

LA GRANDE MARCHÉ DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

PRÈS DE 100 000 QUÉBÉCOIS RÉPONDENT PRÉSENTS

NATHALIE VALLERAND

Encore une fois, les Québécois ont été nombreux à enfiler leurs chaussures de sport pour une randonnée de 5 km dans le cadre du Grand Défi Pierre Lavoie, organisé en partenariat avec la FMOQ les 17, 18 et 19 octobre derniers. Cette année, plus de 120 villes étaient de la partie.

Dr^e Marie-Claude Rioux

Pour sa 11^e année, l'événement a rassemblé 95 709 marcheurs, dont 804 médecins de famille. Parmi ces derniers, la **Dr^e Marie-Claude Rioux**, une habituée des grandes marches, rencontrée à celle de Montréal. « J'y participe presque chaque année et j'en parle à mes patients. D'ailleurs, quelques-uns m'ont dit qu'ils seraient là eux aussi. » Cette médecin de famille, qui exerce au Centre médical Montpellier, en Outaouais, et dans un CLSC montréalais, accorde une grande importance à la prévention. « Je recommande l'activité physique à mes patients, particulièrement la marche qui est accessible à presque tout le monde. »

De son côté, la **Dr^e Sandra Dykhuis**, croisée elle aussi à l'événement de la métropole, en était à sa première participation. Elle fait partie des 44 médecins qui ont répondu à l'invitation du **Dr^r Samer Daher**, président de l'Association des médecins omnipraticiens de Montréal (AMOM), à parcourir le trajet de 5 km avec lui. « Comme je suis déléguée substitut pour l'AMOM, je me suis sentie interpellée. De plus, ça me rappelle les cubes énergie que mon garçon faisait lorsqu'il était plus jeune », indique la médecin de famille du GMF Medistat, à Pierrefonds, qui marchait justement avec son fils, maintenant âgé de 17 ans.

Dr^e Sandra Dykhuis et son fils

DES MESSAGES INSPIRANTS

Avant le début du parcours, le Dr^r Daher s'est adressé aux participants. « Je suis heureux d'être ici avec vous, au cœur d'un événement qui célèbre la prévention, les saines habitudes de vie et la solidarité. Lorsqu'on agit avant que la maladie frappe, on bâtit quelque chose de plus fort que n'importe quel traitement. On bâtit la santé, celle qu'on construit chaque jour, pas seulement celle qu'on veut réparer quand il est trop tard. »

Dr^r Samer Daher

Avec sa verve habituelle, **M. Pierre Lavoie**, cofondateur du Grand Défi, a pour sa part remercié les médecins de famille d'appuyer son mouvement depuis plus d'une décennie. « Cela fait 11 ans que vous êtes les premiers médecins du monde à prescrire l'activité physique à vos patients. Maintenant, il reste à créer un modèle québécois en activité physique, en sports et en plein air. Ça viendra parce qu'on a des années d'avance sur les autres provinces. »

Aux membres du public, il a dit que la prévention est la grande oubliée du système de santé et les a invités à prendre leur santé en main. « Vous allez retarder la maladie et la perte d'autonomie. Pour l'espérance de vie, c'est réglé. On vit 83 ans en moyenne, comme les Scandinaves. Maintenant, il nous reste à relever le défi de la prévention. » Enfin, Pierre Lavoie a également rappelé aux gens que l'activité physique peut prévenir la démence et les problèmes cognitifs en général. ■



Photos : Nathalie Vallerand et le Grand Défi Pierre Laviole



Saguenay



Montréal



Québec