

**FINANCES**  
Fractionnement  
du revenu

38

**SANTÉ ET ENVIRONNEMENT**  
Virage vert au  
sein des CSSS



40

**NUTRITION** | par Isabelle Huot, Dt.P., Ph. D.

## LES ÉDULCORANTS DE SYNTHÈSE UNE SOLUTION SANTÉ OU UN DANGER ?

D'ABORD COMMERCIALISÉS POUR LES PERSONNES DIABÉTIQUES, LES SUCCÉDANÉS DE SUCRE CIBLENT MAINTENANT UNE TOUT AUTRE CLIENTÈLE : LES GENS SOUCIEUX DE LEUR POIDS. QUINZE POUR CENT DE LA POPULATION AMÉRICAINE CONSOMME DES ÉDULCORANTS DE SYNTHÈSE ET LA PROPORTION NE CESSE D'AUGMENTER.

UN QUESTIONNEMENT S'IMPOSE : L'UTILISATION DE CES « FAUX SUCRES » EST-ELLE BÉNÉFIQUE OU PLUTÔT NÉFASTE ?

Que sont les édulcorants de synthèse ?

Ces additifs alimentaires sont fabriqués artificiellement à partir de sucres ou d'acides aminés dans le but d'obtenir une molécule avec un très grand pouvoir sucrant. Puisque de très petites doses suffisent pour sucrer les aliments, la valeur calorique associée est faible ou nulle. Si les boissons gazeuses à basses calories sont une source importante d'édulcorants, on en trouve maintenant également dans plusieurs yogourts, confitures et crèmes glacées.

ÉDULCORANTS DE SYNTHÈSE ACTUELLEMENT  
ACCEPTÉS PAR SANTÉ CANADA

Type d'édulcorants	Nom commercial	Pouvoir sucrant*	Valeur calorique (kcal/g)	Doses journalières admissibles (mg/kg poids/j)
<b>ARTIFICIEL</b>				
Acésulfame-K	Sunett	200	0	15
Aspartame	Equal	160 à 200	4	40
Cyclamates**	Nutrasweet	30	0	11
	Sugar Twin			
Saccharine**	Weight Watchers	200 à 500	0	5
	Hermesetas			
Sucralose	Splenda	600	0	9
<b>NATUREL</b>				
Thaumatococine***		1400 à 2200	4	-

\* Nombre de fois plus sucré comparativement au sucrose

\*\* Édulcorants de table uniquement, non autorisés dans les aliments et boissons.

Non recommandés pour les femmes enceintes

\*\*\* Uniquement dans la gomme à mâcher

Santé Canada s'assure de l'innocuité de tous les additifs avant de les accepter et réglemente leur utilisation dans l'industrie. Des doses maximales sécuritaires sont établies et révisées à partir des plus récentes recherches. Malgré la consommation de plusieurs produits édulcorés dans une même journée, le risque est tout de même négligeable de dépasser les doses recommandées, car les quantités utilisées dans chacun sont minimes. Fait intéressant, la réintroduction de la saccharine sur la liste des édulcorants autorisés dans certains aliments est en évaluation par Santé Canada. À la suite des plus récentes études sur cet édulcorant, le gouvernement canadien ne considère plus la saccharine comme « une substance potentiellement cancérigène pour l'humain ». Le stévia connaît aussi une popularité croissante. Produit naturel provenant de l'extrait d'une plante originaire d'Amérique du Sud, il a aussi un pouvoir sucrant élevé. Son addition aux produits alimentaires n'est pas encore permis

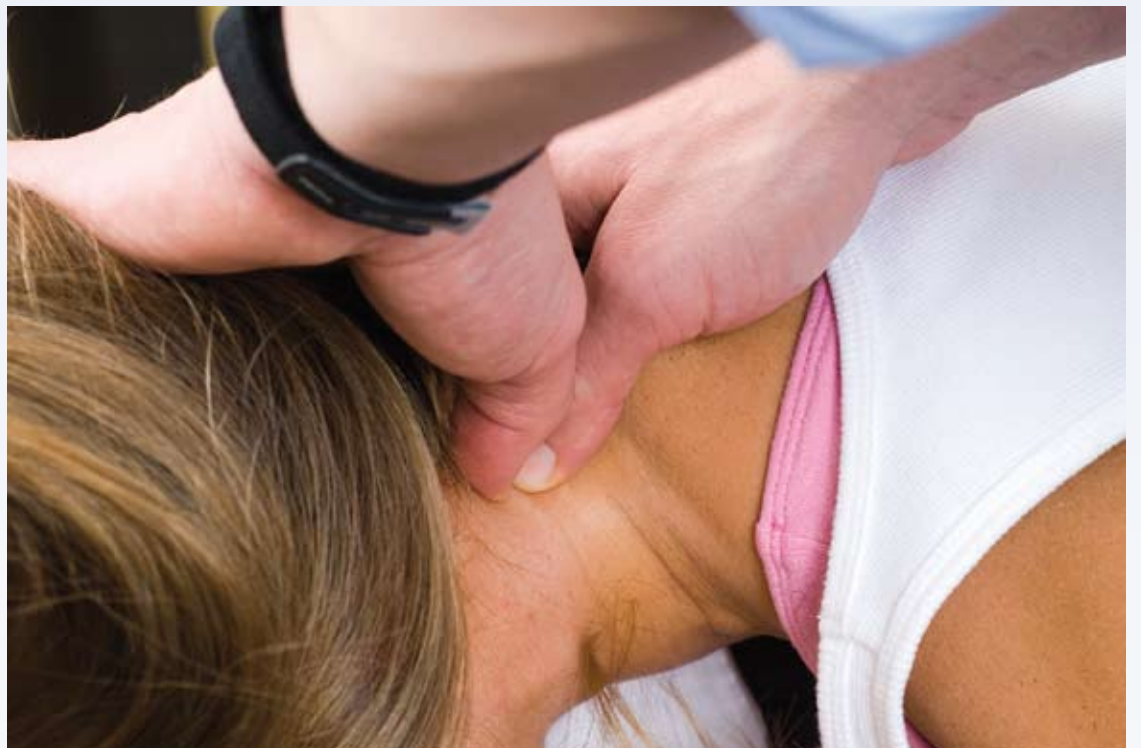
Suite à la page 40 ►

**MÉDECINES ALTERNATIVES ET COMPLÉMENTAIRES** | par le Dr Martin Gagnon\*, D.C., M.Sc.

## LA CHIROPRATIQUE

# Une ressource pour le médecin dans la gestion des troubles musculosquelettiques

LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES FONT PARTIE DU QUOTIDIEN DU MÉDECIN DE FAMILLE. IL N'Y A PAS UNE JOURNÉE QUI NE PRÉSENTE SON LOT DE SPORTIFS DU DIMANCHE CONSULTANT POUR UNE DOULEUR À L'ÉPAULE, D'HORTICULTRICE PASSIONNÉE SOUFFRANT D'UN POINT ENTRE LES OMOPLATES, DE MANUTENTIONNAIRE FORCÉ DE S'ABSENTER DU TRAVAIL POUR UN MAL DE DOS TENACE OU D'ACCIDENTÉ DE LA ROUTE PRÉSENTANT DES TROUBLES ASSOCIÉS À UNE ENTORSE CERVICALE.



La gestion de ces cas est souvent d'une désarmante simplicité. Le médecin peut alors donner un petit coup de pouce à la nature, en soulageant la douleur et l'inflammation de son patient avec la médication et compter sur la résolution spontanée de la majorité de ces conditions. Mais que faire lorsque la situation se corse, que le patient réapparaît après quelques semaines et que la rémission anticipée n'est pas au rendez-vous ? Afin de compléter la prise de médication et de répondre à la demande de patients qui souhaitent s'impliquer activement dans leurs soins et leur réadaptation, les soins conservateurs seront alors indiqués.

Cette chronique, première d'une série, a pour but de vous présenter une thérapie conservatrice qui, bien qu'elle gagne constamment en notoriété et en reconnaissance sociale, demeure sous-utilisée par les médecins

ENVIRON 15 % DE LA  
POPULATION CANADIENNE  
CONSULTE ANNUELLEMENT  
UN CHIROPRAATICIEN, SOIT  
ENVIRON 4,5 MILLIONS DE  
PERSONNES, POUR UNE  
MOYENNE DE 8 CONSUL-  
TATIONS PAR AN.

québécois. Avant de vous présenter les conditions qui répondent favorablement aux soins chiropratiques conservateurs et d'en faire la démonstration en citant les études scientifiques ayant établi cette efficacité, il m'apparaît opportun de faire un bref portrait de la profession chiropratique telle qu'elle se présente à l'heure actuelle au Québec.

La chiropratique, une profession officielle et rigoureuse

N'exerce pas la profession de chiropraticien qui veut ! Il faut en effet s'être astreint aux cinq années de formation à temps plein dispensée dans le cadre du programme de doctorat de premier cycle en chiropratique de l'Université du Québec à Trois-Rivières (quatre ans au Canadian Memorial College of Chiropractic de Toronto, l'autre institution canadienne).

Après l'obtention de son diplôme, le candidat à la profession doit alors réussir les examens de qualification nationaux avant de se soumettre aux examens d'admission de l'Ordre des chiropraticiens du Québec (OCQ). Chacun peut

Suite à la page 39 ►

\* Membre de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. Le Dr Martin Gagnon exerce à la Clinique chiropratique Cowansville et au Centre chiropratique Chambly.

# Fractionnement du revenu familial

**IL Y A DEUX RAISONS POUR LESQUELLES LE FRACTIONNEMENT DU REVENU EST SI IMPORTANT AU CANADA POUR RÉDUIRE LE FARDEAU FISCAL D'UN MÉNAGE :**

- 1. LE RÉGIME FISCAL CANADIEN REPOSE SUR DES TAUX D'IMPOSITION PROGRESSIFS**
- 2. TOUT LE MONDE AU CANADA A DROIT À UNE EXEMPTION D'IMPÔT DE BASE**

Fondamentalement, un régime à taux d'imposition progressif signifie que le taux marginal d'imposition sur le revenu imposable augmente avec le revenu. De plus, chaque résident canadien peut toucher un revenu imposable d'environ 10 000 \$ (selon sa province) chaque année sans être imposé en raison de son exemption personnelle de base. En raison de ces deux facteurs, si un revenu est déplacé d'un parent fortuné à un enfant ou au conjoint moins fortuné, la famille peut réaliser des économies pouvant atteindre 15 000 \$ par année (ce montant varie d'une province à l'autre). Si une famille compte quatre membres, ce sont des économies jusqu'à concurrence de 45 000 \$ par année qui peuvent être réalisées. En raison de ces importantes économies potentielles d'impôt chaque année, les familles fortunées doivent sérieusement envisager les stratégies de fractionnement du revenu familial.

Afin d'empêcher les abus en matière de fractionnement, la Loi de l'impôt sur le revenu prévoit des « règles d'attribution ». Ces règles prévoient que le revenu imposable sera attribué au membre de la famille qui a vraiment fourni le capital pour les placements, empêchant de ce fait toute économie d'impôt.

Dans le cas des chefs d'entreprise, on peut fractionner le revenu en versant un salaire raisonnable aux membres de la famille moins fortunés en fonction des services qu'ils fournissent. Toutefois, si le conjoint ou les enfants moins fortunés ne travaillent pas vraiment pour l'entreprise familiale ou s'ils fournissent une contribution négligeable, le versement d'un salaire ou d'une prime disproportionnée par rapport aux services rendus à de simples fins de fractionnement du revenu n'est pas permis.

## Stratégies inédites

Si vous possédez une société canadienne, de nombreuses stratégies inédites de fractionnement du revenu avec les membres de la famille s'offrent à vous. L'une d'entre elles, qui est habituellement mise en œuvre avec un gel successoral, est le

ou les enfants majeurs n'ont aucun autre revenu, c'est alors entre 10 000 \$ et 50 000 \$ environ (le montant varie selon la province et les nouvelles règles d'impôt sur les dividendes « admissibles ») que la société pourrait leur verser en dividendes en franchise d'impôt si la stratégie est bien exécutée.

Une stratégie répandue de fractionnement des revenus de placements avec un conjoint moins fortuné est celle du prêt à taux prescrit. Le conjoint le plus fortuné consent un prêt pour placement à son conjoint moins fortuné au taux d'intérêt prescrit de l'ARC alors en vigueur. Tout re-

**DONNER DES FONDS AUX ENFANTS ET OBTENIR DES GAINS EN CAPITAL SUR CES FONDS EST ENCORE UNE STRATÉGIE EFFICACE DE FRACTIONNEMENT DU REVENU QUE DEVRAIENT CONSIDÉRER BEAUCOUP DE PARENTS FORTUNÉS QUI ONT DES ENFANTS MOINS FORTUNÉS.**

venu de placement futur est imposé au conjoint le moins fortuné. Le conjoint le plus fortuné doit cependant déclarer l'intérêt sur le prêt.

Donner des fonds aux enfants et obtenir des gains en capital sur ces fonds est encore une stratégie effi-

cace de fractionnement du revenu que devraient considérer beaucoup de parents fortunés qui ont des enfants moins fortunés. Un enfant qui n'a aucun autre revenu peut recevoir environ, en franchise d'impôt, entre 15 000 \$ et 20 000 \$ de gains en capital chaque année

\* Vice-président, gestionnaire de portefeuille chez RBC. Membre FCPE. Cet article n'a pas pour but de prodiguer des conseils fiscaux ou juridiques ni ne doit être interprété comme tel. Vous devez consulter votre avocat, comptable ou autre conseiller professionnel lorsque vous prévoyez de mettre en œuvre une stratégie. Vous pouvez joindre Angelo D'Amico au 514 878-5196.

► Suite de la page 37

(selon la province) en raison de son exemption personnelle de base. Il est alors possible d'utiliser le revenu issu du gain en capital pour régler diverses dépenses liées à l'enfant, comme l'école privée, les colonies de vacances et les cours. Si vous êtes préoccupé par le fait de donner des fonds à votre enfant, pourquoi ne pas prêter les fonds sans intérêt à une fiducie familiale ? Cette solution offre le même avantage de fractionnement du revenu des gains en capital qu'un don si la fiducie et le prêt sont établis adéquatement, et vous pouvez rappeler le prêt en tout temps. ◀

donc être rassuré de savoir que quiconque utilisant le titre de chiropraticien a satisfait à ces critères. En effet, depuis 1973, l'OCQ exerce son mandat de protection du public en s'assurant de la formation et de la compétence de ses membres. Le chiropraticien doit de plus démontrer qu'il dispose d'une assurance responsabilité professionnelle. Le médecin qui adresse son patient pour une consultation en chiropratique n'a pas à craindre d'être tenu responsable des erreurs et omissions de ce dernier, s'il y a lieu, puisque, en cas de litige, le patient lésé se tournerait vers l'Ordre des chiropraticiens, le chiropraticien et son assureur afin d'obtenir compensation. Enfin, chaque chiropraticien est soumis annuelle-

## LA CHIROPRATIQUE REPRÉSENTE À L'ÉCHELLE MONDIALE LA TROISIÈME PROFESSION DE LA SANTÉ EN NOMBRE, APRÈS LA MÉDECINE ET LA DENTISTERIE, ET LA PREMIÈRE PROFESSION EN SANTÉ ALTERNATIVE.

ment à une formation continue obligatoire en radiologie sanctionnée par un examen.

La chiropratique représente à l'échelle mondiale la troisième profession de la santé en nombre, après la médecine et la dentisterie, et la première profession en santé alternative. Environ 6500 chiropraticiens exercent leur profession au Canada<sup>1</sup>, dont 1183 au Québec<sup>2</sup>. Environ 15 % de la po-

pulation canadienne consulte annuellement un chiropraticien, soit environ 4,5 millions de personnes, pour une moyenne de 8 consultations par an<sup>1</sup>.

### La première visite chez le chiropraticien

Mais revoici votre patient qui est de retour devant vous. Les différents examens ne sont pas concluants et la douleur du pa-



tient est néanmoins bien réelle ! « Docteur, que me conseillez-vous ? J'ai hâte de reprendre mon travail et mes activités, et je dois vous avouer que j'ai beaucoup de difficultés à digérer les médicaments que vous m'avez prescrits. J'ai entendu dire par un proche que les soins chiropratiques pourraient m'aider. Qu'en pensez-vous ? » Voilà, la question est posée et le moment est venu d'adresser votre patient à une consultation en chiropratique. Comment expliquer à votre patient ce qui va se passer maintenant ?

Le chiropraticien devra d'abord établir l'indication ou la contre-indication des soins chiropratiques. Pour ce faire, il procédera à l'anamnèse, puis à l'examen physique, qui comportera les habituels tests cliniques, orthopédiques et neurologiques. Suivra ensuite l'examen chiropratique proprement dit. Le chiropraticien utilisera ses instruments de travail les plus précis, ses mains, afin de déterminer la ou les structures responsables de la douleur du patient. Il effectuera une palpation précise, statique et dynamique des articulations, des muscles et autres tissus mous soupçonnés d'être à la source de cette condition. Si cela n'a pas été fait auparavant, le chiropraticien pourra effectuer l'examen radiologique de la région atteinte. Il pourrait également vouloir interpréter lui-même l'imagerie déjà effectuée, puisqu'il analyse des éléments fonctionnels souvent omis par le radiologiste dans son rapport. Plusieurs problèmes fonctionnels seront ainsi mis en lumière, par exemple un changement dans la courbure normale de la colonne vertébrale. S'il s'avère qu'il ne s'agit pas d'un « cas chiropratique », le patient sera retourné au médecin. Finalement, avant de procéder au traitement, le chiropraticien obtiendra le consentement éclairé du patient aux soins, en expliquant les rares complications aux soins chiropratiques conservateurs.

Par cette démarche complète, le chiropraticien déterminera la cause du problème afin d'effectuer un traitement ciblant précisément cette cause. Les résultats souhaités par le patient en dépendent !

Nous verrons dans les prochaines chroniques la nature du traitement appliqué par le chiropraticien ainsi que les conditions répondant bien aux soins chiropratiques. ◀

1. Association chiropratique canadienne. [www.ccachiro.org](http://www.ccachiro.org). [En ligne. Citation: 19 avril 2010.]

2. Ordre des chiropraticiens du Québec. [www.ordredeschiropraticiens.qc.ca](http://www.ordredeschiropraticiens.qc.ca). [En ligne. Citation: 19 avril 2010.]

► Suite de la page 37

par Santé Canada, mais on le trouve sous forme de succédanés dans toutes les boutiques d'aliments naturels. S'il semble prometteur pour son impact positif sur la tension artérielle et la glycémie, certaines études ont pourtant montré qu'il pourrait avoir des effets négatifs sur le système reproducteur. Comme quoi ce n'est pas parce qu'un produit est naturel qu'il est nécessairement dépourvu d'effets secondaires.

**«CERTAINES ÉTUDES ONT MONTRÉ QUE LA CONSOMMATION D'ALIMENTS SUCRÉS ARTIFICIELLEMENT INCITE LE CONSOMMATEUR À PRENDRE UNE PLUS GRANDE PORTION, ANNULANT AINSI LE BÉNÉFICE CALORIQUE.»**

#### L'allégation « sans sucre » : associée à la santé ?

Si certains chercheurs croient au bénéfice des succédanés dans la maîtrise du poids, les résultats sont controversés. Certaines études ont montré que la consommation d'aliments sucrés artificiellement incite le consommateur à prendre une plus grande portion, annulant ainsi le bénéfice calorique. D'autres études récentes tendent à montrer que les succédanés pourraient dérégler l'appétit et le sentiment de satiété, amenant une surconsommation d'aliments. De plus, plusieurs produits sans sucre n'affichent aucun intérêt nutritionnel. C'est le cas notamment des boissons gazeuses faibles en calories. Dans certains cas, l'industrie doit ajouter des additifs supplémentaires et des matières grasses afin de remédier aux modifications de texture et de caractéristiques organoleptiques occasionnées par le retrait du sucre. Le résultat ? Un produit contenant plus d'additifs, plus de lipides et un nombre de calories similaire ou supérieur. La lecture des étiquettes et des tableaux de valeur nutritive est essentielle pour ne pas tomber dans le piège de certains choix allégés !

#### Succédanés ou sucres naturels ?

Même si certains de ces produits sont utiles pour les personnes diabétiques, ils demeurent non essentiels en plus d'entretenir notre envie pour les aliments sucrés. Personnellement, j'encourage davantage la consommation de sucres naturels comme le miel et le sirop d'érable. Excellente source de manganèse, de riboflavine et de zinc, le sirop d'érable contient également plus de calcium, de magnésium et de potassium que les autres sucres. Il contient des antioxydants de la famille des poly-

phénols. Le Dr Navindra Seeram de l'Université du Rhode Island a récemment découvert la présence de 13 composés antioxydants dans le sirop d'érable. Ces composés affichent des propriétés anticancéreuses, antibactériennes et antidiabétiques. D'autres recherches menées par le Dr Yves Desjardins, professeur de phytochimie à l'Université Laval, montrent que le sirop d'érable contient également des phytohormones dont l'acide abscissique. Ce composé de la famille des terpènes pourrait stimuler la sécrétion d'insuline via le pancréas. Ce constat pourrait faire du sirop d'érable un sucre mieux toléré par les personnes diabétiques et celles souffrant du syndrome métabolique. ◀

## Virage vert au sein des CSSS

**AU DÉPART, C'EST L'HISTOIRE D'UN HOMME ÉCLAIRÉ, JEAN ZIGBY, MÉDECIN AU CLSC CÔTE-DES-NEIGES, ET D'UN STAGIAIRE UNIVERSITAIRE, JÉRÔME RIBESSE, QUI CRÉENT UNE ÉQUIPE VERTE ACTIVE DANS L'ÉTABLISSEMENT. LEUR BUT EST MODESTE, QUOIQUE INNOVATEUR : INSTAURER ET AUGMENTER RAPIDEMENT LE TAUX DE RECYCLAGE, PUIS SENSIBILISER LE PERSONNEL À POSER DES GESTES EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT.**

**D**ynamiques, ils produisent un guide de pratiques environnementales qui devient vite un best-seller, non seulement parmi le personnel du CLSC, mais aussi dans le CSSS de la Montagne et au CHSLD du même territoire. « Ce fut le point tournant », confirme Jérôme Ribesse qui, en compagnie de son complice Jean

Zigby et de Marc Sougavinski, directeur général du CSSS de la Montagne, fonde en 2008 Synergie Santé Environnement, une entreprise d'économie sociale dédiée entièrement à la fourniture de soutien au personnel de diverses institutions de la santé qui veut poser des actions concrètes en environnement, tout en valorisant l'économie

locale. « Partout au Québec, nous aidons les établissements de santé à se doter de pratiques de gestion éco-responsables, qui intègrent des valeurs environnementales et sociales aux restrictions économiques de tous les jours », précise Jérôme Ribesse qui est depuis le directeur général de Synergie Santé Environnement et son seul employé actuel.

#### Deux visions de développement

Cet accompagnement fait par des professionnels de la santé, pour d'autres professionnels de la santé, n'a pas soulevé un enthousiasme délirant. « Il n'est pas encore

clair pour bien des gens du milieu que vivre dans un environnement sain fait partie de notre mission, que c'est un pilier de la santé!» déplore M. Ribesse. Par contre, loin de s'attarder à cet obstacle, le conseil d'administration de l'entreprise d'économie sociale lui a confié de s'engager de front dans le développement de deux visions des affaires.

D'une part, l'entreprise agit comme consultant auprès de plusieurs établissements de la santé. Elle accompagne, notamment, le CSSS de la Montagne, le CSSS Bordeaux Cartierville Saint-Laurent, le CSSS de Laval, l'Hôpital

Marie-Clarac et l'Hôpital Louis-H. Lafontaine dans le développement de politiques de gestion environnementale et dans l'encadrement d'un comité qui doit apprendre à prioriser ses actions. « Nous sommes un passeur de relais avec des organismes actifs dans les quartiers et aussi spécialisés en environnement », explique Jérôme Ribesse.

#### Réseautage

La seconde mission de Synergie Santé Environnement consiste à mettre sur pied un réseau d'entraide et de communication entre les organisations, les éta-



PHOTO : DENISE PROULX

Jérôme Ribesse, directeur général de Synergie Santé Environnement

blissements et des fournisseurs de services. Ainsi, une collaboration s'est instaurée avec Approvisionnements Montréal Santé et Services sociaux, une organisation sans but lucratif qui est chargée de gérer les contrats d'achats groupés des établissements de santé. « Notre philosophie de base est similaire. Nous travaillons avec eux pour rechercher des approvisionnements éco-responsables », dit le directeur général. De sorte que, plus il y a d'achats regroupés en produits éco-responsables, plus il se crée une masse critique suffisante pour faire abaisser les prix et inciter tout le réseau de la santé à

suivre la démarche. Pour ce faire, Synergie Santé Environnement ne lésine pas sur la recherche d'appuis et de partenariats, comme avec Environnement Canada, à travers le programme Éco-Action.

Non satisfaits d'agir sur le territoire québécois, les visionnaires de Synergie Santé Environnement visent une action pancanadienne. « Nous travaillons avec la Coalition canadienne pour un système de santé écologique<sup>1</sup>, basée en Ontario, qui nous ouvre des portes dans tout le réseau de la santé anglophone. Nous visons un partage constant d'informations », projette Jérôme Ribesse.

#### Éliminer l'outil à usage unique

Si l'enjeu des approvisionnements est si important, c'est aussi parce que le conseil d'administration de Synergie Santé Environnement et son directeur général veulent graduellement éliminer les outils de travail à usage unique pour revenir à des méthodes de stérilisation performantes. Ils sont conscients que l'idée fait face à un important obstacle économique, soit son coût dispendieux en termes d'achat, d'espace et d'emplois. Par contre, c'est payer aujourd'hui le véritable prix environnemental au lieu de le reporter aux générations futures.

Synergie Santé Environnement souhaite d'ailleurs créer un projet pilote et relever le défi de la documentation sur la sécurité des outils stérilisés, afin de faire valoir la justesse de cette pratique qui s'inscrit dans la liste des gestes éco-responsables. « Le médecin cherche toujours la « *best practice* » pour éviter de se retrouver au cœur d'une tourmente. C'est pourquoi nous avons besoin du soutien des associations médicales et des médecins sensibilisés à l'environnement. J'attends de la part du Collège des médecins du Québec qu'il confirme son intérêt pour la mise en place de pratiques éco-responsables », ne cache pas Jérôme Ribesse.

Car il manque des ressources en ce sens de la part du MSSS. Il sera donc nécessaire de faire plus de démonstrations d'appuis pour réclamer que le système de santé ne reste pas derrière à regarder passer la parade pour un monde plus écologique. « Chacun a son programme en lien avec le développement durable, mais les volontés évoluent. Nous passons beaucoup de temps à formaliser les appuis en faveur de changements au sein du système. Nous sommes patients et nous avons de l'énergie à revendre », avertit Jérôme Ribesse. ◀

#### Pour en savoir plus

[www.synergiesanteenvironnement.org](http://www.synergiesanteenvironnement.org)

1. La Coalition canadienne pour un système de santé écologique publiait en novembre 2009 un Énoncé de position commun, Vers le respect de l'environnement dans le secteur de la santé au Canada. Pour en