine féline <ul style="list-style-type: none"> Les problèmes de diarrhée chez le chaton L'hématurie féline Dre Manon Lécuyer
Animaux de compagnie Atelier de pathologie clinique (inscription obligatoire)	Pathologie clinique <ul style="list-style-type: none"> Cytologie des liquides et des oreilles et examen microscopique de l'urine Approche pratique des adénomégalies Dr Christian Bédard	Pathologie clinique <ul style="list-style-type: none"> Laboratoire de microscopie et cas cliniques : liquide et urine Laboratoire de microscopie : cytologie des nœuds lymphatiques Dr Christian Bédard
Bovins	Managing Dairy Calf Health <i>(en anglais)</i> Dr Franklyn B. Garry	Facteurs pronostiques lors d'affections de la caillette Dr Guillaume Boulay Forum de recherche bovine <ul style="list-style-type: none"> Cas de cardiologie bovine M^{me} Hélène Michaux Étude sur les varices du trayon chez les vaches laitières Dre Hélène Lardé Traitement des arthrites Dr Damien Achard Détection des troupeaux infectés par la paratuberculose Dre Elizabeth Doré
Équins	Gastroentérologie <ul style="list-style-type: none"> Problèmes de diarrhée chez les équins Dre Susana Maria Macieira	Dermatologie <i>(en anglais)</i> <ul style="list-style-type: none"> Diagnostic and Therapeutic Approach to Pastern Dermatitis Update on the Diagnosis and Management of Equine Urticaria and Hypersensitivities Dr Anthony Yu
Santé publique et Industrie animale	Le médecin vétérinaire en santé publique au 21^e siècle Les zoonoses en émergence <ul style="list-style-type: none"> Les arboviroses Dre Nathalie Côté La fièvre Q Dre Julie Arseneault La maladie de Lyme Dr Nick Ogden Émergence et réémergence des salmonelles Dr André Ravel 	Le médecin vétérinaire en santé publique au 21^e siècle L'antibiorésistance <ul style="list-style-type: none"> L'usage judicieux des antibiotiques Dre Marie Nadeau Les enjeux de l'antibiorésistance Dr André Ravel Résidus médicamenteux chez des veaux à l'abattoir Dre Diane Boucher Methicillin-Resistant Staphylococcal Infections (MRSI) <i>(en anglais)</i> Dr J. Scott Weese
Programme des TSA	<ul style="list-style-type: none"> Triage et stabilisation : lorsque les minutes sont comptées... Dre Patricia Dorval Comportement normal ou maladie comportementale? Dre Diane Frank  	<ul style="list-style-type: none"> Animaux exotiques Les patients inhabituels : oiseaux de compagnie et petits mammifères Les patients inhabituels : reptiles et amphibiens Dre Noha Abou-Madi  AVOCATS SENCRL LAWYERS LLP

résultats indiquent que la stratégie pour faire face au stress psychosocial dans la profession vétérinaire semble orientée vers l'usage de substances psychotropes. Deuxièmement, il a été démontré que ce stress peut conduire à des perturbations psychologiques sous la forme de démoralisation. Finalement, la démoralisation en soi, peut provoquer une augmentation de la consommation de substances psychotropes.

Les auteurs croient qu'il serait important de réduire le stress dans la profession, afin de diminuer la consommation de substances psychotropes et la démoralisation. Il est donc primordial de reconnaître les facteurs qui sont associés au stress. Les principaux facteurs relevés dans l'étude sont reliés au manque de temps causé par le travail, les difficultés à concilier la vie professionnelle et personnelle, celles à traiter avec le client, le manque de temps libre et les longues heures de travail. Ces facteurs doivent être considérés dans les programmes ou les stratégies qui visent à réduire le stress dans la profession. En outre, les médecins vétérinaires en pratique sont plus souvent touchés par le stress et sont plus à risque de consommer drogues et alcools. Dans l'étude, aucune différence n'a été notée entre les femmes et les hommes. La moyenne d'heures de travail des participants était de 47,9 h par semaine.

Compte tenu de notre très petit nombre au Québec, cela représente un taux trois fois plus élevé que pour l'ensemble des citoyens.

Le stress était dans 26,7% des cas, causé par une surcharge de travail, le déséquilibre entre la vie professionnelle et personnelle pour 24,1%, la difficulté à négocier avec la clientèle pour 22,5% et l'insuffisance de temps pour 22,4%. Les autres pourcentages indiquaient que leur stress provenait de différentes causes. Les propriétaires d'établissement étaient aussi plus à risque que les vétérinaires employés.

En ce qui concerne la démoralisation, 17% ont indiqué être souvent insatisfaits d'eux-mêmes, 16,7% rarement optimistes et confiants et 15,6% rarement ou jamais fiers d'eux. On estime que les vétérinaires qui travaillent plus de 21 heures par semaine ont deux fois plus de risque d'avoir le moral affecté.

Selon l'étude, 4,1% des vétérinaires n'ont pas absorbé d'alcool au cours de la dernière année, 8,6% n'ont rien consommé dans les 30 derniers jours et 87,3% ont consommé durant cette période. Les hommes ingurgitant 15,9 g d'alcool pur par jour comparativement à 9,2 g pour les femmes.

Par contre, 31,9% des vétérinaires sont à risque d'absorber plus d'alcool. Les femmes par rapport aux hommes et les propriétaires par rapport aux employés vétérinaires sont plus à risque. Au total, 21,9% des vétérinaires ont participé à une beuverie au cours du dernier mois et 6,9% rapporte le faire au moins une fois par semaine. Les beuveries sont plus fréquentes chez les hommes et ceux qui souffrent de stress ont deux fois plus de risque que leurs confrères. Au total, 13% des vétérinaires indiquent avoir des problèmes d'alcool. Les hommes à 15,2% et les femmes à 11,1%.

Du côté des drogues, 57,4% des vétérinaires indiquent en avoir consommé au cours de 30 derniers jours. À peine 5% des drogues étaient prescrites par un médecin. Pas moins de 18,3% utilisent régulièrement des analgésiques, 4,2% un opioïde et 1,3% prennent couramment des sédatifs. Finalement, 1,6% font usage d'antidépresseurs et ce qui est surprenant, 7% seulement de ceux-ci ont été prescrits.

LE NOMBRE DE SUICIDES CHEZ LES VÉTÉRINAIRES DU QUÉBEC

Comment se présente la situation au Québec au sein de notre profession? Est-elle aussi préoccupante qu'ailleurs? Pour ce faire, nous avons demandé à l'Ordre des médecins vétérinaires de nous fournir une liste de tous les médecins vétérinaires décédés au Québec au cours des 24 dernières années (1987-2007). À l'aide de recoupement et de témoignages, nous avons été en mesure de découvrir que pas moins de 13 médecins vétérinaires (12 hommes et 1 femme) se seraient enlevés la vie. Il est aussi possible que ce chiffre soit un peu plus élevé, car le suicide est encore un sujet tabou et il est parfois difficile d'obtenir l'information pertinente auprès des proches.

Compte tenu de notre très petit nombre au Québec, cela représente un taux trois fois plus élevé que pour l'ensemble des citoyens.

CONCLUSION

Si, collectivement il est parfois difficile d'intervenir dans de telles situations, rappelez-vous que chacun de nous pouvons jouer un rôle important dans la prévention.

Dans un volumineux mémoire de 136 pages publié en 2007 à l'Université de Toulouse sous le titre *Étude des liens entre comportement suicidaire, motivations à vivre, anxiété et dépression dans un échantillon de 94 vétérinaires**, l'auteure suggère quelques facteurs de protection.

« Les vétérinaires manifestent un sens confraternel important entre eux, une forme de solidarité génératrice de soutien social. Ce support social requis pour protéger du suicide trouve son sens également dans la possibilité des vétérinaires à faire partie d'associations. L'entraide ou le partage de loisirs ou de passions permettant ce support social. La famille, les enfants et les amis sont également certainement des facteurs de protection importants.

L'occasion de fonctionner en association pour certains, peut laisser l'opportunité d'effectuer moins de gardes et de donner accès ainsi à plus de temps libre consacré à des activités différentes de leur métier (sports, cinéma, arts, lecture) permettant une prise de recul bénéfique, tout en limitant l'isolement. L'Association peut aider également au partage des difficultés et des responsabilités, minimisant ainsi la pression psychologique.

La possibilité de se former (congrès, conférences) peut réduire l'incertitude et donc le stress, tout en occasionnant la rencontre de confrères.»

Rappelons-nous les paroles de Jean-Paul Sartre « À trop aimer les bêtes, on en oublie les hommes ». Alors, de grâce, ne vous oubliez pas! ♦

Mieux vivre avec le perfectionnisme



Tout ce que vous entreprenez doit être effectué parfaitement? Vous vous fixez des objectifs souvent élevés, voire inatteignables? Ces attitudes traduisent sans doute une propension au perfectionnisme. Il est possible de vivre sainement avec ce trait de personnalité. Poussé à l'extrême, il peut toutefois devenir malsain et nuire grandement au bien-être et même à l'entourage de certaines personnes.

« Les signes sont différents d'une personne à l'autre », explique Frédéric Langlois, professeur au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR).

Ces traits peuvent se manifester dans différents domaines, comme au travail, dans les relations avec les autres ou même dans les tâches quotidiennes. « Le perfectionnisme devient malsain lorsqu'une personne est incapable d'adapter les critères de performance qu'elle s'impose en fonction de son temps ou de certaines étapes de sa vie », précise le chercheur.

LE PERFECTIONNISME DEVIENT MALSAIN QUAND¹:

- on s'impose un stress supplémentaire pour atteindre la perfection;
- on n'éprouve aucun plaisir en raison de notre constante insatisfaction;
- on devient trop dur envers soi-même;
- on conclut que tout est mal dès que ce n'est pas parfait;
- on prend du retard à vouloir trop bien faire;
- on évite de faire les choses ou on les remet à plus tard, de peur d'échouer;
- on doute toujours de ses performances;
- on suscite des réactions autour de soi, à cause du perfectionnisme.

Au cours des deux dernières années, Frédéric Langlois et son équipe ont soumis un questionnaire à des patients fréquentant une clinique de troubles anxieux et de l'humeur. Selon les résultats de leur étude¹,

les participants qui présentaient des symptômes de perfectionnisme à outrance étaient plus à risque de manifester des troubles psychologiques telles que la dépression, l'anxiété généralisée ou l'obsession-compulsion.

« Le perfectionniste pathologique ressent une insatisfaction perpétuelle et une pression constante qu'il s'impose lui-même. Si, en plus, cette personne doit composer avec un haut niveau de stress, ça occupe toute son énergie. Elle devient plus vulnérable et les conséquences peuvent être très néfastes », souligne Frédéric Langlois.

DES SOLUTIONS ?

Comment un perfectionniste peut-il se sortir du cercle vicieux de la perfection à outrance? Plus ses objectifs sont élevés, moins ils sont atteignables. Cette situation devient de plus en plus dévalorisante et la personne compensera en exigeant encore plus d'elle-même. Mais il est possible de regagner son estime de soi.

« L'objectif est de changer de petits comportements à la fois, affirme Frédéric Langlois. Très souvent, les perfectionnistes oublient le but de ce qu'ils entreprennent. L'idée est d'arriver à prendre plaisir à ce que l'on fait, assouplir ses propres règles pour les rendre plus réalistes et laisser de côté la réussite. »

Surtout, il ne faut pas hésiter à consulter. Une aide psychologique peut aider à modifier ses perceptions et à se fixer des objectifs atteignables.

DES STRATÉGIES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE PERFECTIONNISME¹

- Prendre d'abord conscience que cette habitude peut causer de la souffrance;
- Se fixer de très petits objectifs de changement et augmenter graduellement la part de défi à relever;
- Reconnaître qu'il existe un éventail de possibilités entre « raté » et « parfait » et que les situations n'exigent pas toujours le même degré de perfection;
- Remarquer que peu de gens voient la perfection de notre travail ou sont conscients de tout ce que cela a exigé (personne ne nous demande d'en faire autant);
- Faire l'apprentissage de l'imperfection en constatant qu'il n'y a pas de conséquences graves (il y a même beaucoup d'avantages aux choses bien faites, sans être parfaites);
- Savoir aller chercher de l'aide psychologique, au besoin. ♦

1. Tiré du journal *Entête*, le journal institutionnel de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Source : www.passeportsante.net, Emmanuelle Bergeron

Vos chiens et chats.
La passion de nos familles.

5 fois
plus de soulagement!

- VOICI LE NOUVEAU -

Metacam 15 mL

Suspension orale pour les chats

Metacam pour les chats : La trousse complète de gestion de la douleur

Injection pré-opératoire avec Metacam Solution pour injection à 0,5 %

Un traitement de suivi post-opératoire avec Metacam Suspension orale pour les chats – **3 mL et 15 mL**

Pour plus de renseignements,
communiquez avec votre représentant
de Boehringer Ingelheim.

Metacam 

Une solution réelle pour une douleur réelle.

Détecter l'épuisement professionnel par la salive ou le sang

Par William Raillant-Clark, Université de Montréal

Selon une recherche entreprise par la professeure Sonia Lupien et Robert-Paul Juster, du Centre d'études sur le stress humain de l'Hôpital Louis-H.-Lafontaine et de l'Université de Montréal, votre sang et le niveau d'une hormone dans votre salive pourraient révéler si vous êtes sur la voie de l'épuisement professionnel. En plus de la souffrance professionnelle et personnelle, le burnout, s'il est ignoré, soumet les travailleurs perturbés à des risques supplémentaires de problèmes physiques et psychologiques.

Il s'agit d'un fait significatif, puisque, selon les évaluations de l'Organisation mondiale du travail, l'épuisement, la dépression clinique ou l'anxiété en milieu de travail touchent au moins 10 pour cent des Nord-Américains et des Européens. « Nous avons émis l'hypothèse que des travailleurs en santé souffrant de stress chronique et de symptômes mineurs d'épuisement présenteraient des dérèglements physiologiques plus grands et des niveaux moins élevés de cortisol, un profil associé à l'épuisement professionnel », a expliqué monsieur Juster. Monsieur Juster est doctorant au Département de neurologie et neurochirurgie de l'Université McGill. Il travaille sous la direction de la professeure Sonia Lupien, directrice scientifique du Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine et professeure titulaire au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal.

Le cortisol est une hormone du stress qui joue un rôle dans la réaction au stress de notre organisme et dans son rythme quotidien naturel. Les niveaux de cortisol sont souvent élevés chez les personnes qui souffrent de dépression, alors qu'il tend à être bas dans les cas d'épuisement professionnel. Quand il est question de santé mentale et physique, un surplus de cortisol pourrait être aussi nocif qu'une insuffisance.

Le stress chronique et le niveau déséquilibré de cortisol peuvent exercer une sorte d'effet domino sur les systèmes biologiques reliés. Le terme « charge allostatique » fait référence aux

problèmes physiologiques de l'usure qui résultent de ces différents systèmes et qui sont reliés aux risques de diabète, de maladie vasculaire cardiaque et de problèmes immunitaires. En examinant différents facteurs comme l'insuline, le sucre, le cholestérol, la tension artérielle et l'inflammation, on peut établir l'indice de charge allostatique, qu'on utilise ensuite pour détecter les problèmes avant qu'ils ne surviennent. « La force du modèle de la charge allostatique est son inclusion flexible de nombreux systèmes biologiques qui sont drainés par le stress chronique. L'utilisation complémentaire d'échantillons de salive et de questionnaires validés nous permet d'aller au-delà de la mesure des risques de syndromes métaboliques ou de problèmes cardiaques, par exemple, mais aussi de pénétrer le cœur de la maladie mentale », a précisé Robert-Paul Juster.

La dépression clinique ou l'anxiété en milieu de travail touchent au moins 10 pour cent des Nord-Américains et des Européens.

Les résultats de cette première étude pilote ont été obtenus en testant 30 participants d'âge moyen. En plus de faire subir aux participants des mesures sanguines de routine qui évaluent la charge allostatique, on leur a demandé de recueillir de la salive chez eux et pendant un paradigme en laboratoire. Ils ont aussi rempli des questionnaires à propos de leur niveau de stress actuel et des symptômes de dépression et d'épuisement professionnel.

Cette étude fait partie d'un travail plus vaste pour perfectionner la médecine personnalisée dans ce domaine. La médecine personnalisée cible l'individualisation des traitements, selon les besoins de chacun. « Dans un effort pour faire progresser les démarches orientées vers la personne dans les stratégies de prévention

et de traitement, nous devons étudier les signatures biopsychosociales de maladies spécifiques », a précisé Sonia Lupien. « Pour des conditions comme l'épuisement professionnel, où il n'y a pas de consensus sur les critères de diagnostic et où il existe un chevauchement des symptômes avec la dépression, il est essentiel d'utiliser de multiples méthodes d'analyse. Une signature possible de l'épuisement professionnel pourrait être la diminution de la production de l'hormone de stress, le cortisol, et des dérèglements des systèmes physiologiques qui interagissent avec cette hormone de stress. »

Malheureusement, les gens qui souffrent d'épuisement professionnel sont souvent traités avec des médicaments antidépresseurs qui réduisent le niveau de cortisol. Si ce dernier est déjà inférieur à ce qu'il devrait être, ce type de traitement pourrait représenter une erreur thérapeutique. « L'utilisation d'un indice de charge allostatique ouvre aux chercheurs et aux cliniciens une fenêtre sur la façon dont le stress chronique épuise la personne. À l'avenir, nous avons besoin d'études qui suivent les gens au fil du temps pour déterminer si le profil d'un taux peu élevé de cortisol et de dérèglements physiologiques correspond bel et bien à la signature de l'épuisement. Si c'est le cas, la science aura progressé d'un pas vers l'aide aux travailleurs en détresse avant leur épuisement professionnel », fait remarquer monsieur Juster.

La recherche a été publiée dans *Psychoneuroendocrinology* et était financée par les Instituts de recherches en santé du Canada. La professeure Lupien est la fondatrice et la directrice du Centre d'études sur le stress humain. Elle est aussi titulaire d'une chaire pour chercheur chevronné – stress, genre, sexe et santé mentale de l'Institut de la santé des femmes et des hommes (ISFH). Robert-Paul Juster est affilié au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine et au Centre d'études sur le stress humain. ♦

Santé psychologique : réussir un retour au travail après une absence pour maladie psychologique

Par Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA, psychologue organisationnelle, auteure et conférencière (www.ghislainelabelle.com)

Le rythme de vie accéléré nous oblige à repenser constamment notre façon d'entretenir notre équilibre physique et psychologique. Récemment, un mandat s'est prolongé de manière imprévue et a entraîné un déséquilibre majeur de mon emploi du temps. Cette situation vous est-elle familière ? Chaque fois que je fais face à ce genre d'imprévu, je me promets de faire mieux la prochaine fois en prévoyant des moments de repos. Et devinez quoi ? Je tombe à nouveau dans la course contre le temps.

Si vous êtes travailleur autonome, entrepreneur, gestionnaire ou employé, et que vous êtes passionné par votre travail, les probabilités que votre emploi du temps soit chargé et que vous viviez des périodes de stress sont plus élevées. Puisque vous ne pouvez pas toujours contrôler les périodes intenses de travail entraînant leur lot de stress, une façon de prévenir les dérapages majeurs est de savoir reconnaître vos limites et les signes annonçant un déséquilibre. Car sous l'effet prolongé d'un déséquilibre, votre capital de réserve s'épuise et vous courez le risque d'endommager votre santé physique et psychologique. Savoir retrouver rapidement l'équilibre permet de réduire ce risque.

RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UN DÉSÉQUILIBRE

Un changement dans vos réactions émotives est le signe d'un certain déséquilibre. Par exemple, votre voisin vous fait une remarque qui vous vexe ou votre collègue de travail parle fort et cela vous irrite au plus haut point. Devenir soudainement plus irritable, impatient, sensible pour un rien, éprouver de la difficulté à se concentrer, à réfléchir ou à prendre des décisions sont des manifestations courantes de stress. Très souvent, vos proches ou vos collègues de travail sont les premiers à observer ces changements dans vos réactions avant même que vous vous en rendiez compte. Une solution intéressante à envisager serait de s'entendre avec vos proches collègues pour qu'ils vous rappellent ces changements d'humeur et de comportements dans le but d'en prendre conscience le plus tôt possible et de vous donner les outils nécessaires pour renflouer votre capital énergie.

Un autre moyen de comprendre et d'identifier vos réactions au stress est le concept « In the grip » développé par la psychologue Naomi L. Quenk. En situation d'équilibre, nous fonctionnons avec nos fonctions dominantes. Ces dernières sont issues de nos préférences psychologiques selon le modèle de l'indicateur de types Myers-Briggs. Lorsque notre système est soumis à un stress intense, à de la fatigue, à une maladie ou sous l'influence de l'alcool ou de drogues altérant notre perception, nos ressources s'épuisent et nous n'avons plus accès à nos fonctions dominantes (préférences).

C'est alors que nos fonctions inférieures (l'opposé de nos dominantes) prennent les commandes. Comme nous sommes moins habiles à utiliser nos fonctions inférieures (tel un droitier qui doit utiliser sa main gauche), nos réactions ne nous ressemblent pas beaucoup et s'affichent maladroitement ou de façon exagérée, catégorique, indifférenciée ou immature. Voilà pourquoi nous entendons alors souvent la remarque suivante de la part de nos proches : « Mais qu'est-ce qui t'arrive ces jours-ci ? Tu ne réagis pas normalement ! »

PRENDRE CONSCIENCE, RECONNAÎTRE ET S'ADAPTER

Plus vous serez conscient rapidement que vous réagissez avec vos fonctions inférieures (la zone « in the grip »), plus vite vous pourrez renverser la dynamique de déséquilibre qui se crée en adoptant les comportements appropriés à vos propres besoins. Aux huit fonctions dominantes correspondent huit fonctions inférieures. Voici donc les manifestations des fonctions inférieures et les façons de retrouver votre équilibre pour sortir de la zone « in the grip ».

Indicateur de types Myers-Briggs, si votre préférence (type) est :	Réactions des fonctions inférieures « in the grip »	A besoin de... pour regagner son équilibre
ESTJ & ENTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Hypersensibilité; • Réactions émotives inattendues; • Crainte de ressentir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se connecter sur la profondeur de ses sentiments; • Obtenir des autres un soutien silencieux; • Parler à une personne de confiance.
INTP & ISTP	<ul style="list-style-type: none"> • Logique amplifiée à l'extrême; • Hypersensibilité dans les relations; • Émotivité et sensiblerie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenir des autres le respect de son espace physique et psychologique; • Être exempté de ses responsabilités; • Ne pas se faire demander comment on se sent.
ISFP & INFP	<ul style="list-style-type: none"> • Jugements d'incompétence; • Critiques agressives; • Actions précipitées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir du temps pour revenir à la normale; • Valider ses sentiments négatifs auprès des autres; • Ne pas se faire raisonner par les autres.
ESFJ & ENFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Critiques excessives; • Logique convulsive; • Recherche compulsive de la vérité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se donner un temps de solitude et écrire un journal personnel; • Accepter un nouveau projet; • Obtenir des autres le respect de son besoin d'être seul.
ENTP & ENFP	<ul style="list-style-type: none"> • Retrait et dépression; • Obsession; • Attention excessive à son corps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire de la méditation; • Obtenir l'attention des autres à ses besoins physiques; • Obtenir du soutien en évitant que ce soit d'un ton condescendant.
ESTP & ESFP	<ul style="list-style-type: none"> • Confusion interne; • Perception inappropriée du sens, de la signification; • Vision grandiose. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des plans d'urgence; • Être rassuré par les autres; • Obtenir le soutien des autres dans la définition des priorités.
INTJ & INFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Attention excessive aux informations venant de l'externe; • Abus de plaisir sensuel; • Attitude de confrontation face au monde (colère, reproches...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir du temps seul pour recharger ses batteries et accéder à ses fonctions dominantes; • Obtenir de l'aide pour alléger son emploi du temps; • Ne pas se faire donner des conseils ou des suggestions.
ISTJ & ISFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de contrôle sur les faits et les détails; • Impulsivité; • Tendance à dramatiser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aller au fond des choses en exprimant ses peurs irrationnelles; • Être pris sérieusement par son entourage en évitant qu'on juge ses réactions irrationnelles; • Obtenir soutien et aide à composer avec les détails accablants.

CONCLUSION

Il n'en tient qu'à vous de reconnaître vos réactions incontrôlées et de créer les contextes pour retrouver votre équilibre. Plus le temps passé dans vos fonctions inférieures sera long, plus il vous faudra du temps pour revenir à un juste équilibre. Prenez garde aussi : c'est à ces moments que vous risquez le plus de brouiller vos relations avec vos collègues de travail et vos proches. Les temps de repos, les vacances, les loisirs ou les activités ludiques sont aussi de bons moyens pour tous de se ressourcer lorsqu'on est soumis à un stress intense. Sur ce, je vous souhaite de bien gérer votre énergie et votre stress! ♦

À propos de l'auteur : Ghislaine Labelle, CRHA, M. Ps., est psychologue organisationnelle et conférencière. Elle est l'auteur de l'ouvrage Comment désamorcer les conflits au travail (gagnant du prix Meilleur livre d'affaires en gestion des ressources humaines en 2006).

Un geste anodin qui engage votre responsabilité

Par André Debray en collaboration avec l'Ordre et La Capitale assurances générales



Quel que soit notre domaine d'exercice, certains actes sont pratiqués sur une base quasi quotidienne et paraissent parfois routiniers. C'est le cas de la vaccination. Nos deux prochains articles traiteront de complications liées à la vaccination qui pourraient mener à des réclamations auprès de l'assureur en responsabilité professionnelle.

Madame Bellavance vous apporte Rouki, son Airedale de 4 ans, pour sa vaccination annuelle au début de l'été. Elle vous informe que cette année, elle prévoit des vacances à l'étranger et devra mettre Rouki au chenil pour le faire garder pendant son absence. Le chenil exige que l'animal soit protégé contre la toux de chenil quelques semaines avant son arrivée.

Vous examinez Rouki et expliquez à la cliente que le vaccin de la trachéobronchite peut être jumelé à sa vaccination complète habituelle. Ce vaccin est administré par voie intra-nasale et ne comporte habituellement pas ou très peu d'effets secondaires.

À la toute fin de l'examen de Rouki, votre réceptionniste interrompt votre consultation pour vous demander de prendre un appel téléphonique parce qu'un client un peu paniqué désire vous parler car son animal vient de se faire heurter par une voiture et vous demande des conseils urgents alors qu'il est en route vers la clinique. Vous vous excusez quelques minutes auprès de Mme Bellavance pour prendre l'appel.

Pendant votre absence, votre technicienne a pris le relais dans la salle d'examen et a préparé les vaccins du chien. Vous êtes un peu préoccupé car l'animal accidenté semblait mal en point suite à l'accident et votre carnet de rendez-vous est bien rempli ce soir. Vous vaccinez Rouki et demandez à votre cliente de passer à la réception pour obtenir le certificat de vaccination et régler la facture et vous allez préparer votre salle pré-op en vue de recevoir l'urgence annoncée...

Quelques jours plus tard, Mme Bellavance communique avec vous pour vous informer que Rouki est actuellement hospitalisé à l'Hôpital vétérinaire de référence avec des symptômes très sévères associés à une maladie hépatique suraiguë. L'animal décèdera cinq jours plus tard.

L'autopsie de Rouki a démontré une nécrose hépatique diffuse et le pathologiste vous contacte pour vérifier quelques informations dans le dossier médical de l'animal pour lequel vous étiez le vétérinaire traitant avant sa dernière hospitalisation. Pendant la discussion, vous relatez la dernière visite de Rouki pour sa vaccination et soudain, vous avez un flash... À votre retour dans la salle d'examen, vous avez vacciné l'animal avec le vaccin de la trachéo-bronchite que vous

avait préparé votre technicienne en l'administrant non pas avec le vaporisateur intra-nasal, mais bien par voie intramusculaire dans les muscles lombaires. La technicienne n'avait pas assisté à votre examen préliminaire à la vaccination et a préparé la dose dans une seringue et vous, préoccupé par l'appel reçu, n'avez pas remarqué cette erreur.

Dans ce cas, l'enquête effectuée par l'assureur en responsabilité professionnelle, qui a consulté le rapport d'autopsie de Rouki à la suite de la réclamation de la cliente, démontre clairement que votre responsabilité est engagée dans le décès de l'animal, puisque vous êtes toujours responsable des gestes posés par la technicienne à votre emploi et vous avez vous-même injecté le vaccin par la mauvaise voie d'administration. Des séquelles semblables reliées à l'administration intramusculaire du vaccin ont déjà été rapportées. C'est un concours de circonstances malheureux, mais vous en êtes bel et bien responsable de l'erreur commise.

Dans un cas semblable, votre assurance responsabilité professionnelle indemniserait la propriétaire de l'animal pour les frais engagés suite à la faute. Les coûts associés à l'acte ayant été à l'origine de la faute ne sont pas remboursables. Dans le cas présent, les frais engagés pour les soins qui ont été prodigués à Rouki au cours de l'hospitalisation ainsi que l'animal lui-même, seraient couverts par l'assurance responsabilité professionnelle.

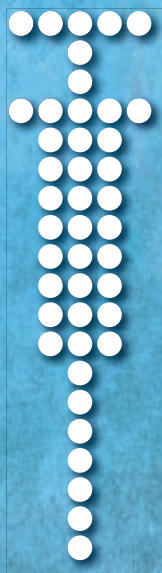
Une telle situation est évidemment, et fort heureusement exceptionnelle, mais très possible. Personne n'est entièrement à l'abri de ce genre de complication qui peut survenir sans crier gare au cours de périodes très occupées dans l'exercice de la profession. Cependant, il faut en retirer l'enseignement qu'il n'y a pas de geste professionnel anodin et demeurer vigilant.

La prévention a bien meilleur goût ! ♦

EXCEDE[®]₂₀₀

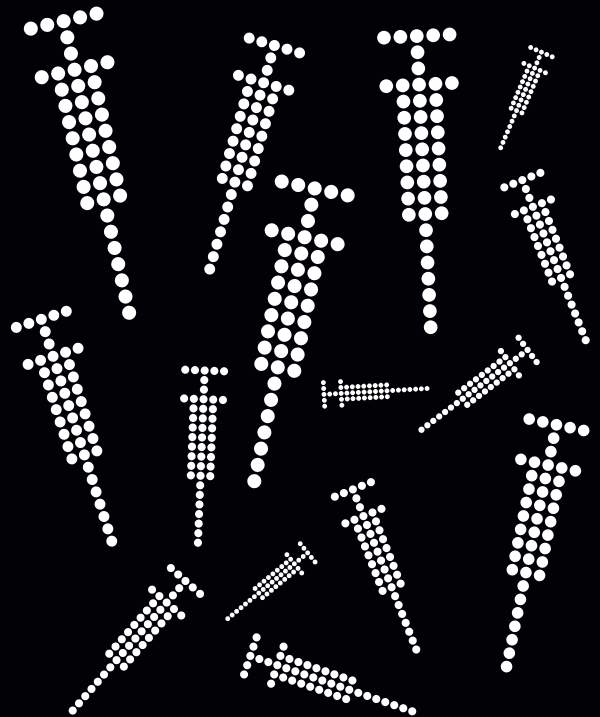
Dose unique,
traitement rentable

Nouvelle voie d'administration
BASE DE L'OREILLE
pour les vaches en lactation



TRAITEMENT TRADITIONNEL

Coûts de main-d'œuvre
et pertes de lait



UNE ÈRE NOUVELLE S'AMORCE POUR
**LE TRAITEMENT DU COMPLEXE
RESPIRATOIRE BOVIN**

Traitement commode du CRB,
en une seule dose, pour les bovins laitiers.

 Santé animale

© Marque déposée de Pharmacia & Upjohn Company LLC, utilisée sous licence par Pfizer Canada Inc. XCB JADV01 0111F

EXCEDE[®]₂₀₀
(ceftiofur cristallin acide libre)
Suspension stérile

Date et lieu	Événement	Organisme et informations
NOVEMBRE 2011		
Du 3 au 5 novembre Chicago, Illinois	Congrès annuel	American College of Veterinary Surgeons (ACVS) T : 301 916-0200 ou 877 217-2287 • F : 301 916-2287 acvs@acvs.org • www.acvs.org/Symposium
Le 9 novembre Saint-Hyacinthe, Québec	Mini-colloque: Tous à la recherche du bien-être ! Focus sur les productions animales • Dr Bernard Vallat • Dr Jean-Yves Nau • Dre Anne-Marie de Passillé	Groupe de recherche en pharmacologie animale du Québec de l'Université de Montréal (GREPAQ) Dr Éric Troncy T : 450 773-8521 poste 8399 • eric.troncy@umontreal.ca
Du 10 au 12 novembre Saint-Hyacinthe, Québec	Congrès du 125^e anniversaire d'enseignement vétérinaire francophone en Amérique	Ordre des médecins vétérinaires du Québec conjointement avec toutes les associations vétérinaires du Québec (OMVQ - AMVPQ - AMVQ - AVEQ - AVIA - SCPVQ et la Faculté de médecine vétérinaire) T : 450 774-1427 ou 800 267-1427 • F : 450 774-7635 omvq@omvq.qc.ca • www.omvq.qc.ca
Le 13 novembre Saint-Hyacinthe, Québec	Journée thématique – Dermatologie • Dr Frédéric Sauvé • Dr Anthony Yu	Association des médecins vétérinaires du Québec (AMVQ) T : 450 963-1812 ou 877 963-1812 amvq@amvq.qc.ca • www.amvq.qc.ca
Du 18 au 22 novembre San Antonio, Texas	Congrès annuel	American Association of Equine Practitioners (AAEP) T : 859 233-0147 • F : 859 233-1968 aaepoffice@aaep.org • www.aaep.org/continuing_edu.htm
Le 19 novembre Mississauga, Ontario	La dermatologie vétérinaire au 21^e siècle • Dr Edmund R. Rosser	Lifelearn Inc. T : 800 375-7994 • F : 519 767-1101 info@lifelearn.com • www.lifelearn.com
Le 30 novembre	Télémédecine – Interprétation des radiographies dentaires • Dr Yvan Dumais	UdeM – Faculté de médecine vétérinaire – Service de formation continue T : 450 773-8521 poste 8282 • F : 450 778-8132 www.medvet.umontreal.ca/etudes/FormationContinue.html
DÉCEMBRE 2011		
Du 1 ^{er} au 4 décembre Bahamas	Gestion des problèmes cardio-respiratoires • Dre Catriona MacPhail • Dre Lynelle Johnson • Dre Tamara Grubb	International Veterinary Seminars (IVS) T : 800 487-5650 • F : 408 972-1038 info@ivseminars.com • www.ivseminars.com
Du 2 au 4 décembre Lyon, France	Congrès annuel conjoint de l'AFVAC et de l'AVEF	Association Française des Vétérinaires pour Animaux de Compagnie (AFVAC) et Association Vétérinaire Équine Française (AVEF) T : 33 01 53 83 9160 • F : 33 01 53 83 9169 Afvac-avef-lyon2011@afvac.com • www.afvacaveflyon2011.com
Les 3 et 4 décembre Toronto, Ontario	Cardiologie • Dre Sonya Gordon • Dr Michael O'Grady	Lifelearn Inc. T : 800 375-7994 • F : 519 767-1101 info@lifelearn.com • www.lifelearn.com
Du 3 au 7 décembre Nashville, Tennessee	Congrès annuel	American College of Veterinary Pathologists (ACVP) T : 608 443-2466 • F : 608 443-2474 info@acvp.org • www.acvp.org/meeting/main.cfm
JANVIER 2012		
Du 14 au 18 janvier Orlando, Floride	Congrès annuel	North American Veterinary Conference (NAVC) NAVC T : 800 756-3446 • F : 352 375-4145 info@navc.com • www.tnavc.org
Du 17 au 21 janvier Banff, Alberta	Congrès annuel	Banff Pork Seminar T : 780 492-3651 • F : 780 492-5771 info@banffpork.ca • www.banffpork.ca

Babillard de la formation continue	Date et lieu	Événement	Organisme et informations
	JANVIER 2012		
	Du 19 au 21 janvier Calgary, Alberta	Congrès annuel	Western Canadian Association of Bovine Practitioners (WCABP) T: 866 269-8387 • F: 306 956-0607 info@wcabp.com • www.wcabp.com
	Du 22 au 24 janvier St-Pete, Floride	Congrès annuel • Dr Bernard Vallat • Dr Jean-Yves Nau • Dre Anne-Marie de Passillé	National Mastitis Council (NMC) T: 608 848-4615 • F: 608 848-4671 nmc@nmconline.org • www.nmconline.org
	Du 23 au 25 janvier Lac Tahoe, Nevada	Dermatologie • Dr Craig Griffin Cardiologie • Dr Clarke Atkins	International Veterinary Seminars (IVS) T: 800 487-5650 • F: 408 972-1038 info@ivseminars.com • www.ivseminars.com
	Du 26 au 28 janvier Toronto, Ontario	Congrès annuel	Ontario Veterinary Medical Association (OVMA) T: 800 670-1702 • F: 877 482-5941 info@ovma.org • www.ovma.org
	Du 30 janvier au 2 février Kauai, Hawaii	Forum annuel	American Association of Equine Practitioners (AAEP) T: 859 233-0147 • F: 859 233-1968 aaepoffice@aaep.org • www.aaep.org/continuing_edu.htm

TOUS LES SECTEURS D'ACTIVITÉ

Du 24 au 28 juillet 2012 : participer à un congrès mondial, c'est toujours un événement ! Cette année, à Vancouver, assistez au 7^e Congrès mondial en dermatologie vétérinaire. Pour plus d'information, visitez le www.vetdermvancouver.com

Du 19 au 23 février 2012 : participez au congrès du *Western Veterinary Conference (WVC)* à Las Vegas, Nevada. Plus d'information au www.wvc.org

GRANDES POPULATIONS ANIMALES

Du 10 au 13 mars 2012, participez au congrès annuel de l'*American Association of Swine Veterinarians (AASV)*, à Denver au Colorado. Pour plus d'information, visitez le www.aasv.org/annmtg

ANIMAUX DE COMPAGNIE

Pour le sportif en vous, formation continue et multisports !

- **Du 8 au 16 février 2012** : formation continue en Argentine et Chili, par l'*International Veterinary Seminars* sous le thème de la chirurgie canine et féline avec le Dr Howard Seim III. Préparez-vous à une toute une aventure ! Pour plus d'information, visitez le <http://www.ivseminars.com>

Aussi en février, l'*International Veterinary Seminars* vous propose de la formation continue en ophtalmologie et médecine interne :

- **Du 9 au 12 février 2012** au Panama avec les Drs David Maggs, Lynelle Johnson et Michael Lappin;
- **Du 27 au 29 février 2012**, à Aspen-Snowmass au Colorado avec les Drs Gary Oswald, David Maggs et Michael Lappin;
- **Du 12 au 15 avril 2012**, participez au congrès annuel de la *British Small Animal Veterinary Association (BSAVA)* à Birmingham, Royaume-Uni. Plus d'information et programme scientifique complet disponible sur le site : www.bsava.com/BSAVACongress/Scientific/tabid/88/Default.aspx

GRANDS ANIMAUX

Du 3 au 8 juin 2012, participez au congrès mondial de buiatrie qui aura lieu à Lisbonne, au Portugal. Plus d'information et programme scientifique complet disponible sur le site : www.wbc-2012.com

Au travail



Boehringer
Ingelheim

Vos chiens et chats.
La passion de nos familles.

Au repos



Au jeu



Les chiens ne changeront jamais. Duramune® les protège dans tous les cas!

Une protection réelle contre les souches actuelles de parvo et de leptospirose.

Une protection multi-Osp variée contre la maladie de Lyme.

Un vaccin fiable qui s'intègre bien aux protocoles complémentaires.



La science de demain pour le chien d'aujourd'hui.

©Duramune est une marque déposée de Boehringer Ingelheim Vetmedica GmbH.

L'Assurance Médicaments, C'EST LA LOI!

Par Érik Larose, Vice-président, ventes et développement assurances et rentes collectives, Cabinet d'Assurance Banque Nationale



En vertu de la loi sur l'Assurance Médicaments du Québec tous les membres de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec, actifs et retraités, sont dans l'obligation d'adhérer à un programme d'assurance médicaments.

C'est pour mieux vous servir que l'Ordre a mis en place, avec le Cabinet d'assurance Banque Nationale, un régime d'assurance collective établi en fonction de votre situation. Cependant, si vous êtes déjà couvert par un autre régime privé d'assurance médicaments offert par l'entremise de votre employeur ou par celui de votre conjoint(e), vous n'êtes

pas obligé d'adhérer au programme que vous propose l'Ordre.

Ce programme vous offre également, si vous le souhaitez, des protections additionnelles comme l'assurance vie, l'assurance invalidité de longue durée, les soins médicaux, l'assurance voyage et les soins dentaires.

Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec nous au 1 877 476-1166.

Le Cabinet d'assurance Banque Nationale est fier d'être au service de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec, et de vous offrir un régime établi en fonction de votre situation. ♦

CDMV vous propose un concept de nouvelle génération d'établissement vétérinaire

Une approche intégrée de la médecine vétérinaire et du commerce de détail

Pourquoi une boutique vétérinaire ?

- Une meilleure **rentabilité** ;
- Une **diversification** de vos **sources de revenu** ;
- Une **extension naturelle** de vos activités professionnelles.

Un projet clés en main

Support à la décision • Approche intégrée
Accompagnement

Avec CDMV, bâtissez une **destination** santé **globale**, accessible sous un seul toit, avec une équipe de **professionnels de confiance**.

Pour de plus amples renseignements sur le concept Boutique vétérinaire, veuillez communiquer avec votre **délégué commercial CDMV**.



cdmv
www.cdmv.com
1 800 668-2368

Le « terrain » sur papier en quelques mots

Par Mme Céline Schaldembrand, adjointe au coordonnateur de l'Administration et des Communications, AMVQ



À l'approche de l'entrée en vigueur du nouveau règlement sur la sécurité et le bien-être des chats et des chiens, ANIMA-Québec présente quelques données intéressantes à propos des quatre dernières années d'inspection.

Depuis le début des activités d'inspection en 2005, des améliorations s'observent sur plusieurs points, notamment :

- sur le nombre moyen de recommandations par inspection qui a baissé d'environ 20 % sur quatre ans, soit de 12,4 en 2007-2008 à 10 en 2010-2011 (Tableau 1);
- sur le nombre moyen d'animaux par lieu visité qui a continuellement baissé, alors qu'il était de 44 en 2007-2008, de 39 puis 38 pour finir à 34 en 2010-2011 (Tableau 1);
- sur le pourcentage de rapports d'infraction, qui avait augmenté légèrement entre 2007-2008 et 2009-2010 (5,3 à 7,8 %), mais qui a baissé à nouveau en 2010-2011 (6,2 %) (Tableau 2).

TABLEAU 1
Évolution des nombres moyens d'animaux et de recommandations par inspection entre 2007 et 2011

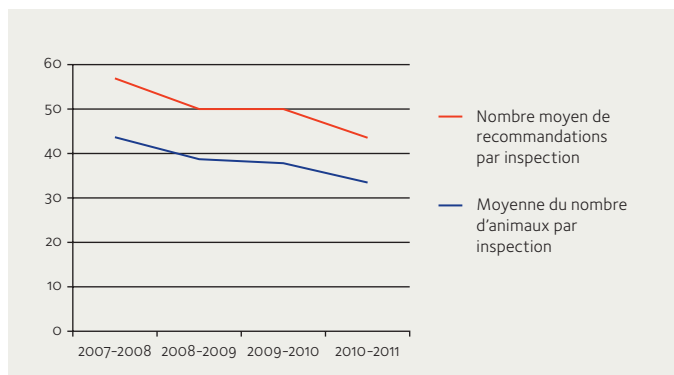
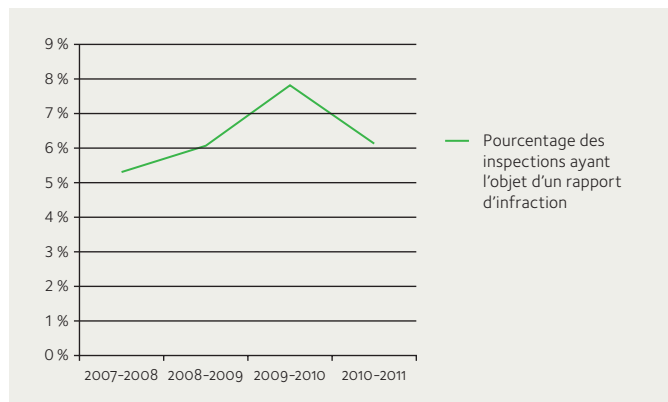


TABLEAU 2
Évolution du pourcentage des inspections ayant fait l'objet d'un rapport d'infraction entre 2007 et 2011



Bien que ces données ne présentent qu'une infime partie d'un tout, elles sont toutefois importantes et révélatrices. En ce qui a trait au nombre de recommandations par inspection (Tableau 1), une diminution signifie qu'un inspecteur observe moins d'éléments susceptibles de compromettre la sécurité et le bien-être des animaux lors d'une visite d'inspection. En effet, lorsque de tels éléments sont observés, une ou plusieurs recommandations sont faites par l'inspecteur. Pour ce qui est du nombre moyen d'animaux par lieu visité (Tableau 1), il est souvent responsable de la qualité de vie offerte aux chiens et chats. En effet, il suffit parfois de diminuer le nombre d'animaux sur un lieu afin d'observer une amélioration des conditions de garde. Finalement, si le pourcentage de rapports d'infraction par visite diminue (Tableau 2), cela se traduit aussi par une amélioration des conditions dans lesquelles les animaux sont gardés.

Bien que ces résultats soient encourageants, beaucoup reste à faire. L'entrée en vigueur prochaine du nouveau règlement sur la sécurité et le bien-être des chats et des chiens et l'augmentation à venir des peines et amendes infligées aux contrevenants de la Loi P-42 seront de nouveaux outils qui permettront d'améliorer davantage le bien-être de nos animaux de compagnie. ♦

Dépôt du Livre vert pour une politique bioalimentaire

Le 7 juin dernier, le ministre de l'Agriculture, des Pêches et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), monsieur Pierre Corbeil, rendait public son Livre vert pour une politique bioalimentaire.



Monsieur le Ministre Pierre Corbeil

Le document intitulé *Donner le goût du Québec* expose les orientations du gouvernement afin de doter le Québec d'une toute première politique bioalimentaire.

Il est important de noter que cette politique s'inscrit dans la foulée du Rapport de la Commission Pronovost sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois, rendu public en 2008. Les orientations contenues dans le Livre vert s'inspirent à bien des égards de ce rapport. Ainsi, après trois ans de travail, le gouvernement dépose ses orientations. Il mise sur la qualité des aliments produits localement et la satisfaction des consommateurs afin favoriser l'essor d'un secteur économique de toute première importance.

Le document de consultation expose le projet de politique bioalimentaire du Québec. Il définit la vision, les orientations et les objectifs qui, une fois adoptés, guideront les interventions gouvernementales au cours des prochaines années.

Il contient essentiellement trois grandes orientations déclinées en neuf objectifs.

Le Livre vert aborde notamment les sujets suivants :

- Le bioalimentaire, un secteur stratégique;
- Les enjeux du secteur bioalimentaire;
- Les choix de la politique, pour DONNER LE GOÛT DU QUÉBEC;
- Une vision;
- Première orientation : Distinguer nos produits alimentaires;
- Deuxième orientation : Renforcer notre capacité concurrentielle;
- Troisième orientation : Valoriser l'environnement et le territoire du Québec;
- La mise en œuvre de la politique bioalimentaire;
- L'engagement gouvernemental et le rôle du MAPAQ;
- Le projet de loi.

On y note que la conjoncture nécessite un virage profond en faveur d'une adaptation du secteur agricole et requiert un changement d'orientation de l'intervention gouvernementale qui doit mettre le produit au cœur de nos préoccupations.

La mise en œuvre de cette politique devra également permettre de relever les défis que posent la protection de l'environnement et le développement régional. Plusieurs enjeux y sont précisés et des orientations claires devront être données au terme du processus de consultation.

Enfin, le gouvernement précise qu'un projet de loi viendra poser les assises de cette première politique et permettra des modifications aux lois touchant le secteur afin d'appuyer le virage vers le bioalimentaire de demain.

On centre la future politique sur les produits et les consommateurs, et le ministre précise qu'il faut aligner la production des aliments sur les goûts des consommateurs. Un processus de consultation a donc débuté le 7 juin et tous les organismes intéressés étaient invités à déposer leurs commentaires et mémoires au plus tard le 24 août dernier. Ce processus de consultation mènera à une commission parlementaire qui devrait se tenir cet automne à l'Assemblée nationale. Pour sa part, la *Loi sur le cadre de développement du secteur bioalimentaire* devrait être adoptée dans un an. ♦

Pour lire le Livre vert : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/md/Publications>



L'Ordre des médecins vétérinaires dépose un mémoire sur le Livre vert pour une politique bioalimentaire

Par Suzie Prince, C.M.A., M.B.A., directrice générale et secrétaire



Le 7 juin dernier, le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, monsieur Pierre Corbeil, publiait le Livre vert pour une politique bioalimentaire. L'Ordre des médecins vétérinaires a souhaité prendre part à la consultation publique et exposer le point de vue de la profession par le biais d'un mémoire transmis au président de la Commission de l'Agriculture, des Pêcheries, de l'Énergie et des Ressources naturelles, monsieur Pierre Paradis, à la fin du mois d'août.

L'Ordre a donc profité de l'occasion qui lui était offerte pour exprimer son opinion ainsi que celle de l'AVIA, l'AMVPQ et la Faculté et faire part de ses préoccupations sur les différentes questions soulevées dans le Livre vert.

Il est important de rappeler que la politique bioalimentaire et les orientations du gouvernement en matière d'agriculture et d'alimentation sont des questions de toute première importance pour la profession vétérinaire, car elles touchent directement la pratique. Le développement de l'agriculture, la gestion et la productivité optimales des cheptels, l'utilisation judicieuse des antibiotiques et des médicaments, le contrôle des pesticides, l'inspection des viandes, la prévention des épidémies et des maladies de source animale, le

contrôle des maladies transmissibles de l'animal à l'humain, la salubrité et l'innocuité des aliments et la santé des animaux de consommation sont au cœur de la pratique professionnelle des médecins vétérinaires au Québec.

La profession est donc directement concernée par toutes les questions relatives à l'agriculture, à l'aquaculture et à l'alimentation au Québec et la politique bioalimentaire proposée par le ministre Corbeil revêt une très grande importance.

L'Ordre a d'ailleurs eu l'occasion de se prononcer sur les grands enjeux de la réalité bioalimentaire du Québec à quelques reprises, de souligner les améliorations apportées au fil du temps, mais aussi de soulever des préoccupations légitimes touchant notre mandat de protection du public. L'Ordre avait d'ailleurs déposé un mémoire à la *Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois* en juin 2007 et avait été entendu par les commissaires.

Dans son mémoire sur le Livre vert déposé au mois d'août, l'Ordre a limité ses propos à 7 thèmes articulés autour des trois grandes orientations présentées dans le Livre vert, soit :

- la salubrité et l'innocuité des aliments;
- l'inspection des viandes et ses sous-produits;
- le contrôle des médicaments et antibiotiques;
- la gestion des risques et la prévention des maladies de provenance animale;
- le mode et le lieu de production et le bien-être animal;
- les services-conseils dispensés par le médecin vétérinaire;
- la valorisation de l'agriculture et l'occupation dynamique du territoire.

L'Ordre a attiré l'attention des parlementaires de façon plus particulière sur huit points, soit :

1. La salubrité et l'innocuité des aliments
Les événements de toxi-infections alimentaires causés par des bactéries, risque

de se multiplier au cours des prochaines années. Si le gouvernement souhaite assurer la salubrité et l'innocuité des aliments, il doit assurer une présence plus soutenue et une participation accrue des médecins vétérinaires afin d'assurer la surveillance des maladies en émergence, la prévention des zoonoses et la gestion des risques pour la santé publique.

2. L'inspection des viandes et ses sous-produits. L'Ordre insiste sur la nécessité de l'inspection permanente pour tous les abattoirs sous surveillance du MAPAQ. L'Ordre dénonce l'absence d'inspection des viandes dans les circuits courts et les abattoirs de proximité, ce qui représente un danger réel pour la santé de la population.
3. Le contrôle des médicaments et antibiotiques. L'importation illégale de médicaments non autorisés au Canada et la vente de médicaments et d'antibiotiques par des réseaux de distribution non contrôlés représentent un danger majeur pour la population. Ils nuisent au contrôle de l'antibiorésistance, au contrôle des résidus dans les aliments et à l'environnement. Le gouvernement doit agir rapidement et contrôler ce fléau. Le contrôle des médicaments aux frontières est une action prioritaire, de même que le contrôle des pharmacies à la ferme.
4. La gestion des risques et la prévention des maladies de provenance animale. Les maladies de source animale se multiplieront au cours des prochaines années et les risques d'épidémie également. Le Québec devrait se doter d'outils additionnels de contrôle et de suivis systématiques et l'Ordre recommande une plus grande implication des praticiens dans la surveillance sanitaire des élevages.
5. Le mode et le lieu de production et le bien-être animal. La santé et le bien-être de l'animal sont des conditions essentielles à l'obtention d'un produit de source

animale de qualité et d'une entreprise de production prospère. L'Ordre croit que certaines lacunes en matière de bien-être nuisent à la réputation du Québec sur les marchés internationaux et pourraient être facilement corrigées.

6. Les services-conseils dispensés par le médecin vétérinaire. Le gouvernement doit faire appel à l'expertise des professionnels qui sont dûment formés afin de soutenir les producteurs, améliorer l'efficacité des entreprises, mieux gérer les risques et adopter des pratiques de production optimales. Minimiser l'implication de ces professionnels, c'est se priver de l'expertise nécessaire pour assurer à la population des aliments sains et un secteur bioalimentaire en santé et prospère.
7. La valorisation de l'agriculture et l'occupation dynamique du territoire. Plusieurs régions à vocation agricole se retrouvent en difficulté par l'attrition de leur population et de leurs entreprises. Le gouvernement doit prioriser l'agriculture et assurer une occupation dynamique du territoire.
8. Modes de production écologiques répondant aux principes de développement durable. Bien que le Livre vert réaffirme l'importance de la production écologique, dans les faits, le gouvernement nous a consulté en 2010 pour un assouplissement des exigences relatives à l'utilisation des pesticides et proposait l'abandon de l'obligation de formation pour les utilisateurs alors que ces produits sont dangereux pour les animaux et les humains et mortels

pour les insectes, notamment les abeilles. Le respect de l'environnement est une priorité.

En conclusion, l'Ordre a rappelé au gouvernement que la profession vétérinaire souhaite participer et contribuer à ce projet porteur d'avenir. La santé et le bien-être animal, la gestion et la performance des cheptels, la salubrité et l'innocuité des viandes, la prévention des maladies infectieuses et des maladies de source animale, ainsi que la santé publique font partie de l'exercice du médecin vétérinaire. Les médecins vétérinaires appuieront et feront la promotion de toute politique bioalimentaire québécoise structurée et innovante qui apportera des solutions concrètes aux problématiques et risques actuellement identifiés. ♦

Le virus H5N1 pourrait faire une nouvelle apparition

Le virus H5N1 de l'influenza avicole, communément appelé grippe aviaire, pourrait faire son apparition cet automne et pendant l'hiver de cette année et ce, dans plusieurs pays, indique le mensuel Agri-Infos, dans son numéro du mois de septembre.

Selon le journal qui cite la FAO : « Une couche mutante de ce virus mortel est en train de se propager en Asie et au-delà avec des risques imprévisibles pour la santé humaine. Certaines régions ont même été récemment affectées, notamment en Israël, en Palestine, en Bulgarie, en Roumanie, au Népal et en Mongolie. »

Toujours selon Agri-Infos qui cite le vétérinaire en chef de la FAO, Juan Lubroth, même si les oiseaux sauvages sont à l'origine de l'introduction de ce virus, il n'en demeure pas moins que « ce sont les chaînes de production et de commercialisation des volailles qui contribuent à répandre le virus. »

Le journal indique, citant l'Organisation mondiale de la santé (OMS), que 565 personnes ont été infectées par le H5N1 depuis sa première apparition en 2003, tuant 331 d'entre elles.

Interrogé par Agri-Infos, le docteur Baba Sall, du ministère sénégalais de l'Élevage, indique

que le virus H5N1 a tué ou conduit à l'abattage en 2003, plus de 400 millions de volailles.

« Cela a conduit à des dommages économiques de près de 20 milliards de dollars avant d'être éliminé dans la plupart des 63 pays infestés, dont 13 en Afrique. »

UNE NOUVELLE SOUCHE DE VIRUS INFLUENZA AUX ÉTATS-UNIS

Nous apprenions au début du mois de septembre qu'une nouvelle souche de grippe dite porcine, influenza A-H3N2, avait été découverte aux États-Unis. Celle-ci diffère néanmoins de la souche ayant causé la pandémie de 2009. Deux cas humains auraient été répertoriés aux États-Unis.

Selon le Dr Yan Zhou, expert en influenza porcine de l'Université de la Saskatchewan, cette souche ne se transmettrait pas aussi aisément que la souche A-H1N1. Un premier cas de la nouvelle souche serait apparu en Indiana et aurait affecté un jeune garçon qui aurait bien récupéré suite à une brève hospitalisation. Le garçon n'aurait pas eu de contact direct avec des porcs. Toutefois, un membre du personnel d'entretien de la maison où vit le garçon aurait eu contact avec des porcs.

L'autre cas concerne une jeune fille de la Pennsylvanie qui aurait côtoyé des porcs à l'occasion d'une foire agricole. Après avoir été léthargique et avoir éprouvé de la fièvre et de la toux, elle s'est complètement rétablie.

Il semblerait que la présence de ce type d'influenza (A-H3N2) chez des humains, ne serait pas particulièrement préoccupante, mais nous devons souligner à nouveau l'importance de la surveillance effectuée par les médecins vétérinaires sur le terrain. Malheureusement, une baisse significative a été notée dans le nombre de soumissions de nécropsies de porcs dans nos laboratoires, fort probablement une conséquence directe de la crise économique vécue dans l'industrie porcine. Il faut alors craindre que ceci ne facilite le processus de l'épidémiosurveillance et tout particulièrement de la surveillance des nouvelles souches d'influenza porcine. Nous insistons donc pour rappeler qu'une vigilance accrue des médecins vétérinaires praticiens est souhaitable et encore plus importante avec l'apparition d'une nouvelle souche de grippe aviaire en Asie qui pourrait s'avérer une souche plus épidémique et qui sera à surveiller. ♦

Source : Agence de presse sénégalaise, www.aps.sn/aps.php?page=articles&id_article=84527

La Côte d'Ivoire pourrait recevoir sa certification confirmant l'absence de la grippe aviaire

D'ici la fin novembre, la Côte d'Ivoire devra être capable de déclarer à l'Organisation mondiale de la santé animale (OIE) qu'elle est devenue « pays provisoirement indemne de la grippe aviaire hautement pathogène ». Le processus a été lancé officiellement le 20 septembre dernier par le ministre des Ressources animales et halieutiques au Centre antirabique d'Abidjan. Pendant cette période, il s'agira pour les techniciens de ce département ministériel de procéder à des contrôles sérologiques dans les anciens foyers de la maladie et dans les zones sensibles, notamment aux frontières. La période concernée a été choisie à dessein. Dans la mesure où, explique le Directeur des Services vétérinaires, Dr Amatcha Lepry Charlotte, elle correspond à la saison où le mouvement des oiseaux migrateurs est arrêté. Ce qui limite alors les risques.

Les enjeux de cette certification sont importants. Grâce à ce statut, la Côte d'Ivoire pourra

de nouveau commercialiser la volaille et ses produits dérivés avec tous ses partenaires commerciaux. Les acteurs du secteur en attendent beaucoup. Ils pourront reprendre par exemple l'exploitation des poussins d'un jour et des œufs à couver d'un jour.

Pour le travail sur le terrain, le gouvernement a mis à la disposition des agents, du matériel roulant, des produits phytosanitaires, des congélateurs, des consommables de laboratoire, etc. Si on parle de processus vers le statut de pays « provisoirement indemne » en Côte d'Ivoire, c'est bien parce que le pays s'est débarrassé depuis, de la grippe aviaire. Le ministre des Ressources animales et halieutiques, Kobéna Kouassi Adjoumani, s'en est réjoui. Il a rappelé qu'aucun foyer n'est apparu depuis 2006 dans le pays. Un fait qui est à mettre à l'actif des vétérinaires et des producteurs soutenus par les autorités de l'État et l'appui des partenaires au développement.

Le ministre estime donc que c'est à juste titre que le gouvernement met les moyens à la disposition de son département pour que la Côte d'Ivoire obtienne l'autorisation sanitaire pour les échanges commerciaux de produits avicoles avec les autres pays indemnes de grippe aviaire.

Ainsi, dans trois mois, la Côte d'Ivoire pourrait clore officiellement, la parenthèse douloureuse du passage de cette épizootie qui avait mis à mal l'industrie de la volaille, il y a cinq ans. D'où le « grand soulagement » du ministre Kobéna Kouassi Adjoumani. Il demande alors aux techniciens et tous ceux qui prennent part à l'opération de faire preuve « d'abnégation, de courage et de professionnalisme » pour la mission. ♦

Source: www.fratmat.info/component/content/article/37-societe/11243-absence-de-grippe-aviaire-la-certification-de-la-cote-divoire-dans-trois-mois

Journée mondiale de la rage

Par Éric Parent

Dans le cadre de la Journée mondiale de la rage le 28 septembre, le Groupe international vétérinaire de la Faculté de médecine vétérinaire a tenu la deuxième édition de l'Iams Fun Run.

Cette course à pied se veut une rencontre amicale où les participants sont encouragés à courir avec leur chien. L'événement s'est tenu à la Faculté de médecine vétérinaire, où un parcours de 4,5 km a été aménagé derrière la Faculté pour accueillir les 103 participants et la quarantaine de chiens sportifs. De ce nombre, 42 personnes se sont inscrites au volet compétitif, dont une vingtaine avec des chiens. Les gagnants se sont mérités de nombreux prix et des prix de présence furent tirés parmi les coureurs pour finir la soirée.

La Journée mondiale de la rage, dont la date officielle est le 28 septembre, a pour but de mieux faire connaître les effets de la rage chez l'homme et l'animal, les mesures de prévention qui existent et les moyens d'éliminer la rage humaine en concentrant nos efforts sur les réservoirs animaux. Des kiosques étaient installés dans le manège équin pour informer les participants sur ces enjeux ainsi que le rôle de réservoir du chien dans la propagation de la rage partout dans le monde.

Le Groupe international vétérinaire (GIV) a pour mandat de sensibiliser la communauté universitaire aux enjeux internationaux et de renforcer les capacités internationales en santé publique vétérinaire par l'élaboration de partenariats et de projets avec d'autres institutions d'enseignement à l'étranger. Les fonds amassés lors de cette course serviront à financer leurs projets de vaccination et sensibilisation contre la rage dans des pays et

régions en développement (Laos, Guatemala, Sénégal, Nunavik).

Le Iams Fun Run reviendra l'an prochain pour une autre course !

Merci à tous nos participants et à nos commanditaires pour le succès de l'événement. ♦



Vous voulez quand même qu'ils guérissent vite.

Baytril® procure un soulagement rapide aux animaux de compagnie. Et à leurs familles.
Pour le traitement des infections du tractus urinaire, des infections des voies respiratoires
ou de la pyodermite, Baytril® agit efficacement.



Baytril® Traitez en toute confiance.

®Bayer, la croix Bayer et Baytril sont des marques de commerce de Bayer AG, utilisées sous licence par Bayer Inc.

BANQUE NATIONALE

LA BANQUE DES MÉDECINS VÉTÉRINAIRES!

La Banque Nationale est fière d'appuyer les médecins vétérinaires dans l'élaboration et la concrétisation de leurs projets. Elle offre en effet un programme financier¹ complet adapté à vos besoins.

DÉCOUVREZ LES AVANTAGES BANCAIRES POUR MÉDECINS VÉTÉRINAIRES

Du compte bancaire personnel au compte courant commercial, en passant par des solutions de financement et d'investissement à taux privilégiés, la Banque Nationale se préoccupe de vous fournir des avantages financiers à la hauteur de vos attentes.

Parmi la gamme d'avantages pour vos besoins personnels, on retrouve :

- Trois comptes bancaires² sans frais mensuels, vous permettant d'effectuer un nombre illimité de transactions sur certains services automatisés³
- Une marge de crédit⁴ à taux avantageux
- Une carte-voyage Platine MasterCard⁵
- Des bonifications sur le taux d'intérêt de vos placements
- Des réductions de frais sur nos produits et services commerciaux
- Et bien plus encore!

L'ensemble des avantages vous sera accessible pour seulement 125 \$⁶ par année, lorsque vous adhérez à la carte de crédit Platine MasterCard de la Banque Nationale (taux d'intérêt annuel de 19,5 %).

De plus, nous offrons des solutions spécialement conçues pour votre entreprise

Que vous soyez travailleur autonome ou que vous souhaitiez démarrer votre propre clinique, nous offrons de nombreuses solutions conçues spécialement pour répondre à vos besoins :

- Services d'un directeur de compte spécialisé
- Gratuités transactionnelles sur le compte courant⁶
- Aucuns frais sur le contenu de dépôt
- Marge de crédit commerciale à taux avantageux
- Prêt à terme commercial à taux réduit

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le Service aux Entreprises au **1 866 353-9462, poste 485212.**

ÉTUDE DE CAS : AVEC/SANS PROGRAMME FINANCIER

Pour mieux illustrer les économies que vous pouvez réaliser en faisant affaire avec la Banque Nationale, voici un tableau comparant les frais et intérêts qu'un couple paie à son institution financière, versus les frais et intérêts que ce même couple paierait s'il avait adhéré au programme financier pour médecins vétérinaires de la Banque Nationale :

	SITUATION A Client régulier	SITUATION B Client membre du programme financier
Comptes bancaires — détenteur et conjoint		
Compte bancaire détenteur	12,25 \$	0,00 \$
Compte bancaire conjoint	12,25 \$	0,00 \$
Marge de crédit		
Frais administration	1,00 \$	0,00 \$
Frais de transactions	3,50 \$	0,00 \$
Intérêt (sur un solde de 5000 \$)*	26,71 \$	12,33 \$
Coût mensuel total	55,71 \$	12,33 \$

ÉCONOMIE MENSUELLE DE 43,38 \$
ÉCONOMIE ANNUELLE DE 520,56 \$

*Le calcul des intérêts mensuels a été effectué de la façon suivante :
Situation A : Taux d'intérêt annuel de 6,5 %
Situation B : Taux en vigueur au 1^{er} septembre 2011 (3 %)

Selon la situation fictive ci-dessus, notre couple ferait des économies instantanées de 43,38 \$ par mois, pour un total annuel de 520,56 \$... de quoi faire réfléchir!



Adhérez dès maintenant!

Si vous n'êtes pas encore client de la Banque Nationale, n'hésitez pas à contacter un conseiller financier en succursale pour adhérer au programme financier pour médecins vétérinaires dès aujourd'hui. Vous pouvez localiser nos succursales au bnc.ca/trouvez-nous ou en communiquant avec l'un de nos représentants au service à la clientèle au 1 888 TELNAT-1 (1 888 835-6281).



Votre conjoint(e) peut également bénéficier des avantages de votre programme financier pour ses besoins personnels en demandant la carte MasterCard additionnelle incluse.

banquedelasante.ca



1. Le programme aux s'adresse médecins vétérinaires qui sont citoyens canadiens ou résidents permanents du Canada. Le programme financier constitue un avantage conféré aux détenteurs de la carte Platine MasterCard de la Banque Nationale. 2. Compte bancaire avec privilège de chèques. 3. Les frais d'utilisation du réseau de guichets automatiques et des points de service *Interac*^{MD1} et du réseau de guichets automatiques CIRRUS^{MD2} sont en sus. Aucuns frais additionnels ne s'appliquent lors de l'utilisation du réseau de guichets automatiques THE EXCHANGE^{MD3}. 4. Certaines conditions s'appliquent. Sous réserve de l'approbation de crédit de la Banque Nationale. 5. Sous réserve de l'approbation de crédit de la Banque Nationale. Aucun intérêt n'est imputé sur les achats effectués pendant le mois si vous acquittez le montant intégral de votre compte dans les 21 jours suivant la date de votre relevé. Ce délai de grâce ne s'applique pas aux avances de fonds et aux transferts de soldes. Le paiement minimal pour chaque période correspond à un paiement de 3 % du solde impayé indiqué sur votre relevé ou à un minimum de 10 \$, soit au plus élevé des deux montants (ou au montant du nouveau solde si celui-ci est inférieur à 10 \$). Un relevé de compte est expédié mensuellement. Exemples de frais de crédit calculés sur une période de 30 jours applicables en date du 9 septembre 2011 :

	Solde moyen	
Taux d'intérêt annuel	500 \$	3 000 \$
19,5%	8,01 \$	48,08 \$

6. Les frais d'adhésion annuels seront facturés automatiquement et inscrits sur le relevé mensuel de la carte de crédit MasterCard de la Banque Nationale principale. 6. La gratuité s'applique sur les transactions suivantes: l'encaissement des chèques, les retraits et dépôts au comptoir, les crédits et les transactions automatisées et électroniques. ^{MD1} Marque déposée d'*Interac* inc. ^{MD2} Marque déposée de CIRRUS SYSTEMS inc. ^{MD3} Marque déposée de Fiserv inc.

Dr André Simard,

porte-parole de l'opposition officielle en matière d'agriculture et d'alimentation

Par Suzie Prince, C.M.A., M.B.A., directrice générale et secrétaire



Né à Normandin au Saguenay-Lac-St-Jean, le 22 novembre 1953, le Dr André Simard a obtenu son diplôme d'études collégiales en sciences de la santé du Cégep d'Alma en 1974. Ses résultats académiques supérieurs lui ont permis d'être admis à la Faculté de médecine vétérinaire de l'Université de Montréal où il a étudié de 1974 à 1978. L'obtention de son doctorat en médecine vétérinaire et de son permis de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec en 1978 lui ont, par la suite, donné accès à la pratique. Il a débuté sa carrière dans le secteur des petits animaux et a travaillé en pratique privée au sein d'une clinique vétérinaire du Saguenay-Lac-St-Jean de 1978 à 1979.

UNE EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE RICHE ET DIVERSIFIÉE

Vivement intéressé par toutes les questions relatives à la qualité des aliments, la santé animale et le développement de l'agriculture au Québec, il intégra rapidement le secteur public et travailla pour le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec de 1980 à 2010. Il y occupa différents postes qui lui ont permis de développer un large éventail de compétences.

De 1980 à 1985 il occupa un poste de médecin vétérinaire hygiéniste avant de faire un séjour de deux ans en Afrique, plus précisément au Congo, où il avait le mandat de vacciner les animaux. De retour au pays en 1987, il fut nommé Directeur par intérim de l'inspection des produits carnés, à la Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale du MAPAQ. Il occupa ces fonctions pendant deux ans soit de 1987 à 1989 avant d'être nommé conseiller technique principal à la Direction Afrique et Moyen-Orient du ministère des Affaires internationales. Il eu une affectation au Zaïre de 1989 à 1991. À son retour au pays en 1991, il fut nommé Directeur de l'inspection des produits laitiers à la Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Il occupa cette fonction pendant deux ans avant d'être nommé directeur des Services professionnels à la qualité des aliments et à la santé animale où il réalisa également un mandat de deux ans. De 1994 à 1996, il sera Directeur de la santé animale au sein de la même Direction.

Pendant cette période durant laquelle les mandats de direction se sont succédés, il poursuivit ses études afin de parfaire ses connaissances et développer ses habiletés en gestion. Il obtiendra en 1995 un diplôme en administration publique de l'École nationale d'administration publique à Québec.

Fort de la riche expérience professionnelle acquise pendant seize ans à la Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale du MAPAQ et du diplôme d'administration publique récemment obtenu, il accéda au poste de Directeur général de l'Institut de technologie agroalimentaire (ITA) de La Pocatière en 1996. Il sera à la barre de l'Institut de La Pocatière de 1996-2003 avant d'être nommé Directeur

général des deux campus de l'Institut, soit celui de Saint-Hyacinthe et celui de La Pocatière en 2003. Il veillera donc à la gestion et au développement des ces deux instituts de 2003 à 2010, moment où il prendra sa retraite, d'ailleurs fort bien méritée, après plus de 30 ans au service de l'administration publique.

Les quatorze dernières années passées à la Direction générale des deux Instituts de technologie agroalimentaire (ITA) ont permis à ce professionnel engagé, père de trois enfants, de contribuer pleinement au développement des compétences de la relève en agriculture au Québec.

UN ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE SOUTENU

Si le Dr André Simard laissa sa marque de façon indélébile au sein des deux Instituts de technologie agroalimentaire (ITA) où il a œuvré à titre de Directeur général, il contribua également de façon toute particulière à la vie de sa communauté. Son engagement communautaire est tout aussi impressionnant que sa carrière. En effet, de 1996 à 2010, il a été impliqué à titre d'administrateur au sein du conseil d'administration de plus de quatorze organisations. Parmi ces dernières figurent le Centre de développement de l'agriculture biologique du Québec, l'Institut de développement Nord-Sud, l'Association des cadres du gouvernement du Québec, la Table régionale de concertation agroalimentaire du Bas-Saint-Laurent, le Centre québécois d'expertise en production porcine, le Centre local de développement du Kamouraska, la Cité de la biotechnologie de Saint-Hyacinthe et le Centre collégial de transfert technologique sur les bioproduits.

UNE ACTION POLITIQUE NON PRÉVUE

Le Dr André Simard n'a jamais été militant ou membre d'un parti politique. Par contre, il avait déjà songé brièvement, il y a plusieurs années, à un engagement politique. Sa carrière dans la fonction publique à titre de cadre supérieur l'en a toutefois empêché.

En 2010, alors que le Dr Simard débutait sa retraite, le siège de député de sa circonscription se libère. Le Dr Simard décide alors de poser sa candidature et de représenter le Parti Québécois à l'élection complémentaire de son comté qui suivra. Le Dr Simard précise que personne n'est venu le chercher et que c'est lui qui a fait les démarches requises afin de proposer sa candidature et faire campagne auprès de ses concitoyens.



Le député André Simard à son bureau

LA VIE POLITIQUE ET LE RÔLE DE DÉPUTÉ

À titre de député, le Dr Simard représente la population et remplit 3 rôles principaux soit un rôle de législateur, un rôle de contrôleur de l'action gouvernementale et un rôle d'intermédiaire entre les citoyens et l'Administration publique.

L'activité première du député est d'étudier, d'analyser et de voter les projets de loi. Ce rôle se joue en plusieurs étapes, à l'Assemblée et en commission parlementaire. Le député est aussi contrôleur de l'action gouvernementale. Enfin, le député représente et soutient les citoyens, organismes et municipalités de sa circonscription. Il fait la promotion du développement régional, fait valoir les besoins de sa circonscription auprès des ministres et des fonctionnaires responsables de l'allocation des finances de l'État et s'assure ainsi que sa communauté reçoit sa juste part des programmes publics en santé, en éducation, sur le plan de l'aide à l'emploi, etc.

LES DÉFIS ET DIFFICULTÉS

Le Dr Simard précise que la vie politique est exigeante. L'organisation du travail doit être très structurée car les responsabilités sont multiples. La vie politique comporte quelques éléments plus difficiles, notamment la perte de sa pleine liberté car l'organisation du temps est un défi de tous les instants. À titre de député il doit servir sept jours par semaine. Il travaille à Québec trois jours par semaine et de retour dans sa circonscription il doit soutenir les organismes, instances et citoyens des 36 municipalités dont est constituée sa circonscription. Les activités de fin de semaine sont nombreuses et il doit être présent pour assumer comme il se doit son rôle.

De plus, dans sa circonscription il y a eu plusieurs fermetures d'entreprises qui ont provoqué des pertes d'emplois. Le député doit donc

être actif et présent dans de telles circonstances et travailler en étroite collaboration avec les différents acteurs économiques et avec les municipalités afin de trouver des solutions et permettre aux régions affectées de se relever.

HABILITÉS REQUISES

Le Dr Simard précise que le député doit rapidement développer des habiletés de communicateur afin de bien s'adresser aux médias de même que des habiletés politiques. Les médias sont très présents et les risques associés à des interventions médiatiques mal préparées sont élevés. Le député précise que la politique est un monde de perception et d'image et que le député doit être capable de naviguer dans ces eaux.

Toutefois, le Dr Simard demeure authentique et modeste. Il précise n'avoir aucune ambition politique et a accepté cette fonction alors qu'il débutait une retraite dans le seul but de servir ses concitoyens. Il donne l'heure juste et souhaite demeurer très présent auprès de ses citoyens.

La personnalité du Dr Simard ne laisse personne indifférent. Il fait de la politique d'une manière bien à lui. Rassembleur, humble, humain, ouvert et bien présent, il ne déroge pas à ses principes et à ses convictions. Il se tient loin des projecteurs et des éclats et est en politique pour servir. Il inspire la confiance et le respect. Lorsqu'il parle des députés qui représentent les autres partis politiques il le fait avec tout le respect et la délicatesse qu'on lui connaît.

Après une campagne électorale assez courte le Dr André Simard sera élu député de la circonscription Kamouraska-Témiscouata le 29 novembre 2010.

UN HOMME DE QUALITÉ

En plus de ses compétences indéniables, le Dr Simard possède des qualités humaines exemplaires. Nul doute que par ces dernières il saura marquer les gens de sa circonscription et ses collègues de travail à l'Assemblée nationale, de la même façon qu'il l'a fait tout au long de sa vie professionnelle. Pour les gens qui ont eu le privilège de travailler avec lui, il demeure un homme d'exception. Madame Nicole Massé qui a été la secrétaire du Dr Simard pendant trois ans, alors qu'il était Directeur général de l'ITA du campus de La Pocatière, le décrit d'ailleurs en ces termes : « Un homme honnête, franc, respectueux et très reconnaissant... un patron en or ! ».

ÊTRE GUIDÉ PAR SES PRINCIPES ET SES CONVICTIONS

Trois grands principes guident et motivent le Dr Simard dans ses nouvelles fonctions. Le premier étant de servir avec diligence tous les citoyens de sa circonscription et tous les citoyens du Québec. Le second principe qui le guide est d'être d'abord et avant tout au service du bien commun et enfin croire au plein potentiel du Québec.

UNE PROFESSION PEU REPRÉSENTÉE DANS LA SPHÈRE POLITIQUE MAIS RECONNUE ET APPRÉCIÉE

À son arrivée au salon bleu de l'Assemblée nationale en décembre 2010, le Dr André Simard constate qu'il est le seul médecin vétérinaire parmi les 125 députés de l'Assemblée nationale. Si quelques professions sont

largement représentées au sein de la députation, tel n'est pas le cas de la médecine vétérinaire. Par contre, c'est avec grand bonheur que le Dr Simard note toute la reconnaissance que ses pairs vouent à la profession et la notoriété dont bénéficie cette dernière. Les députés saluent l'arrivée d'un médecin vétérinaire et apprécient la contribution spécifique que ce dernier apporte aux débats.

COMMENT SE PRÉPARER À DEVENIR DÉPUTÉ

Le Dr Simard précise que rien ne l'avait préalablement préparé à occuper les fonctions de député à l'Assemblée nationale. Par contre, ses expériences professionnelles lui ont permis de développer les compétences requises pour assumer efficacement ses fonctions bien spécifiques et exigeantes.

Par contre, c'est avec grand bonheur que le Dr Simard note toute la reconnaissance que ses pairs vouent à la profession et la notoriété dont bénéficie cette dernière. Les députés saluent l'arrivée d'un médecin vétérinaire et apprécient la contribution spécifique que ce dernier apporte aux débats.

Sa formation de médecin vétérinaire teinte inévitablement sa façon de travailler et d'aborder les problèmes. En effet il tente toujours de diagnostiquer les problèmes existants et souhaite détenir le plus d'information possible avant de poser un diagnostic et prescrire l'action à poser afin de résoudre le problème. Pour lui, la rigueur scientifique est toujours de mise. Elle se manifeste par son besoin d'en savoir le plus possible dans un dossier avant d'intervenir et aussi par une grande rigueur dans la préparation de ces derniers. Par contre, aujourd'hui, dans la vie politique et dans celles des organisations quelles qu'elles soient, il faut souvent agir vite. Il a dû apprendre à faire face à ces nouvelles exigences. Trop de minutie et de rigueur empêchent une action rapide alors que certains dossiers l'exigent.

FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS : DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Le Dr André Simard précise que sa formation en médecine vétérinaire ne l'avait pas préparé à occuper des fonctions d'encadrement. La gestion n'était donc pas naturelle et faisait appel à des compétences assez éloignées de celles acquises à la Faculté de médecine vétérinaire. La formation continue, l'obtention d'un diplôme en gestion et l'obtention de différents postes de Direction ont donc été des facteurs clés de succès dans son cheminement et dans sa carrière.

Il invite d'ailleurs tous les médecins vétérinaires à diversifier leur champ d'action et à s'affranchir du rôle traditionnel auquel ils ont été préparés afin d'occuper des fonctions dans des sphères périphériques.

UNE NOUVELLE NOMINATION À LA HAUTEUR DE SES COMPÉTENCES

Au mois d'août dernier, soit quelques mois seulement après son élection à titre de député de Kamouraska-Témiscouata à l'Assemblée nationale, le Dr André Simard a été nommé porte-parole de l'opposition officielle en matière d'agriculture et d'alimentation, suite au dépôt du Livre vert par le ministre Pierre Corbeil, sur la politique bioalimentaire du gouvernement du Québec. Sachant qu'il détenait la formation, l'expérience et les connaissances pour mener à bien ce nouveau mandat, il accepta avec la même passion cette nouvelle responsabilité.

Le député Simard précise d'entrée de jeu qu'il accueille favorablement le Livre vert, qu'il apprécie grandement le titre « Donner le goût du Québec » et que cette politique bioalimentaire s'inscrit dans la foulée du rapport Pronovost déposé en 2008. Il est actuellement en mode d'écoute, lit les mémoires déposés par les différentes organisations dans ce dossier et dans un avenir prochain, veillera à attirer l'attention du gouvernement sur certaines questions et problématiques afin de bonifier le projet de Loi-cadre qui sera discuté cet automne.

Nul doute que le Dr Simard saura contribuer de façon significative aux travaux en cours. « Dr André Simard est un développeur et un homme de région. Son apport au développement du secteur bioalimentaire dans la région est notoire. Il a permis une croissance de l'ITA, contribué à l'implantation d'un incubateur alimentaire et soutenu la création de nombreux projets structurants. Il a non seulement assuré le développement de l'ITA mais également le développement régional », souligne monsieur Rosaire Ouellet, qui a travaillé pour le Dr Simard avant de lui succéder à titre de directeur général du campus de St-Hyacinthe et de La Pocatière de l'ITA.

Il invite d'ailleurs tous les médecins vétérinaires à diversifier leur champ d'action et à s'affranchir du rôle traditionnel auquel ils ont été préparés afin d'occuper des fonctions dans des sphères périphériques.

Enfin, le Dr Simard invite tous les médecins vétérinaires et l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec à conjuguer leurs actions afin d'accroître le rayonnement de la profession, d'intégrer certains secteurs cibles et d'occuper des postes d'influence dans l'administration publique et sur la scène politique, et ce, tant au niveau municipal que provincial ou fédéral. Il considère qu'il est impératif de promouvoir l'apport du médecin vétérinaire en santé publique et de faire valoir ses compétences qui sont encore méconnues. Il précise qu'on entend peu parler du médecin vétérinaire alors que l'action de ce dernier est très large. Les médecins vétérinaires doivent oser occuper d'autres sphères et travailler dans d'autres secteurs que la pratique traditionnelle à laquelle leur formation les a préparés. En terminant, le Dr Simard félicite l'Ordre des médecins vétérinaires pour la création de la catégorie « membre retraité » au tableau de l'Ordre car cela permet aux professionnels de garder le contact avec la profession tout en occupant d'autres fonctions. ♦

L'original.

Boehringer
Ingelheim

Vos chiens et chats.
La passion de nos familles.



L'AINS le plus prescrit au Canada pour soulager la douleur chez les animaux.

Metacam 

Une solution réelle pour une douleur réelle.

Le Dr Louis-Philippe de Lorimier au cœur d'une grande histoire

Notre confrère, le Dr Louis-Philippe de Lorimier fera partie de la série *Le Québec, une histoire de famille* qui sera diffusée sur les réseaux TVA et LCN dès le 12 septembre 2011 et pour une période d'un an. Cette série sera composée de 52 capsules portant sur l'histoire du Québec et de ses familles.

Ce projet de Marie-France Bazzo et Julie Snyder vise à mieux nous faire connaître le passé des familles qui ont marqué le Québec. Des noms de famille bien connus au Québec se retrouveront dans cette série, des Tremblay aux Nguyen, en passant par les Landry, Bernier, Bédard et bien d'autres.

La capsule sur la famille de Lorimier sera diffusée au mois d'octobre 2011 et, comme toutes les autres capsules, pourra ensuite être visionnée sur le site Internet lequebecunehistoiredefamille.com. Ce site servira également de réseau social pour discuter histoire, généalogie et plus.

Il est intéressant de rappeler que le Dr Louis-Philippe de Lorimier a été élu au sein du conseil d'administration de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec, le 28 juin dernier, pour représenter la région de la Montérégie. Son mandat sera de trois ans. De plus, le Dr de Lorimier a généreusement accepté de siéger au sein du comité des publications créé par l'Ordre le 20 septembre dernier. À ce titre, il contribuera à l'enrichissement de la revue *Le Veterinarius* par l'insertion d'un dossier scientifique dans chacune des éditions. Ces deux mandats s'ajoutent à ses nombreuses autres implications. ♦



Sur la photo, de gauche à droite : Marie-France Bazzo, Dominique Anglade (fille de feu Georges Anglade), Dr Louis-Philippe de Lorimier (arrière-arrière-petit-neveu du patriote Chevalier de Lorimier) et Julie Snyder.

Avis de décès

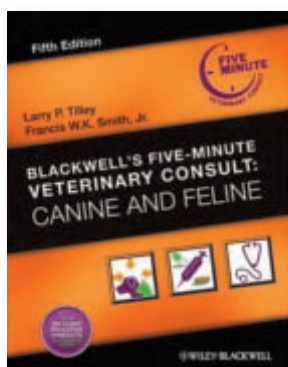
- Maude Arseneau, D.M.V., Médecin vétérinaire diplômée en 2011
- Lucie Dutil, D.M.V., Médecin vétérinaire diplômée en 1988
- Bertrand Labonté, D.M.V., Médecin vétérinaire diplômé en 1958
- Lucien Paquin, D.M.V., Médecin vétérinaire diplômé en 1939

AU NOM DE TOUS SES MEMBRES ET EMPLOYÉS, L'ORDRE DES MÉDECINS VÉTÉRINAIRES DU QUÉBEC
TIENT À OFFRIR SES SINCÈRES CONDOLÉANCES AUX PARENTS ET AMIS ÉPROUVÉS.

Nouvelles parutions

L'ORDRE DES MÉDECINS VÉTÉRINAIRES DU QUÉBEC VOUS PROPOSE QUELQUES SUGGESTIONS DE LECTURES.

Ces ouvrages sont en vente en ligne, entre autres, à l'adresse www.lmslivre.com. On peut aussi rejoindre la Librairie médicale et scientifique par téléphone, en composant le 450 464-3166.

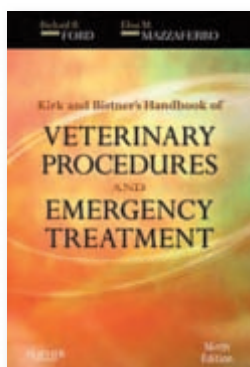


Blackwell's Five-Minute Veterinary Consult: Canine and Feline, 5th Edition

Auteur: Larry P. Tilley

La référence éprouvée la plus rapide à consulter, connue de tous les vétérinaires. Cette 5^e édition mise à jour continue de fournir rapidement des réponses à chaque question en matière de santé canine et féline. Plus de 300 spécialistes de haut niveau ont participé à la révision des thèmes déjà existants afin d'y inclure les dernières recherches et à l'ajout de dizaines de nouveaux sujets sur des troubles spécifiques. Classé par ordre alphabétique pour une recherche efficace, chaque thème couvre les signes cliniques, le diagnostic, le traitement et le suivi thérapeutique. Avec cette publication, une banque d'images et de vidéos en ligne est également disponible pour consultation.

Prix spécial LMS: 104,50 \$

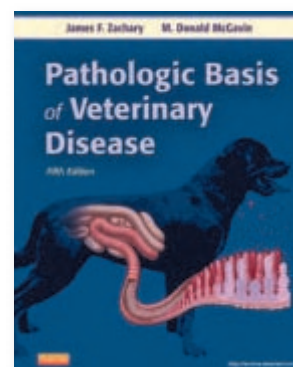


Kirk and Bistner's Handbook of Veterinary Procedures and Emergency Treatment, 9th Edition

Auteurs: Richard Ford et Eliza Mazzaferro

La 9^e édition couvre non seulement le monitoring des urgences, mais aussi les stratégies, le diagnostic et le traitement de conditions médicales plus usuelles chez les animaux de compagnie. Son format convivial fournit un accès instantané aux informations essentielles, ce qui en fait une ressource idéale dans des situations d'urgence. L'organisation des chapitres par système vous permet d'identifier un diagnostic aisément et de déterminer un plan de traitement pour toutes situations cliniques. Les auteurs Richard Ford et Eliza Mazzaferro, médecins vétérinaires, fournissent des directives précises de soins d'urgence et de procédures diagnostiques qui vous seront très utiles dans votre pratique quotidienne.

Prix spécial LMS: 89,25 \$



Pathologic Basis of Veterinary Disease, 5th Edition

Auteurs: James F. Zachary et Donald McGavin

Avec plus de 2 000 illustrations couleur, la 5^e édition du Pathologic Basis of Veterinary Disease, représente une ressource essentielle en pathologie générale. Les chercheurs James F. Zachary et Donald McGavin vous proposent les dernières avancées en pathologies moléculaire et cellulaire, de même qu'en génétique, en expliquant les plus récents développements relatifs à la pathogénie et à la progression des maladies. Cette édition vous permet également de consulter des images dans Internet pour des maladies moins communes et fournit des directives pour effectuer une autopsie complète des différents systèmes.

Prix spécial LMS: 140,60 \$

Merci à nos partenaires

OR



BRONZE



Merci à nos annonceurs

Compagnie	Descriptif	Page
Novartis	Atopica	2
Boehringer Ingelheim Canada	New Campaign	5
Merck	Estrumate	8
ACIA		9
Pfizer	Inforce	11
Desjardins	Distinction	14
Vetoquinol	Corpo Cardio-Nephro	21
Merck	Metricure	23
Boehringer Ingelheim Canada	Metcam	40

Compagnie	Descriptif	Page
Pfizer	Excede	45
Boehringer Ingelheim Canada	Duramune	48
CDMV		49
Bayer	Baytril	55
BNC		56-57
Boehringer Ingelheim Canada	Metacam dog	61
Pfizer	Revolution	65
Novartis	Fortekor	71
Vetdiet		72

Je peux faire face aux attaques incessantes
des parasites - puces, vers du cœur,
vers ronds et tiques - car je me suis rallié
à la révolution contre les parasites.



revolution^{MD}
(solution topique de selamectin)

Un simple geste et Revolution fait le reste^{MC}



Pfizer Santé animale

^{MD} Marque déposée de Pfizer Products Inc.; Pfizer Canada Inc., licencié. ^{MC} Marque de commerce de Pfizer Products Inc.; Pfizer Canada Inc., licencié. REV-017

PETITES ANNONCES

En raison de sa politique de publicité, l'Ordre n'accepte pas les petites annonces faisant une référence négative aux services de garde ou d'urgence. Afin de faciliter la rédaction d'annonces concernant la recherche d'un médecin vétérinaire, nous vous suggérons plutôt de mettre l'accent sur les horaires flexibles et le respect des exigences en cette matière.

Quelques exemples à utiliser :

- « La clinique possède une entente pour ses services de garde et d'urgence et respecte les normes minimales et la Loi » ;
- « La clinique propose un horaire flexible ».

L'Ordre consentira une gratuité pour toute utilisation d'une ou de plusieurs phrases traitant des services d'urgence en fonction de la présente politique. Ainsi, aucune surcharge ne sera attribuée à l'annonceur exclusivement pour toute référence ayant trait aux services de garde, aux services d'urgence ou aux horaires flexibles.

OFFRES D'EMPLOI – ANIMAUX DE COMPAGNIE

Interne recherché(e), vous êtes disponible à temps plein, votre dynamisme et votre désir de relever de nouveaux défis vous caractérisent ! L'Hôpital vétérinaire de l'Est a besoin de vous ! Veuillez faire parvenir votre CV à l'attention de :

Dre Laure Cosimano, m.v.
F : 514 355-5145
C : aramisportos@yahoo.ca

Clinique vétérinaire de taille moyenne pour petits animaux, située à St-Eustache, recherche un médecin vétérinaire pour un poste à temps plein, permanent. Ambiance conviviale, personnel expérimenté et stable : 2 TSA, 2 étudiantes-TSA, 2 secrétaires, 1 animalière et 2 vétérinaires. De 30 à 40 heures par semaine selon votre préférence, le samedi matin en rotation, horaire à discuter. Nous possédons la radiologie numérique et le laboratoire sanguin sur place. Pour informations, veuillez communiquer avec :

Dr André Leblanc, m.v., propriétaire
B. : 450 491-0392
ou à la maison
T : 450 491-4866
C : a1.leblanc@videotron.ca

Au plaisir de se rencontrer !

Hôpital vétérinaire situé à 40 minutes de Montréal ou de St-Hyacinthe – Une équipe de 3 vétérinaires, 5 techniciens, 3 aides-techniciens et une secrétaire voudrait un vétérinaire dynamique et ambitieux pour environ 25 heures par semaine (1 fin de semaine sur 4). L'Hôpital dispose d'un laboratoire complet, radio haute fréquence, radio dentaire numérique, laser et équipement pour orthopédie.

Nous offrons : conciliation travail-famille, salaire compétitif, assurance collective, formation continue et autres.

Si vous voulez être heureux ou heureuse dans votre travail, rejoignez l'Hôpital vétérinaire Chambly. Contacter par courriel Dr Boussouira à :

C : hopvetchambly@sympatico.ca

La clinique vétérinaire Dorval est à la recherche d'un médecin vétérinaire bilingue pour un poste permanent. Temps partiel de 2 jours par semaine selon la disponibilité du candidat et remplacements de vacances. Salaire à discuter selon expérience. L'expérience est un atout. Contacter :

Dre Karin Bonert, m.v.
T : 514 631-2345
F : 514 631-5991
C : bonert@mac.com
ou cliniquevetdorval@bellnet.ca

Nous sommes à la recherche d'un vétérinaire à temps partiel (minimum 12 heures par semaine) pour un remplacement de congé de maternité, suivi du congé parental.

Nous avons besoin d'un vétérinaire ayant de l'expérience en chirurgie générale, puisque 50 % des heures seront en chirurgie.

L'embauche peut devenir permanente avec plus d'heures dès avril 2012, puisqu'un de nos vétérinaires séniors prendra sa retraite bientôt.

Nous sommes situés sur la Rive-Sud de Montréal. Notre équipe dynamique est composée de 6 vétérinaires et d'une douzaine de TSA diplômées.

Pour toute information, contacter :

Dre Marilka Vachon, m.v.
Cliniques vétérinaires Beloeil-St-Basile
T : 450 467-7808
ou 450 446-3503

La Clinique Vétérinaire Beaubien, située à Montréal, est à la recherche d'un médecin vétérinaire pour un remplacement de congé parental. Temps plein ou partiel selon la disponibilité du candidat. Académie et budget de formation continue. Assurance collective disponible si travaille 25h/ semaine et plus. Un samedi sur 5, ou plus si désiré. Radiographie numérique et appareil à dentisterie dernier cri ! Clinique de quartier, clientèle agréable, équipe dynamique, stable et amicale. Salaire à discuter selon expérience. Communiquer avec :

Dre Marie-France Gélinas, m.v.
ou Dre Catherine Nault, m.v.
T : 514 272-3291

La Clinique vétérinaire de Valleyfield recherche 1 médecin vétérinaire à temps plein ou à temps partiel dans le domaine des animaux de compagnie. Horaire flexible et environnement de travail agréable. Clientèle établie depuis plus de 30 ans avec une équipe professionnelle et dynamique. Médecine de qualité. Salaire selon qualifications. Avantages sociaux incluant allocation pour formation continue. Contacter :

Dr Claude-André Grenier, m.v.
T : 450 373-8432

L'Hôpital vétérinaire Vimont inc., situé à Laval, est à la recherche d'un médecin vétérinaire pour un poste à temps plein ou temps partiel, en pratique des petits animaux (chiens, chats et exotiques). Notre équipe est composée de 6 vétérinaires et six TSA. Le service à la clientèle, la qualité des soins ainsi que le bien-être de nos patients sont pour nous une priorité. L'Hôpital est ouvert 7 jours par semaine. Voici ce que l'Hôpital vous offre :

- Un équipement composé d'un appareil à échographie, ECG, doppler, oxymètre, radiographie numérique, chirurgie au laser, cage à oxygène, laboratoire complet sur place et plus;
- Une rémunération et des conditions compétitives selon l'expérience;
- Une prime pour le travail de fin de semaine;
- Une couverture d'assurance collective assumée en partie par l'employeur, si temps plein;
- Les cotisations de l'OMVQ, l'AMVQ de même que la couverture d'assurance responsabilité;
- Un budget pour la formation continue;

Une équipe de TSA et de vétérinaires d'expérience saura vous apporter un soutien en tout temps pour vos questions et interrogations médicales.

Veuillez contacter :

Mme Claudine Bellemare, gérante administrative
Dre Marie-Josée Hupé, m.v.
ou Dr Daniel Bélisle, m.v.
T : 450 622-3804

Faire parvenir vos CV par télécopieur au :

F : 450 622-5860
Par courriel
C : cbellemare@hopitalvetvimont.com
Hôpital vétérinaire Vimont inc.
4790, boul. des Laurentides
Laval QC H7K 2J5

Hôpital vétérinaire Iberville-Missisquoi, St-Jean-sur-Richelieu – Recherchons présentement un médecin vétérinaire en médecine et chirurgie des animaux de compagnie, poste à temps partiel, pour faire équipe avec Dre Claudine Vigneault et Dre Dominick Rathwell Deault. Nombre d'heures et horaire à discuter. Jeune équipe dynamique et belle clientèle. Contacter :

Mme Renée Giroux
T: 450 524-0524

L'Hôpital vétérinaire Cuivre & Or situé à Rouyn-Noranda, est à la recherche d'un médecin vétérinaire pour un poste à temps complet en pratique des petits animaux. Les tâches sont réparties entre la chirurgie et la médecine.

La personne qui occupera ce poste aura l'opportunité de travailler avec une équipe de 3 autres médecins vétérinaires. Nous offrons un service de garde, actuellement réparti entre 8 vétérinaires de la région de l'Abitibi-Témiscamingue.

La clinique, à la fine pointe de la technologie, est dotée d'un appareil de radiographie numérique, d'un échographe et d'équipements chirurgicaux avancés. L'équipe est formée de 3 vétérinaires, de 7 techniciennes en santé animale, 1 animalière et une réceptionniste.

Les personnes intéressées par ce poste peuvent faire parvenir leur curriculum vitae à l'attention de :

Dr Christian Rancourt, m.v.
T: 819 764-5959
C: cuivreeter@tlb.sympatico.ca
100, 14e Rue
Rouyn-Noranda QC J9X 2J1

Au plaisir de vous accueillir dans notre équipe !

La Clinique vétérinaire Cowansville est à la recherche d'un ou d'une médecin vétérinaire pour combler un poste à temps plein ou partiel. Notre équipe est présentement composée de 2 vétérinaires, 5 techniciennes, et deux réceptionnistes. La clinique œuvre dans des locaux récemment agrandis et rénovés. La clinique est très bien équipée : laser, radiologie numérique, échographie, etc. Pour plus d'informations communiquer avec :

Dr Robert Brault, m.v.
Clinique vétérinaire Cowansville
T: 450 263-1414
C: info@cvetc.com
aramisportos@yahoo.ca

L'Hôpital vétérinaire de l'Est est à la recherche d'un(e) vétérinaire dynamique ayant le goût d'évoluer dans une entreprise stimulante à la fine pointe de la technologie. Le poste offert est à temps plein et immédiat. Afin de vous renseigner sur l'établissement visitez le :

www.monvet.com
Envoyer votre CV à :
Dre Laure Cosimano, m.v.
F: 514 355-5145
C: aramisportos@yahoo.ca

Nous recherchons un(e) vétérinaire pour un poste avec une équipe jeune et dynamique. Nous offrons un service personnalisé avec une clientèle agréable à qui nous proposons la pratique générale, les chirurgies de routine, mais aussi les chirurgies orthopédiques (plaques et vis, tiges, ligament croisé, arthroplastie, etc.). La clinique est ouverte du lundi au vendredi et possède la radiographie numérique, un laboratoire d'analyse IDEXX et un appareil d'échographie portable disponible.

Nous sommes aussi ouverts aux vétérinaires désirant apporter à la clinique une nouvelle spécialité (exotique, comportement, etc.). La qualité de vie des employé(e)s est pour nous une priorité. Nous sommes dans un secteur où les activités de plein air et la nature sont au rendez-vous. Contacter :

Clinique vétérinaire Dr Pierre Héroux
Mont-Laurier
T: 819 623-2428
C: cliniquevetheroux@lino.com

L'équipe de l'Hôpital vétérinaire de Montréal (à Westmount) cherche un(e) sympathique vétérinaire pour remplacer une de nos vétérinaires durant son retrait préventif et son congé parental (Bravo! Ma chère Catherine, pour ton troisième, on te souhaite une fille!). Il y a de fortes possibilités que l'embauche devienne permanente. Le poste comptera de 22 à 30 heures/semaine selon les disponibilités du ou de la candidate et comportera des soirs et des samedis sur rotation.

Nous avons le plaisir de travailler dans une petite clinique de quartier, parmi une clientèle pour qui les soins aux animaux sont une priorité. Les consultations sont aux 30 minutes et nos clients/patients bénéficient du meilleur service possible. Nous faisons beaucoup de dentisterie et de soins gériatriques. Notre équipe est jeune et dynamique; notre ambiance réellement agréable. Nous recherchons un(e) médecin vétérinaire bilingue, qui a le goût de s'impliquer dans une relation personnalisée avec les clients, de proposer le « plan A » et d'enrichir un esprit d'équipe déjà bien présent. Veuillez faire parvenir vos nombreuses candidatures à :

Dre Lucie Hénauld, m.v.
Par courriel :
lucie.henauld@bell.net
Au plaisir de vous rencontrer

La clinique vétérinaire de Luceville, située dans la région du Bas-St-Laurent, près de Rimouski, recherche un vétérinaire pour exercer auprès des petits animaux. Le poste serait à temps plein ou partiel. Les conditions de travail offertes sont très recherchées et le salaire est à discuter. La clinique œuvre dans des locaux tous fraîchement construits et très spacieux.

Équipe très agréable et unie dans une clinique très convoitée de la région.

Nos clients vous attendent avec joie. Venez travailler dans une région où il fait bon vivre...

Dre Christine Côté, m.v.
Clinique vétérinaire de Luceville
T: 418 739-5353

L'Hôpital vétérinaire des Bois-Francs est à la recherche d'un(e) vétérinaire en pratique des animaux de compagnie pour se joindre à une équipe dynamique de 10 vétérinaires (4 en pratique des petits animaux et 6 en pratique des grands animaux), 7 techniciennes et 1 réceptionniste. L'Hôpital se situe dans la belle région des Bois-Francs, à Victoriaville.

L'emploi offert est un poste à temps plein, permanent. L'horaire est flexible et la charge de travail est de 25-30 heures par semaine (semaine de 4 jours).

Le travail quotidien se compose de médecine et de chirurgie. L'Hôpital est moderne, bien organisé et bien équipé. Au plaisir de vous rencontrer !

Pour plus d'informations, communiquer avec :

Dre Marlène Bédard, m.v.
ou **Dre Marie-Michèle Paré, m.v.**
T: 819 357-8281

La clinique vétérinaire de Casselman recherche partenaire avec expérience pour les animaux de compagnie. Bien établie depuis 30 ans, à 35 minutes d'Ottawa dans l'Est ontarien (région 80% francophone).

Idéale pour trois médecins vétérinaires bilingues (français /anglais). Nouveau bâtiment de 2,370 pi² sur un seul niveau, bien aménagé et bien équipé : Rx, laboratoires, dentisterie, ultrason, ECG, etc., avec un grand stationnement. Clientèle éduquée de la banlieue d'Ottawa. Contacter :

Clinique vétérinaire Casselman
Dr Pierre-Yves Lapensée, m.v.
T: 613 987-2183 (soir)
Ou 613 764-3850 (bureau)
C: casselmann_vet@hotmail.com

Nous recherchons un médecin vétérinaire pour un remplacement de congé de maternité à partir de l'automne prochain. Poste à temps partiel, 15 à 25 heures par semaine. 1 samedi sur 3. Durée d'enviro 1 an. Contacter :

Mme Janet Lawrence
Clinique vétérinaire Rosemère
435, Grande-Côte
Rosemère QC J7A 1L2
T: 450 621-2700
F: 450 621-8481

Nous sommes présentement à la recherche d'un médecin vétérinaire pour combler une équipe de 3 vétérinaires. Il s'agit d'un poste à temps plein dans le domaine des petits animaux, en milieu urbain. Tous les vétérinaires intéressé(e)s, ayant de l'expérience ou non, sont invité(e)s à envoyer leur CV à :

Dr André Laliberté, m.v.
Hôpital vétérinaire de l'Église
527, rue de l'Église
Verdun QC H4G 2M7
C: alali@videotron.ca

Voici une occasion en or de faire partie de notre petite équipe pleinement engagée qui œuvre dans un esprit d'écoute, d'éducation et de soutien envers nos clients. La mission de la clinique est d'offrir à nos patients des soins de haute qualité et une médecine actuelle en étant toujours à l'affût des nouvelles connaissances.

La clinique procure un environnement plaisant et assure le bien-être des clients, des patients et des employés. Nous recherchons un vétérinaire prêt à relever de nouveaux défis et à se joindre à 3 médecins vétérinaires, 3 TSA bien formées, 1 assistante et 2 réceptionnistes. Nous offrons un horaire stable et personnalisé. Visitez-nous au :

www.cv Buckingham.com
Dre Julie Blanchard, m.v.
Clinique vétérinaire de Buckingham
T: 819 281-0832

VOUS CHERCHEZ UNE QUALITÉ DE VIE ? Nous cherchons 1 vétérinaire bilingue prêt(e) à se joindre à nous, soit à temps plein ou à temps partiel. Nous offrons des soins vétérinaires aux animaux domestiques dans un milieu semi-rural des collines de la Gatineau, milieu enchanteur pour les amateurs de plein air à seulement 20 minutes du centre-ville d'Ottawa. Avec 2 locaux situés à Wakefield et Chelsea, la pratique s'accroît tout en bénéficiant d'une clientèle fidèle et d'employées expérimentées. Une pratique de médecine de haute qualité ainsi qu'une bonne communication avec les clients nous sont prioritaires. Le salaire compétitif dépendra de l'expérience du candidat/candidate; la formation continue est payée et la clinique possède une entente pour ses services de garde et d'urgence. Vos intérêts particuliers seront intégrés et il y a possibilité de devenir partenaire. SVP contacter :

Dr Mark Froimovitch, m.v.
ou Dre Penny Wootton, m.v.
T: 819 827-1665
ou 819 459-2146

Chambly St-Hubert – Médecin vétérinaire demandé à temps plein ou partiel permanent pour venir rejoindre une équipe de 5 vétérinaires, 7 techniciennes, 3 réceptionnistes, 1 animalier et plusieurs mascottes! Navette entre 2 hôpitaux vétérinaires situés à une distance de 10 minutes. Un hôpital neuf de 4 200 pi², équipement de fine pointe: échographie, rayon-X numérique ECG, tonomètre, etc. Roulement intéressant de 5 à 7 cas et de 7 à 10 cas de médecine et de chirurgie respectivement tous les jours.

Plusieurs avantages (Ordre, AMVQ et assurance collective) payés. Salaire selon expérience. Pour de plus amples renseignements, communiquer avec :

Hôpital vétérinaire de la Montérégie
Dre Caroline Grondin, m.v.
ou Dr Patrick Aillerie, m.v.
T: 450 443-0893
ou 450 447-0838

Clinique vétérinaire située sur la Rive-Sud de Montréal cherche un ou une médecin vétérinaire à temps partiel pour compléter son équipe. Bonne ambiance de travail. Clientèle agréable et en expansion. Pour plus de renseignements, contacter :

Dr Jean Bertrand, m.v.
T: 450 678-3929

L'Hôpital vétérinaire Lesage, Robin et Tousignant, situé dans la région de Québec, est à la recherche d'un médecin vétérinaire pour combler un poste dans une équipe de 7 vétérinaires.

Ouvert depuis 1997, l'Hôpital a développé une expertise particulière dans le domaine des animaux exotiques. Cependant, le poste est ouvert soit pour un médecin vétérinaire intéressé par la pratique exclusive des chiens et des chats, soit pour un praticien qui désire s'impliquer également dans le secteur des animaux exotiques.

Pour plus de renseignements sur ce poste, veuillez contacter :

Dre Sylvie Robin, m.v.
ou Dre Denise Tousignant, m.v.
T: 418 840-0444
C: robin.vet@hotmail.com

La clinique vétérinaire de Lavaltrie inc. – Nous invitons à s'intégrer à notre équipe, à temps plein ou temps partiel :

1 médecin vétérinaire (avec possibilité d'association) et 1 technicien(ne) en santé animale. Nous offrons un cadre de travail très attrayant et enrichissant. Nous avons une équipe dynamique de 14 personnes, dont 2 vétérinaires d'expérience et 8 techniciennes. Très bonnes conditions. Clinique située en campagne à 30 minutes de Montréal et 45 minutes de Trois-Rivières. Vous pouvez nous contacter en toute confidentialité au :

T: 450 586-4435
F: 450 586-4415
C: christophemiran@hotmail.com
Web: cliniqueveterinairelavaltrie.com
Clinique vétérinaire Lavaltrie
2100, rue Notre-Dame
Lavaltrie QC J5T 1N7

L'Hôpital vétérinaire de Mont-Laurier est à la recherche d'un(e) médecin vétérinaire, à temps plein ou partiel, dans la pratique des animaux de compagnie. Situé dans la magnifique région des Hautes-Laurentides, notre établissement est en pleine expansion et très bien équipé. Nos horaires sont flexibles, le salaire est intéressant et les services de garde et d'urgence sont partagés en fonction du nombre de praticiens. Faites partie d'une équipe dynamique pour qui la qualité de vie est importante. Pour plus de renseignements, contacter :

Dr Gilbert Vincent, m.v.
ou Dr Nicolas Chamberland, m.v.
T: 819 623-5577

Nous sommes à la recherche d'un médecin vétérinaire préférablement à temps plein pour faire partie de notre équipe dans un hôpital très bien équipé, doté d'un personnel de soutien technique adéquat et situé à Montréal. Nous possédons aussi 2 hôpitaux sur la Rive-Sud. Nous privilégions un service personnalisé et très attentionné pour nos clients; nous visons une très haute qualité de soins pour nos patients. Si vous êtes intéressés, veuillez nous contacter :

Dre Christine Carle, m.v.
ou Dre Chantal Riendeau, m.v.
Hôpital vétérinaire Victoria
T: 450 671-0497

Dans la belle région du Saguenay-Lac-St-jean, à Alma, la Clinique vétérinaire Sagamie recherche un ou deux médecins vétérinaires pour la pratique des petits animaux. Poste à temps plein, mais également possibilité d'un temps partiel si désiré. Nous offrons un salaire très compétitif, un horaire flexible, la formation continue ainsi que les cotisations de l'OMVQ et de l'AMVQ. Beau projet d'agrandissement dans un avenir très rapproché et possibilité d'avancement rapide si intéressé.

Si vous avez envie de pratiquer une médecine de qualité dans un milieu stimulant où l'ambiance de travail est agréable avec une équipe jeune et dynamique en plus d'avoir une belle qualité de vie conciliant travail-famille-loisir, n'hésitez pas à nous contacter.

Dr Gilles Bouchard, m.v.
Directeur du personnel
Mme Martine Truchon
Secrétaire administrative
T: 418 662-6573
F: 418 662-0396
C: vetsagamie@qc.aira.com

Endroit idéal pour l'épanouissement professionnel; un choix certain et sécuritaire! Le couple vétérinaire est bienvenu car 2 vétos ne seraient pas de trop. Rémunération > 60 000 \$. Outre le remboursement des frais pour la formation continue et l'AMVQ, une prime à l'effort est allouée de façon semi-annuelle. Horaire vacances. Et on est à moins de 2 heures de Québec. Veuillez contacter :

Dr Robin Tremblay, m.v.
Clinique vétérinaire Chicoutimi
2151, boul. St-Jean-Baptiste
Chicoutimi QC G7H 7V9
T: 418 545-2088
F: 418 545-2040
C: nicherie@hotmail.com

L'Hôpital vétérinaire Rive-Nord, situé à Repentigny, recherche un médecin vétérinaire à temps plein. L'Hôpital est très bien équipé et a une clientèle établie et motivée. Nous recherchons une personne dynamique afin de compléter notre équipe. Nous offrons un salaire et des avantages très compétitifs, qui sont proportionnels à la formation acquise, la disponibilité et l'expérience. Vous pouvez contacter :

Dr André Brunet, m.v.
T: 450 582-3796
C: hopvetm@videotron.ca

Nous sommes une équipe de 3 médecins vétérinaires et 6 TSA et recherchons présentement 1 médecin vétérinaire pour combler un poste à temps plein. L'horaire sera flexible selon la disponibilité. Il est possible d'adhérer à l'assurance collective. Le salaire sera à discuter, selon l'expérience du candidat. Si vous désirez travailler avec une équipe dynamique dans un climat amical, contactez :

Dre Julie Lessard, m.v.
Clinique vétérinaire du Vieux Dorion
204, avenue St-Charles
Vaudreuil-Dorion QC J7V 2L3
T: 450 424-6469

Hôpital vétérinaire Ami Fidèle, situé à St-Jean-sur-Richelieu, recherche 1 médecin vétérinaire à temps partiel, de 25 à 30 h/semaine pour faire partie d'une équipe dynamique de 5 médecins vétérinaires. Nous traitons les animaux de compagnie ainsi que les animaux exotiques. Clientèle fidèle et agréable. Salaire compétitif. Formation continue payée. Pour tout autre renseignement, contacter :

Dr Francis Caignon, m.v.
T: 450 346-5131

Trois-Rivières – Hôpital vétérinaire bien établi (1975) demande un médecin vétérinaire en pratique des animaux de compagnie pour un poste permanent, une carrière à long terme, une participation ou un poste à temps partiel. Bonnes conditions. Contacter :

Guy ou Sylvie
T: 1 888 373-3912

Dans la belle région du Saguenay, à Chicoutimi, la Clinique vétérinaire Paradis est à la recherche d'un médecin vétérinaire à temps plein. Clinique moderne et bien équipée. Service personnalisé. Pratique des animaux de compagnie très intéressante et de qualité. Possibilité de faire même un peu d'animaux exotiques. Possibilité d'association. Contacter :

Dre Karina Paradis, m.v.
B: 418 690-0064
R: 418 543-2158
F: 418 690-2641

Banlieue de Montréal (Châteauguay), médecin vétérinaire demandé pour un poste à temps plein. Venez vous intégrer à une équipe de 3 médecins vétérinaires avec un personnel de soutien compétent et dynamique. Clientèle bien établie. Médecine de qualité. Salaire compétitif. Bienvenue aux nouveaux diplômés. Contacter :

Dr Roy, m.v.
ou Dr Savaria, m.v.
Hôpital vétérinaire Savaria
T: 450 692-6748

OFFRES D'EMPLOIS –

GRANDS ANIMAUX ET/OU MIXTES

L'Hôpital vétérinaire Carcajou est à la recherche d'un 5^e médecin vétérinaire pour la pratique des grands animaux pour compléter son équipe (9 TSA, 4 réceptionnistes et 2 animalières).

Hôpital avec équipement médical et chirurgical de pointe (radiologie numérique, échographie, endoscopie, complètement informatisé, ...), techniciennes ultra-compétentes, milieu stimulant, équipe jeune et dynamique, ambiance de travail extraordinaire. Très bonnes conditions, possibilités infinies pour un médecin vétérinaire stimulé à faire de la médecine de qualité bien entouré. Dans une région où il fait bon vivre et où la qualité de vie est à son maximum et le coût de la vie beaucoup plus bas que dans les grandes villes. Horaire flexible. Contacter :

Dr André Frigon, m.v.
T: 418 669-2222

La Clinique vétérinaire Cap-Santé est à la recherche d'un 5^e vétérinaire. 100% grands animaux, 90% bovins laitiers. Écographie, médecine préventive DSA, comptabilité Documex. À 25 minutes de Québec. Contacter :

T: 418 285-2780

Services vétérinaires St-Bernard offre un emploi en pratique bovine pour faire partie d'une équipe de 4 vétérinaires (3 en pratique bovine et 1 en pratique porcine). Échographe et portable fournis par la clinique. DSA, Vet-Expert (facturation et prescription), implantation d'embryons et projet de développer le transfert embryonnaire. Horaire flexible et partage des gardes avec 2 autres cliniques (1 garde sur 6 actuellement). La clinique est située à 20 minutes des ponts de Québec et l'emploi est libre immédiatement. Contacter :

Dr Benoit Dion, m.v.
Services vétérinaires St-Bernard
1799, rue St-Georges
St-Bernard QC G0S 2G0
Cell.: 418 998-0186
B: 418 475-6873

Le Bureau Vétérinaire L'Islet de Saint-Jean-Port-Joli recherche un(e) 3^e vétérinaire pour un emploi à temps plein. Le bureau concentre ses activités presque exclusivement en production bovine (environ 80% laitier). Quelques troupeaux de production ovine et caprine complètent la clientèle.

Nous fournissons l'échographe et l'ordinateur (logiciel DSA, logiciel de facturation). Clientèle très sympathique dans un environnement agréable. Venez vivre la différence ! Contacter :

Dr Benoît Mercier, m.v.
ou Dr Gilles Ouellet, m.v.
T: 418 598-7035 - 1 800 463-7035
C: burvetli@globetrotter.net

Le Bureau vétérinaire des Hautes-Laurentides, situé à Mont-Laurier, est à la recherche d'un 3^e médecin vétérinaire, à temps plein ou partiel, dans la pratique des grands animaux. Nous sommes 2 jeunes vétérinaires dynamiques pour qui la qualité de vie est très importante. Nos équipements sont à la fine pointe de la technologie : échographe, logiciel de facturation et prescription, portable, implantation d'embryons et développement du DSA (LacT) sous peu. Venez découvrir cette belle région et travailler avec une clientèle des plus sympathique. Contacter :

Dre Valérie Harrisson, m.v.
Dre Mylène Lafleur, m.v.
353, rue Chasles
Mont-Laurier QC J9L 2T7
T: 819 623-3495
F: 819 623-6205

Le Bureau vétérinaire St-Arsène est à la recherche de 2 médecins vétérinaires en pratique des grands animaux pour faire partie d'une équipe de 9 médecins vétérinaires. Les services de médecine préventive (DSA), d'échographie, de radiographie, de transfert embryonnaire et l'utilisation de Sysvet pour la facturation sont offerts. Le système de garde est partagé à tour de rôle par 2 médecins vétérinaires simultanément. Poste à temps plein libre immédiatement. Contacter :

Dr Léopold Sénéchal, m.v.
T: 418 862-9576
Dr André Rioux, m.v.
T: 418 867-4543
Clinique
T: 418 862-1011

La Clinique vétérinaire Bon Conseil recherche 1 vétérinaire pour compléter une équipe de 5 vétérinaires en pratique bovine laitière ou mixte. La Clinique offre les services de médecine préventive avec utilisation de DSA, échographie, facturation électronique (Sysvet), transplantation embryonnaire et TSA ainsi que la médecine et la chirurgie des petits animaux (clientèle en croissance). Possibilité de pratique équine et de petits ruminants si intéressé(e). Faites partie d'une équipe dynamique bien établie au Centre-du-Québec.

Poste à temps plein ou à temps partiel libre immédiatement. Contacter :

Dr René Bergeron, m.v.
T: 819 336-3332 (jour)
T: 819 336-2092 (soir)
Dr Guillaume Bergeron, m.v.
T: 819 336-3332 (jour)
T: 819 225-4334 (soir)
C: guillaume_bergeron81@hotmail.com
ou clinvetbc@ntic.qc.ca

OFFRES DE SERVICE

Avec quelques trente années d'expérience, j'offre mes services pour un temps partiel de préférence (Région de Montréal ou banlieue).

S'adresser au secrétariat de l'Ordre et demander la cote 11-06.

OFFRES D'EMPLOI –

ENSEIGNEMENT EN TECHNIQUES

EN SANTÉ ANIMALE

Le Collège Laffèche, établissement privé d'enseignement collégial, est à la recherche de médecins vétérinaires avec une expérience pratique afin de combler des postes d'enseignants à la leçon pour son programme de Techniques en santé animale. Les personnes intéressées à postuler doivent faire parvenir leur curriculum vitæ au :

Collège Laffèche
Service des ressources humaines
1687, boul. du Carmel
Trois-Rivières QC G8Z 3R8
F: 819 375-5545
C: josee.beaudry@clafleche.qc.ca

OFFRES D'EMPLOIS – TSA

Le Centre vétérinaire Laval est à la recherche de techniciens en santé animale diplômés, afin de combler des postes permanents à temps plein, ainsi qu'à temps partiel dans différents départements tels que médecine générale, urgence et soins intensifs, médecine interne et chirurgie spécialisée.

Nous offrons des salaires compétitifs selon l'expérience, un programme d'assurance collective, un budget de formation continue et un programme de rabais aux employés pour les services vétérinaires. L'expérience en milieu clinique et/ou centre d'urgence et référence, ainsi que le bilinguisme sont des atouts. SVP, nous contacter par courriel ou par téléphone :

Marie-Eve Naud, TSA
T: 450 781-1200
C: marie-eve.naud@cvalaval.com

L'Hôpital vétérinaire Vimont est à la recherche d'un(e) technicien(ne) en santé animale pour un poste à temps plein afin de compléter son équipe totalisant 25 employé(e)s. Une personnalité dynamique, soucieuse du travail bien fait, qui a beaucoup d'entregent sont des qualités que nous recherchons. L'expérience demeure un atout.

L'Hôpital possède un appareil de chirurgie au laser, radiographie numérique, échographie, appareil à ultrason et équipement de laboratoire complet. Nous sommes ouverts 7 jours par semaine. Disponibilité pour fin de semaine en rotation.

Nous offrons une couverture d'assurance collective, cotisation à l'ATSQA et formation continue. Veuillez contacter :

Mme Claudine Bellemare

Gérante

T : 450 622-3804

Faire parvenir votre CV par télécopieur au :

F : 450 622-5860

Par courriel :

C : cbellemare@hopitalvetvimont.com

Hôpital vétérinaire Vimont

4790, boul. des Laurentides

Laval QC H7K 2J5

Technicienne en santé animale recherchée pour travailler dans deux établissements vétérinaires de la région nord de Montréal.

La personne recherchée devrait être fonctionnelle tant en français qu'en anglais et posséder une voiture. Joindre :

Chantal Tanguay

T : 450 974-1453

ou au 514 336-2694

C : laurentienkeller@hotmail.com

La Clinique vétérinaire de Lavaltrie inc. – Nous vous invitons à intégrer notre équipe, à temps plein ou temps partiel :

1 technicien(ne) en santé animale. Nous offrons un cadre de travail très attrayant et enrichissant. Nous avons une équipe dynamique de 14 personnes, dont 2 vétérinaires d'expérience et 8 techniciennes. Très bonnes conditions. Clinique située en campagne à 30 minutes de Montréal et à 45 minutes de Trois-Rivières. Vous pouvez nous contacter en toute confidentialité au :

T : 450 586-4435

F : 450 586-4415

C : christophemiran@hotmail.com

Web : cliniqueveterinairelavaltrie.com

Clinique Vétérinaire Lavaltrie

2100, rue Notre-Dame

Lavaltrie QC J5T 1N7

À VENDRE

Deux développeurs automatiques de marque Hope Micro-Max. Un fonctionnel et l'autre pour pièces de rechange seulement. Aussi cassettes terres rares : 2 grandes (14 X 17), 9 moyennes (10 X 12) et 2 petites (8 X 10) ainsi qu'une boîte de films 8 X 10. Prix sur demande. Veuillez communiquer avec :

Dre Solenne Courtemanche, m.v.

T : 450 378-3331

Clinique vétérinaire de Granby

Hôpital vétérinaire établi en société dans la grande région de Québec **désire associé et/ou acheteur.**

Chaque associé reçoit 35% du total de sa facturation comme salaire de base, en plus des dividendes excédentaires chaque trimestre. Chaque associé peut prendre le nombre de semaines de vacances qu'il désire en partageant le temps de clinique avec les autres associés et/ou employés : 2 vétérinaires, pour 1 200 000 \$ de chiffre d'affaires. La rentabilité de la société sera confirmée avec les bilans financiers au moment des discussions. Clinique pour 2 ou 3 associés ou employés(es) vétérinaires. Pour plus d'informations : s'adresser au secrétariat de l'Ordre et demander **la cote 11-07.**

Clinique vétérinaire pour animaux de compagnie à vendre, établie depuis 25 ans, située sur une artère principale dans le secteur nord de Montréal. Clinique informatisée. Possibilité d'achat de la bâtisse si désiré. Potentiel de croissance intéressant. Prix raisonnable et négociable. S'adresser au secrétariat de l'Ordre et demander **la cote 11-02.**

Clinique vétérinaire à vendre dans St-Eustache : commerce au sous-sol d'une maison privée depuis 34 ans. Droit acquis relié à la bâtisse pour exercer au sous-sol. Excellente occasion pour concilier travail-famille; de 30 à 40 h/semaine de services vétérinaires. Clientèle très fidèle; services offerts aux petits animaux (canins et félins). Très bonne rentabilité, car très peu de frais fixes. Possibilité d'augmenter les heures de travail. Informatique Logivet version 2; personnel de soutien qualifié et professionnel. Également possible de faire une transition sur approximativement un an pour faire le transfert de la clientèle à l'endroit actuel ou dans un nouveau local. Pour renseignements, contacter :

M. Patrick Corbière, CMA

Gestion pour Professionnel de la Santé

T : 514 658-9630

F : 514 658-3691

C : patrick.corbiere@gpsgestion.com

Possibilité de venir améliorer une pratique de 34 ans dans le domaine des animaux de compagnie, en Outaouais québécois, en face d'Ottawa. Excellent potentiel pour un groupe de 2 à 4 médecins vétérinaires dynamiques et fonceurs. Propriétaire prêt à participer pour une transition en douceur. Contacter :

Dr Michel Rheault, m.v.

T : 819 643-3131

À Montréal, quartier Ahuntsic – À vendre maison 3 étages sur artère principale très achalandée (67,000 voitures par jour). Clinique petits animaux au sous-sol de 1400 p2. Pratique solo de 35 ans à revitaliser à la médecine vétérinaire des années 2011. Belle opportunité pour vétérinaire dynamique et fonceur. Transfert de clientèle informatisé (SYSVET). Transfert de parts DMV possible pour achats groupés.

Clinique sous-sol 7 pièces;

Étage résidentiel 7 pièces;

Loft au grenier;

5 places de stationnement.

Contactez **après 20 h 30 :**

Dr Camille Girard, m.v.

T : 514 387-7748

Basses-Laurentides – À vendre : maison avec espace aménagé pour clinique vétérinaire au rez-de-chaussée. Grand terrain et 2 stationnements (5 et 2 places).

À vendre aussi équipement (appareil à Rx portatif, autoclaves Delta 10 et validateur 8, microscope, détartreurs, moniteurs respiratoires, Vet Test biochimie, etc.). Pour renseignements :

T : 450 430-7568

Cell. : 514 703-8702

À vendre : clinique vétérinaire avec succursales, établie depuis plus de 25 ans. Rentabilité exceptionnelle. S'adresser au secrétariat de l'Ordre et demander **la cote 09-01.**

PLUSIEURS ÉTABLISSEMENTS

VÉTÉRINAIRES À VENDRE

MONTRÉAL – Hôpital vétérinaire employant 2 vétérinaires. Très bon chiffre d'affaires. Revenu net intéressant. FAUT VOIR!

LAURENTIDES – Clinique vétérinaire pour petits animaux, située sur artère principale et occupant le rez-de-chaussée d'un immeuble ancestral. Endroit de villégiature par excellence. À VOIR!

MONTRÉAL – Hôpital vétérinaire dans centre commercial. Clientèle fidèle. Excellent chiffre d'affaires. PROFIT NET TRÈS INTÉRESSANT!

POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT À 100 %

Théo E. L'Espérance, ing.

Agent immobilier agréé

TELL SOCIÉTÉ IMMOBILIÈRE INC.

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

T : 514 287-9200

Une bonne base, ça ne trompe pas.



Les inhibiteurs de l'ECA jouent un rôle vital dans le traitement de l'insuffisance cardiaque congestive chronique¹.

Le choix d'un traitement approprié prolonge l'espérance de vie et améliore la qualité de vie. Quatre-vingt-neuf pour cent des propriétaires disent que Fortekor® a eu des répercussions positives sur la qualité de vie de leur chien², alors que les vétérinaires l'ont placé en tête de liste quant à la satisfaction des utilisateurs en 2009³.

Fortekor traite et maîtrise l'insuffisance cardiaque causée par la régurgitation mitrale ou par une myocardiopathie avec dilatation chez le chien. De concert avec une thérapie courante, il permet aux animaux de profiter du temps de qualité qui leur reste en compagnie de leurs propriétaires. **Fortekor aide les chiens à mieux profiter de la vie.**



Visitez le www.ah.novartis.ca ou composez le 1-800-387-6325 pour obtenir de l'information.

1. Données internes, Novartis Santé Animale.
2. Kadence Quality of Life Study.
3. Kadence KPI Study.

© Fortekor est une marque déposée de Novartis Santé Animale Canada Inc.
M^c Comprimés aromatisés est une marque de commerce de Novartis AG; Novartis Santé Animale Canada Inc., usager licencié.
© 2010 Novartis Santé Animale Canada Inc.


FORTEKOR®
La vie a plus à offrir

vetdiet

**Leur santé vous tient à coeur ?
Nous aussi...**

vetdiet
i

**Une vie harmonieuse et épanouie
par une alimentation saine**

*La qualité de nos aliments
se percevra jusqu'au
bout des poils de
votre animal*



Pour en savoir plus sur
les aliments vetdiet, visitez
vetdiet.com