

Grâce aux équipements de pointe et aux progrès de la recherche scientifique, notre espérance de vie et notre qualité de vie n'ont jamais été aussi bonnes qu'aujourd'hui. On oublie facilement, dans un contexte aussi favorable, que ce sont souvent les gestes les plus simples qui donnent les résultats les plus probants. Quand notre mère nous disait, par exemple : « Va te laver les mains », elle nous donnait le conseil le plus judicieux possible pour nous permettre de rester en santé.

Le lavage des mains, si nous le pratiquons de façon régulière et méticuleuse, demeure le moyen le plus sûr de prévenir la propagation des maladies contagieuses. Le principe n'est pas nouveau. Il y a 150 ans, le médecin hongrois Ignaz Semmelweis en a démontré l'efficacité. Malheureusement, nous oublions parfois cette simple règle de prudence.

Le virus de la grippe porcine H1N1, qui a fait son apparition à Mexico en avril dernier, n'a pas tardé à se répandre sur la planète. Une propagation aussi rapide prouve à quel point notre monde est petit et combien il est difficile de freiner la contamination. Bien que la situation soit préoccupante, il ne faut pas perdre de vue que ce ne sont pas seulement les virus à haut risque pandémique, comme celui de la grippe porcine, qui nous menacent. L'influenza saisonnier tue de 700 à 2500 Canadiens chaque année, soit beaucoup plus que le H1N1 ou le SRAS.

Les germes responsables des infections grippales et autres infections respiratoires se transmettent d'une personne à l'autre en s'infiltrant dans la gorge et les voies nasales. En toussant et en éternuant, nous libérons ces germes dans l'air ambiant, où ils sont ensuite respirés par d'autres personnes. Mais des germes sont également présents sur les surfaces que nous touchons — les poignées de porte, notamment — et nos mains peuvent ensuite les transmettre aux voies respiratoires quand elles entrent en contact avec la bouche ou le nez. C'est pourquoi il est si important de nettoyer le mieux possible les surfaces que nous touchons.

Au cours des six années écoulées depuis le SRAS, qui a causé la mort de 44 Canadiens et de plus de 700



personnes dans le monde, les autorités médicales aux quatre coins de la planète ont pris les mesures qui s'imposent pour affronter la prochaine pandémie.

Au Canada, la mesure la plus importante que nous ayons prise, en partie à cause de l'écllosion de SRAS, a été la création en 2004 de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Cette décision fut des plus déterminantes puisqu'elle a permis l'instauration d'un centre d'expertise de compétence fédérale favorisant, en cas de risques de pandémie, une collaboration plus étroite entre les gouvernements fédéral, provinciaux, territoriaux et municipaux.

Notre vitesse de réaction en cas de pandémie s'est beaucoup accélérée grâce à Internet et aux moyens de communication modernes. Songez un instant à ce qui s'est passé lorsque la grippe espagnole a atteint le Canada en 1918. Comme il n'existait aucun moyen de diffuser l'information rapidement, les dirigeants de la santé publique devaient publier des avis dans les journaux ou les afficher dans les lieux publics pour renseigner les médecins et la population. À mesure que l'épidémie se répandait au pays, ces modes de communication furent rapidement dépassés par les événements.

De nos jours, les médecins sont plus « branchés » que jamais et bénéficient d'un accès immédiat aux dernières mises à jour et à l'information clinique nécessaire pour vous fournir les soins dont vous avez besoin. Cet accès est un enjeu central pour l'Association médicale canadienne. En collaboration avec l'ASPC Canada et d'autres autorités médicales, nous nous efforçons de diffuser l'information clinique pour qu'elle se répande plus vite encore que les virus qui nous menacent et que votre médecin ait toujours accès aux données cliniques les meilleures et les plus récentes.

Entre-temps, souvenez des conseils de votre mère : couvrez-vous la bouche quand vous toussiez, lavez-vous régulièrement les mains et restez chez vous quand vous êtes malade.

*Le président
Association médicale canadienne
Robert Ouellet, MD*