

Félicitations au Dr Martin Juneau, Prix du mérite 2011 (1re partie)

par Claudine Auger
Octobre 2011

Défenseur de la prévention : une vision de la santé à long terme



Un lauréat étonné

Le Dr Martin Juneau demeure chaque fois surpris lorsqu'il se voit remettre un prix. « Je ne vous crois pas », a-t-il répondu à l'éditeur de la revue *Canadian Journal of Cardiology* qui lui annonçait qu'on lui décernait le [prix Robert Beamish](#). Même réaction d'étonnement lorsqu'il a appris qu'il recevait le [Prix du mérite du Dr Harold N. Segall](#) de la [Société canadienne de cardiologie](#) en octobre 2006, pour sa contribution exceptionnelle à la prévention au Canada. « Je ne pose jamais ma candidature pour quoi que ce soit; il m'est arrivé de téléphoner à des collègues pour savoir si c'était une blague lorsqu'on m'appelait pour un prix! » confie le cardiologue en riant. Ainsi, lorsqu'un matin, il a vu passer ce courriel de Médecins francophones du Canada l'informant que l'association lui décernait le Prix du mérite 2011, remis à un médecin francophone en reconnaissance de son engagement et de son dévouement exemplaire auprès de sa communauté, même réaction de stupéfaction. « J'étais sidéré! Je connaissais Médecins francophones du Canada pour avoir travaillé avec eux sur certains projets... mais je n'étais même pas membre! Je me suis empressé de le devenir! »

Alliés pour la prévention et le bien-être des médecins

Le Dr Juneau, psychologue, cardiologue clinicien et directeur de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM), est bien connu de l'équipe de Médecins francophones du Canada. Ils collaborent depuis deux ans au développement et à l'organisation du Colloque sur le bien-être des médecins. L'événement, qui présentera bientôt sa 3^e édition, connaît un réel succès.

« Il y a deux ans, lorsque l'association a approché le [Centre ÉPIC](#) pour ce colloque, j'ai trouvé l'idée très audacieuse! », se rappelle le cardiologue. Le Dr Juneau a accepté avec enthousiasme, sans hésitation. Les bonnes habitudes de vie, la prévention, c'est son cheval de bataille depuis trente ans. L'événement, qui consiste à « vivre » la prévention de manière très pratique, attire les médecins à un point tel qu'on a dû refuser des participants. « Le succès est étonnant : les médecins sont prêts à se libérer deux journées entières pour vivre l'expérience! Plus encore, ils veulent revenir! Nous devons penser à un concept qui permettra une suite. Éventuellement, nous pensons offrir deux colloques par année et probablement développer une activité sur le stress tous les vendredis avant-midi. »

La psychologie, lumière sur le cœur

« À la fin de l'adolescence, j'ai lu Freud, par hasard », confie Martin Juneau. Une découverte qui l'a mené à la psychologie. Le jeune homme n'avait aucun intérêt pour la médecine. Dans sa famille, on préférait l'univers des sciences sociales. D'ailleurs, il étudiera la politique et les relations internationales à l'Université d'Ottawa avant de s'inscrire en psychologie à l'Université de Montréal.

Durant ses études de premier cycle en psychologie à l'Université de Montréal, il rencontre le [Dr Paul David](#), le fondateur de l'Institut de Cardiologie de Montréal. « Paul David avait des préoccupations très sociales et il s'inquiétait de ce qui arrivait aux 500 premiers patients qui avaient subi un pontage aorto-coronarien opérés entre 1969 et 1972. Avaient-ils une vie normale après leur opération? Il se demandait comment faire le suivi, comment étudier ça », se souvient

Martin Juneau. Le jeune étudiant en psychologie, lui, avait des idées. Le Dr David lui a donc fait une proposition : « Trouve-toi une subvention, prépare tes questionnaires et je te donne accès aux 500 premiers patients opérés de pontages à l'ICM. »

Une formidable opportunité que l'étudiant a su mettre à profit : il a obtenu un taux de réponse de 80 % à son questionnaire. Il a ensuite rencontré personnellement tous les patients qui ne voulaient pas répondre par écrit, pour un total de réponses de 98%. La conclusion de son étude a eu l'effet d'une bombe : 42 % des pontés ne retournaient jamais travailler! Martin Juneau, qui s'orientait vers la maîtrise, désirait approfondir le sujet : comment les facteurs psychologiques influencent-ils la maladie coronarienne?

Bifurquer vers la médecine

Quelques mois plus tard, poursuivant ses recherches sur les facteurs psychologiques reliés à la maladie coronarienne, le jeune homme a eu la chance de suivre l'équipe de cardiologie qui s'occupait des 500 pontés qu'il avait déjà interviewés. « Je me suis collé à l'équipe du [Dr Lucien Campeau](#), j'étais littéralement plongé dans leur univers. C'est comme ça que j'ai développé un réel intérêt pour la médecine », explique le Dr Juneau.

Le seul problème, de taille, est qu'il n'avait aucun des prérequis pour entrer dans une Faculté de médecine. À l'époque, très peu de candidats déjà diplômés étaient recrutés et ses chances, lui disait-on, étaient minimes. Peu importe. Déterminé par sa nouvelle passion, Martin Juneau a suivi tous les cours de science nécessaires, au cégep en cours du soir et en cours d'été... tout en finalisant la rédaction de son mémoire de maîtrise en psychologie. « Oui! J'étais pas mal décidé », concède-t-il en riant.

Martin Juneau effectuera ses études de médecine à l'Université de Sherbrooke et complétera sa résidence en cardiologie dans le réseau de l'Université de Montréal. Il complétera par la suite un *fellowship* de recherche en prévention à l'Université Stanford en Californie.

Un poste de direction sur mesure

Aujourd'hui, le Dr Juneau répartit ses tâches entre la pratique clinique et l'urgence en cardiologie – une façon stimulante d'avoir accès à tout ce qui s'y passe!, la recherche pointue en alimentation et exercice et, pour le temps restant, à l'administration et la direction de la prévention de l'ICM. Depuis le début de sa pratique, attaché à l'ICM, il a d'abord été chef de service de prévention et réadaptation cardiaque, puis chef du département de médecine et de cardiologie et, finalement, directeur des services professionnels (DSP) de 2000 à 2004 tout en conservant ses activités de clinique, d'enseignement et de recherche.

À la fin de son mandat en tant que DSP, le Dr Juneau désirait se consacrer entièrement à la prévention mais le directeur général de l'ICM lui a fait remarquer que sans les leviers auxquels il avait eu accès jusqu'alors comme DSP, il ne pourrait pas défendre avec autant de résultats ce qui lui tenait tant à cœur : la prévention. « Quand on a les leviers du pouvoir, on a davantage de moyens pour faire avancer les choses », souligne le cardiologue. Des visionnaires, qui croyaient en lui et en ses idées, lui ont ouvert des portes insoupçonnées...

« Robert Tessier, alors président du conseil d'administration, et Claude Desjardins, directeur général de l'ICM, ont eux-mêmes eu l'idée de créer une direction de la prévention, en me demandant de leur proposer un plan avec mes suggestions et mes besoins. Moi-même, je n'y aurais pas pensé! Et pour dire vrai, je n'y croyais pas vraiment, craignant que ce ne soit qu'une autre structure administrative. Mais en réalité, c'était la seule façon de concrétiser mes plans! Comme seul cardiologue, sans support administratif, je n'aurais pas eu les outils nécessaires », explique avec reconnaissance le directeur de la prévention de l'ICM.

L'Institut de cardiologie de Montréal : indépendant ...

Une des décisions marquantes qu'a prises le Dr Juneau exigeait un courage certain : ne plus dépendre des subventions de l'industrie pharmaceutique. « Avec l'aide du nouveau directeur général de l'ICM, Robert Busilacchi, nous avons convaincu l'équipe de l'hôpital d'inclure la prévention dans la mission de la Fondation de l'ICM, dont l'argent amassé allait aux équipements, aux installations et à la recherche. Je voulais une part de ces fonds pour engager

des nutritionnistes, des kinésiologues et des infirmières, afin d'élargir notre offre de services entièrement gratuits pour un beaucoup plus grand nombre de patients. »

Le moment de ce tournant semblait jouer en la faveur du cardiologue : peu après ces initiatives de l'ICM, le « rapport Ménard », commandé par le gouvernement du Québec sur le financement du système de santé, a souligné l'importance de la prévention pour diminuer les coûts du système. Ce rapport était présidé par Jacques Ménard, président du groupe financier BMO. Ce dernier est venu visiter l'ICM et son centre de prévention (ÉPIC) et a décidé de lui accorder une subvention de 2 millions de dollars sur dix ans pour soutenir la prévention.

Un geste comme celui-là en entraînant un autre, des mécènes se sont intéressés à la démarche de l'institution : « Notre démarche a été publicisée, influençant différentes entreprises. Entre autres, je suis allé à Kingsey Falls, rencontrer Laurent Lemaire, particulièrement préoccupé par la prévention et les saines habitudes de vie. À la fin de notre deuxième rencontre, il m'a demandé : 'Combien tu veux?' Je suis reparti avec un engagement de Cascades de 50 000 \$ par an, pour 5 ans. » Mais la recherche de financement demeure un enjeu constant, stressant et parfois lourd à porter, confie le Dr Juneau.

Par ailleurs, l'organisme trouve différents moyens pour poursuivre sa mission et sa présence dans la communauté. Ainsi, après un partenariat de quelques années avec [Acti-Menu](#), l'ICM a acquis l'entreprise de prévention fondée par deux médecins convaincus, [Louis Gagnon](#) et [Gilles Pineau](#). Aujourd'hui, les profits générés par Acti-Menu servent à financer les activités de prévention de l'ICM et à promouvoir les saines habitudes de vie dans la communauté. Deux pierres d'un coup, rentables à tous les niveaux!

La direction de la prévention de l'ICM soutient également depuis ses tout débuts [le Grand Défi Pierre Lavoie](#), dont le conseil d'administration compte parmi ses membres le Dr Juneau.

... Et à l'avant-garde

La philosophie distincte de l'ICM lui a permis de devenir le centre innovateur que l'on connaît. « Dès les débuts de l'Institut, les cardiologues ont décidé de mettre leurs revenus en commun et de les partager également, un plan de pratique qui permet de faire de la recherche sans être pénalisé financièrement – puisque tous les médecins ont la même rémunération – et de favoriser les activités moins payantes, comme l'enseignement et la prévention... Ce sont des idéalistes qui viennent ici! »

Le Dr Juneau est fier de cet environnement de travail et du centre ÉPIC qu'il qualifie de « paradis de la prévention » : « Avec nos 5000 membres et nos 84000 visites gratuites annuelles, nous avons accès à un laboratoire permanent », s'exclame-t-il, conscient de ce véritable filon pour le travail de recherche et d'enseignement.

Le résultat est palpable : tant au niveau de la nutrition, de l'exercice physique que de la gestion du stress, l'ICM et le centre ÉPIC offrent des services novateurs. Au Bistro Santé, par exemple, le restaurateur italien pure laine déniché par le Dr Juneau prépare un menu sain et savoureux qui réjouit les plus réfractaires au tofu!

La gestion du stress, quant à elle, demeure l'aspect de la prévention le plus complexe, selon le cardiologue. L'équipe du Dr Juneau a longtemps cherché avant de trouver des moyens qui pouvaient y répondre. « Nous avons commencé par offrir les services d'un psychologue, mais les patients résistaient, en disant qu'ils n'étaient pas fous... Puis nous avons offert, gratuitement, des consultations avec un travailleur social, sans plus de succès auprès des patients », raconte le Dr Juneau, plus convaincu que jamais du rôle du stress sur les maladies cardiovasculaires.

Lorsqu'en 2000, il a assisté à un symposium de l'American College of Cardiology, en Californie, sur les approches novatrices en prévention, il a entendu une conférence d'un cardiologue de l'Université Duke sur l'utilisation d'une méthode nouvelle mise au point par Jon Kabat-Zinn à l'Université du Massachusetts, à Boston. Cette méthode, « mindfulness-based stress reduction » ([pleine conscience](#)), permet de diminuer le stress et d'améliorer la qualité de vie chez les patients. Le Dr Juneau a confié au [Dr Robert Béliveau](#) ayant l'expérience de cette approche, le

soin de mettre sur pied des ateliers de gestion du stress au centre ÉPIC. Ces ateliers permettent de développer des outils concrets et fort utiles à une époque où la performance fait souvent monter l'anxiété en flèche! Depuis l'arrivée du Dr Béliveau, les ateliers affichent régulièrement complet.

Vivre autrement depuis longtemps

L'intérêt du Dr Juneau pour la prévention date des années 1985-86, alors qu'il complète un fellowship de recherche à l'Université de Stanford à Palo-Alto en Californie dans le domaine de l'exercice et de la prévention cardiovasculaire, avec l'équipe des Drs Robert F. DeBusk et William Haskell. Rencontres marquantes. Alors qu'au Québec, on ne connaît pas encore le concept de malbouffe ou de cholestérol, là-bas, ses collègues sont tous végétariens, non-fumeurs et adeptes d'exercice quotidien.

« À Stanford, l'équipe était vraiment en avance quant à la prévention et aux habitudes de vie, mais surtout, elle mettait en pratique ce qu'elle étudiait. Le midi, l'équipe prenait une heure et demie pour aller courir une dizaine de kilomètres ou plus. Le premier midi, les collègues m'ont invité à les accompagner... je n'avais jamais fait ça! Mais un an et demi plus tard, quand je suis revenu, j'étais transformé! », raconte le Dr Juneau.

Et là sont sa crédibilité et sa force de motivation : « J'applique ce que je prêche! On devient entièrement engagé, c'est une véritable mission. Je m'entraîne souvent dans le centre, c'est motivant pour les patients! Aussi, lors de mes conférences, je peux répondre concrètement parce que je le fais moi-même. » Convaincu, convaincant!

Oui, la prévention s'imposera!

Il faut en effet être convaincu pour défendre un sujet aussi peu séduisant. « On veut des solutions miracles – rapides et mesurables avec des chiffres... auxquels on fait dire ce qu'on veut bien! », affirme le Dr Juneau, un ton plus haut dans la voix. Il poursuit en expliquant que de passer une heure avec un patient pour discuter de ses habitudes de vie, ce n'est pas payant. À court terme.

En outre, on oublie que l'intérêt est de conserver une bonne qualité de vie. « Les gens ne réalisent pas que des mauvaises habitudes de vie ne font pas tant perdre des années de vie que de pourrir celles qui restent! Et puis, les pilules ne règlent rien si on ne change pas ses habitudes », se désole ce défenseur de la prévention.

Pourtant, il demeure optimiste. « Un jour, par la force de choses, la prévention va gagner », croit le Dr Juneau, même si, d'ici là, il craint que le système public explose. Selon lui, il faut s'inspirer de la lutte au tabac. « Évidemment, la lutte contre la malbouffe, c'est plus complexe; mais commençons par des choses concrètes et claires. Par exemple, s'attaquer aux boissons gazeuses, expliquer leur effet néfaste, étudier l'hypothèse de les taxer, ou obliger les chaînes de restauration rapide à écrire les informations nutritionnelles, en particulier les calories, sur les menus. »

La prévention n'est plus seulement un problème d'ordre médical; elle est désormais un problème politique et social, conclut le Dr Martin Juneau. « En ce moment, les médecins parlent de prévention, mais ils sont à contre-courant de la politique. On dit aux gens de manger plus de fruits et de légumes, mais les gouvernements subventionnent plutôt l'industrie du porc et du bœuf. Le prix de la malbouffe, en dollars constants, n'a pas augmenté alors que les fruits et les légumes coûtent de plus en plus cher. Et alors que le gouvernement fédéral lance une initiative pour freiner l'obésité en invitant tous les intervenants (santé, agriculture, éducation, industrie alimentaire), le Québec refuse de s'y joindre en invoquant son propre plan d'action! La convergence entre tous les intervenants est essentielle », scande-t-il avec conviction. Visons donc une direction commune pour que la prévention devienne un véritable mode de vie!