

Santé et environnement

comment rendre sa pratique plus écologique ?

Emmanuèle Garnier



On souhaite tous préserver l'environnement. Mais que faire sur le plan professionnel pour éviter le gaspillage et la pollution ? Plusieurs mesures sont possibles.

LA PRATIQUE DE LA MÉDECINE a un aspect paradoxal. Elle vise à améliorer la santé humaine, mais nuirait à long terme aux patients. Comment ? Par ses effets néfastes sur l'environnement. Elle produit de grandes quantités de déchets, consomme goulûment des matières comme le papier et le plastique, recourt à des produits toxiques, exige le déplacement de nombreuses personnes qui emploient la voiture, etc.

« Les médecins pratiquent de façon plus “toxique” que nécessaire sans le savoir », estime le **D^r Jean Zigby**, médecin de famille au CLSC Côte-des-Neiges. Il y a huit ans, après la naissance de ses enfants, il a pris conscience de l'importance de l'environnement. Et il s'est alors mis à regarder la pratique médicale d'un œil critique.

« La santé des humains est entièrement liée à celle de l'environnement. Si on oublie cette réalité-là, on pratique une médecine qui aide les gens, mais seulement à court terme, parce que la manière dont on offre le traitement, la technologie que l'on utilise, les méthodes de transport que nos patients et nous-mêmes employons, tout comme l'équipement qui entre et sort de nos centres causent de plus en plus

de dommages à notre environnement. On augmente ainsi le risque de maladie de nos patients », explique le **D^r Zigby**, également l'un des fondateurs de Synergie Santé Environnement, un organisme sans but lucratif qui aide les établissements de santé à réduire leurs effets nocifs sur l'environnement.

Pratiquer de façon écologique

Dans une clinique écologique, le médecin arrive à pied, à bicyclette ou en transport en commun, comme tous ses employés. En s'approchant, il jette parfois un coup d'œil sur le gazon où poussent à l'occasion quelques pissenlits, parce que le centre médical n'utilise pas d'herbicides.

Le clinicien entre dans son cabinet et allume son ordinateur à faible consommation d'énergie. Son écran ne contient ni PVC, ni mercure, ni arsenic qui pourraient éventuellement se retrouver dans l'environnement.

Une fois prêt, le médecin fait entrer son premier patient qui a une blessure à la main. Ce dernier s'assoit sur la table d'examen non recouverte de papier. Quand quelques gouttes de sang tombent



« La santé des humains est entièrement liée à celle de l'environnement. Si on oublie cette réalité-là, on pratique une médecine qui aide nos patients, mais seulement à court terme. »

— D^r Jean Zigby

dessus, le médecin les essuie avec un désinfectant biodégradable.

« On n'a pas besoin de mettre de papier sur la table d'examen, affirme le D^r Zigby. Cela n'a aucun effet. Ce n'est qu'esthétique. Cela ne protège pas le patient suivant. S'il y a une souillure, il faut la nettoyer. On ne peut pas compter sur un morceau de papier pour protéger les patients contre un contact infectieux. »

Le médecin de la clinique écologique sort une pince métallique stérilisée d'une enveloppe pour extraire le morceau de verre logé dans la plaie. Dans ses tiroirs, il y a aussi des otoscopes avec des capuchons lavables ainsi que des spéculums vaginaux et des ciseaux en métal. « Les pinces et autres instruments métalliques doivent simplement être stérilisés de manière conforme aux normes établies », indique le D^r Zigby.

Il est par ailleurs possible d'être écologique dans la pratique même de la médecine. Le clinicien fait entrer le deuxième patient qui, découvre-t-il, fait entre autres un peu d'hypertension et de cholestérol.

Plutôt que de lui prescrire des médicaments, il l'incite à changer son alimentation et à faire de l'exercice. Il lui conseille, par exemple, de stationner sa voiture à un kilomètre de son travail et de continuer à pied. Il lui recommande aussi de pratiquer une activité physique près de chez lui plutôt que de prendre sa voiture pour se rendre dans un centre d'entraînement.

« Si l'on veut diminuer nos effets néfastes sur l'environnement, mieux vaut choisir, quand c'est possible, un traitement physique, non pharmacologique et qui nécessite peu de technologie », estime le D^r Zigby. Ainsi, à avantages égaux, il est préférable de prescrire de l'exercice, un changement d'alimentation, de la massothérapie ou de la physiothérapie plutôt que des médicaments ou des mesures qui nécessitent de la radiologie ou une haute technologie, qui sont énergivores ou encore qui demande l'utilisation de métaux lourds ou le transport de certains éléments sur de longues distances.

À la fin de la matinée, le médecin fait une pause

pour aller prendre un café qu'il se verse dans une tasse de porcelaine plutôt que dans un verre de polystyrène. En passant devant les bacs de récupération, il en profite pour jeter les feuilles de papier à recycler qu'il a amenées avec lui. Au retour, le clinicien prend le document que sa secrétaire lui a imprimé sur le verso de feuilles de papier déjà utilisées.

Comme il est l'un des gestionnaires de la clinique, le praticien a, par ailleurs, son mot à dire sur les achats. Il favorise les produits réutilisables, recyclables et durables. « Il faut travailler avec nos fournisseurs pour obtenir de tels produits. Il existe, par exemple, des écrans sans métaux lourds, mais il faut les demander. Si les fournisseurs ne savent pas que vous les voulez, ils n'en parleront pas forcément. Beaucoup de produits existent dans des versions plus écologiques », affirme le D^r Zigby.

Projet vert au CLSC Côte-des-Neiges

Le D^r Zigby s'est lancé dans l'aventure écologique il y a sept ans. En 2003, il a convaincu l'administration du CLSC Côte-des-Neiges d'adopter diverses mesures pour réduire la pollution que produit l'établissement. Sous son impulsion, plusieurs employés – professionnels de la santé et cadres – ont alors formé des groupes de travail bénévoles.

Le projet a commencé par la gestion des matières résiduelles. Au début, seuls les papiers, les petits cartons et les contenants de plastique, de verre et de métal étaient recyclés. Ensuite, les feuilles de papier sans données confidentielles imprimées d'un seul côté ont été recueillies et transformées en blocs-notes pour les employés. Deux mois après le début du projet, le taux de récupération du papier a atteint 90 %, celui du verre, 56 % et celui des plastiques rigides, 36 %. Cependant, seulement 4 % du carton était recyclé.

Quelques mois plus tard, est venu le tour des piles usagées. Un bac de récupération a été placé à chaque étage du CLSC. Puis, quand l'établissement a dû se débarrasser de 500 kilos de bois et de métaux, le comité a appelé le Consortium Echo-logique pour

venir chercher ces matériaux qui se seraient autrement retrouvés à la décharge. Pour augmenter le recyclage du carton, des bacs de récupération ont été placés à deux endroits stratégiques du CLSC : le magasin et la réserve médicale. Le taux de recyclage a alors atteint 85 %.

Entre 2003 et 2004, le CLSC Côte-des-Neiges a ainsi diminué d'une tonne la quantité de feuilles de papier 8,5 x 11 achetée. En 2005, il a réduit les matières résiduelles qu'il produisait d'environ six tonnes, même si le nombre d'employés a grimpé à 483 et celui des usagers à 20 000.

Néanmoins, malgré ces bons résultats, le CLSC n'a pas réussi à obtenir l'exigeante attestation « Ici on recycle ! » de niveau 3 accordée par Recyc-Québec.

*« On n'a pas besoin
de mettre de papier
sur la table d'examen.
Cela n'a aucun effet.
Ce n'est qu'esthétique.
Cela ne protège pas
le patient suivant. »*

– D^r Jean Zigby

Une vision plus large

Et qu'en est-il maintenant ? En 2004, le CLSC Côte-des-Neiges a été fusionné avec les CLSC Métro et Parc-Extension pour former le Centre de santé et de services sociaux de la Montagne. Rapidement, les mesures de récupération des matières recyclables ont été étendues aux deux autres établissements.

Au cours des années suivantes, cependant, l'énergie nécessaire à la restructuration a relégué au second plan les efforts environnementaux. Les équipes vertes de chaque CLSC ont perdu des membres. Un projet pour réduire le recours de la voiture a été mis de côté. L'achat de papier recyclé a été suspendu. L'emploi des spéculums en métal a été partiellement abandonné.

Depuis peu, toutefois, le CSSS est animé d'un nouveau dynamisme sur le plan environnemental. En 2009, il s'est doté d'une politique de développement durable. « Nous ne sommes plus un CLSC, nous sommes un CSSS. Nous faisons des choses différentes, indique le D^r Zigby. Maintenant, il y a dans notre établissement une direction de santé publique qui compte un comité de développement durable s'occupant de beaucoup plus que des matières résiduelles.

(Suite à la page 10) >>>>

◀◀◀ (Suite de la page 3)

Photo : Emmanuèle Garnier



M. Jérôme Ribesse

Il s'intéresse entre autres au transport et aux achats. »

Le CSSS possède également une vision plus large. Il appuie d'autres organismes qui réalisent des projets environnementaux pour la collectivité. « C'est notre rôle comme établissement et promoteur de la santé. »

Des bicyclettes pour les visites à domicile

Le transport est une source importante de pollution. Depuis quatre ans, le CSSS de la Montagne a adopté le programme *Accès-Vélo*. « Nous avons actuellement quatorze bicyclettes qui permettent aux employés de faire des déplacements pendant les heures de travail. On vise surtout les visites à domicile », explique M. Jérôme Ribesse, responsable du développement durable au CSSS. Des médecins, des infirmières, mais aussi des ergothérapeutes et des physiothérapeutes empruntent les vélos dans les trois CLSC et les deux points de service.

Le CSSS souhaite également inciter ses employés à venir travailler à bicyclette. « Nous avons mis en place des supports à vélo et vérifié s'il y avait des douches dans chaque endroit », mentionne M. Ribesse, qui a aussi été le coordonnateur du projet environnemental de 2003 du D^r Zigby.

Quelques mesures pour avoir une clinique plus écologique

Plusieurs mesures permettent de rendre les centres médicaux plus verts.

A) Gestion des matières résiduelles

Pour réduire les matières résiduelles, il faut, dans l'ordre, diminuer à la source la consommation d'un produit, puis le réemployer et, enfin, le recycler.

🌀 Réduction à la source

- 🌀 Recourir à des spéculums vaginaux, à des pinces et à des ciseaux en métal stérilisés. « La stérilisation n'a pas à être faite sur place. Certaines entreprises peuvent s'en occuper. Plusieurs CLSC font faire la stérilisation à l'extérieur », mentionne M. Jérôme Ribesse, directeur général de Synergie Santé Environnement, un organisme sans but lucratif qui aide les établissements de soins à réduire leurs effets néfastes sur l'environnement.
- 🌀 Utiliser des ciseaux et des pinces à usages multiples pour des tâches qui n'exigent pas de stérilité.
- 🌀 Employer des otoscopes avec des capuchons nettoiables.
- 🌀 Remplacer les verres de polystyrène par des tasses de porcelaine.
- 🌀 Avoir une fontaine d'eau plutôt qu'une cruche avec des verres en carton pour permettre aux patients de se désaltérer.

🌀 Réemploi

- 🌀 Faire des photocopies recto-verso.
- 🌀 Réutiliser le papier imprimé d'un côté dans les imprimantes.
- 🌀 Récupérer les feuilles de papier sans données confidentielles imprimées d'un seul côté pour en faire des blocs-notes.

🌀 Recyclage

- 🌀 Recycler le papier, le carton, le plastique, le verre, les métaux, les piles et les gros déchets (bois, terre, etc.).
- 🌀 Demander à la ville ou à l'arrondissement de gros bacs de recyclage.

Des supports à vélos ont également été installés pour les patients et les visiteurs.

Le centre de santé et de services sociaux a, en outre, adhéré au programme *Allégo* de l'Agence métropolitaine de transport et du ministère des Transports du Québec. Le but : promouvoir des mesures de transport différentes de « l'auto-solo ». Le CSSS en est à la première étape. « En septembre, nous devrions faire un sondage auprès de tous les employés pour savoir quels modes de transport ils privilégient », indique M. Ribesse.

Un idéal difficile à atteindre

Une véritable clinique verte reste pour l'instant un idéal. À quoi ressemblerait-elle si elle existait ? « Ce serait un centre médical où toutes les matières employées peuvent être réutilisées en continu et où tous les déchets seraient soit compostés soit réemployés. Dans cet endroit, les patients, les

médecins et les employés utiliseraient un moyen de transport qui n'endommagerait pas l'environnement. Dans cet établissement, par ailleurs, on maximiserait le nombre d'espèces vivantes intégrées à la pratique médicale. On recourrait au plus grand nombre de plantes et de produits médicinaux végétaux possible », décrit le D^r Zigby. Lui-même n'a jamais vu une telle clinique. « Ce qu'on peut cependant essayer c'est de tenter de diminuer nos effets nocifs sur l'environnement. »

Que doivent faire les médecins pour aller plus loin ? Les initiatives individuelles ont leurs limites. Beaucoup de changements nécessaires à la création d'une clinique verte dépendent, par exemple, des fournisseurs et des lois gouvernementales. « Si l'on veut éventuellement devenir des établissements écologiques, il faut absolument que nos opinions soient entendues par nos élus. Il faut devenir plus militant si l'on veut voir les choses s'améliorer. » 📞

B) Achats

- ☉ Acheter des produits d'entretien plus écologiques, c'est-à-dire biodégradables et non toxiques. « Toutes les entreprises qui vendent des produits de nettoyage pour les établissements de santé ont des gammes écologiques. Mieux vaut choisir les produits certifiés "choix environnemental" », conseille M. Ribesse.
- ☉ Demander aux fournisseurs des produits le moins emballés possible.
- ☉ Éviter d'utiliser des herbicides et des pesticides.
- ☉ Acheter du papier recyclé.
- ☉ Utiliser des ampoules et des appareils moins énergivores.
- ☉ Acheter des produits qui contiennent des composantes réutilisables, recyclables ou durables.

C) Intérieur de la clinique

- ☉ Réduire les émanations toxiques provenant des colles, de la peinture ou des tapis.
- ☉ Maximiser la lumière naturelle.

D) Transport

- ☉ Encourager le personnel à venir à la clinique en transport en commun, à bicyclette ou à pied.
- ☉ Prévoir des espaces de stationnement pour les vélos et même des douches, si c'est possible.
- ☉ Avoir des supports à vélo. On peut demander aux arrondissements ou à la ville d'en installer près de la clinique.
- ☉ Participer au programme *Allégo* de l'Agence métropolitaine de transport, dont le but est de réduire l'utilisation de la voiture par une seule personne grâce au covoiturage (service de jumelage), à l'utilisation des transports en commun, à la bicyclette et à la marche. Ce programme, qui s'adresse aux employeurs, offre une expertise pour mettre en place des solutions et peut donner droit à des subventions pour les entreprises ou les groupes d'entreprises de plus de cent employés (voir www.allego.amt.qc.ca ou écrire à info@mobiligo.ca).
- ☉ Participer à Accès-Vélo, un sous-programme d'*Allégo*, qui permet d'avoir accès à une expertise et à des prix de groupe pour l'achat et l'entretien de bicyclettes.