



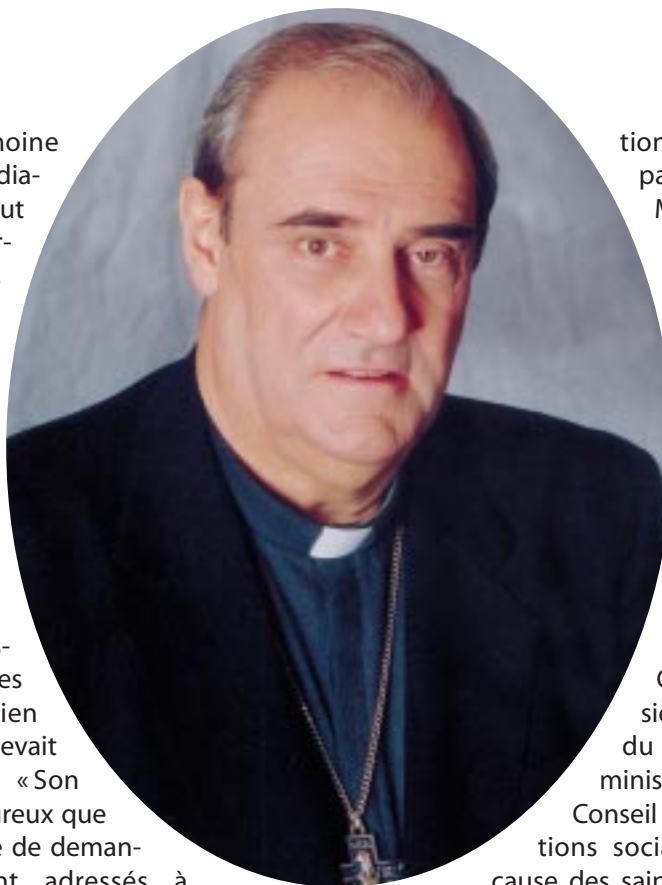
Le cardinal Turcotte et le diabète

Il faut savoir s'organiser

Danielle Lévesque, diététiste
Membre du comité de rédaction de *Plein Soleil*
Photos : Diocèse de Montréal

« **E**n vérité, un moine serait le patient diabétique idéal. Tout simplement parce qu'il a une vie réglée », lance à la blague monsieur le cardinal de Montréal, Jean-Claude Turcotte. Affecté par un diabète de type 2, le prélat a appris à composer avec cette maladie. Lors de notre rencontre, M^{gr} Turcotte venait d'apprendre, en lisant *La Presse*, la mort de M. Marcel Desjardins. Ce dernier, une de ses connaissances et un des responsables de l'information du quotidien montréalais et qui, lui aussi, devait composer avec le diabète. « Son décès me peine et je suis heureux que sa famille ait eu la générosité de demander que des dons soient adressés à l'Association Diabète Québec », souligne-t-il.

Traité pour hypertension, M^{gr} Turcotte apprend qu'il souffre de diabète suite à des tests de routine. Il n'y avait pas de diabète dans sa famille. Il se souvient que son médecin lui a dit que si on pouvait contrôler le diabète, on n'en guérissait jamais. Le prélat a donc dû apprendre à vivre avec cette maladie. « J'étais déjà une personne organisée, mais la maladie m'a amené à l'être encore plus », avoue-t-il. Il faut beaucoup de discipline si on veut être en mesure de vivre avec le diabète. Dans le cas d'un archevêque d'un diocèse de 1,6 million de catholiques et à ce titre responsable d'une Église aux multiples ramifica-



tions, la charge de travail peut paraître lourde. Le diocèse de Montréal compte 275 unités paroissiales anglaises ou françaises, rejoint entre 25 et 35 groupes ethniques et la messe est dite tous les jours en 25 langues.

Pourtant, cette situation n'empêche pas M^{gr} Turcotte de bien remplir sa tâche de pasteur qui équivaut, dans les faits, à celle d'un dirigeant de PME. À titre d'archevêque, il est membre d'associations d'évêques du Québec et du Canada. En tant que cardinal, il siège au sein de trois organismes du Vatican (l'équivalent de nos ministères gouvernementaux) dont le Conseil pontifical pour les communications sociales, la Congrégation pour la cause des saints, « Avec Jean-Paul II, il y a eu beaucoup de nouveaux saints », rappelle avec un sourire M^{gr} Turcotte, et le Conseil des cardinaux pour l'étude des questions économiques qui s'occupe des finances du Vatican. Ces responsabilités liées à l'administration de l'Église l'amènent à voyager beaucoup au Québec, au Canada et dans le monde, en particulier à Rome en Italie, siège de l'Église catholique.

Selon M^{gr} Turcotte, la seule façon de passer au travers des inconvénients du diabète, c'est d'être rigoureux sur trois aspects précis : la médication, le régime alimentaire et la régularité de vie. La médication lui apparaît l'aspect le plus facile à respecter quoiqu'il reconnaisse que certaines personnes éprou-



M^{gr} Turcotte a été nommé archevêque du diocèse de Montréal le 17 mars 1990 par le pape Jean-Paul II qui le désignait cardinal de l'Église quatre ans plus tard.

vent de la difficulté à cet égard. La régularité de vie implique, entre autres, de manger aux mêmes heures, de respecter un emploi du temps alternant travail et moments de repos et de maintenir un horaire axé sur la constance d'une journée à l'autre. Une contrainte qui peut être difficile à respecter pour quelqu'un qui, comme lui, doit travailler plusieurs jours de suite et même pendant les fins de semaine.

Pour M^{gr} Turcotte, la priorité des priorités, c'est le temps consacré à sa vie spirituelle. Il dort peu : quatre à cinq heures par nuit. « C'est de famille, nous ne sommes pas des dormeurs ». Se réveille-t-il à trois heures la nuit ? Il lit. Chaque matin, à 5 h 30, avant de commencer sa journée de travail, il s'accorde deux heures pour la prière. C'est dans ces moments de réflexion qu'il puise la force intérieure nécessaire à l'exercice de son ministère religieux. « Il faut consacrer du temps à la méditation, à la prière et je le conseille à tous les gens que je rencontre », affirme-t-il. « Pressés par les contraintes et la rapidité de la vie moderne, les gens deviennent stressés et sentent d'instinct que quelque

chose d'important leur échappe », estime M^{gr} Turcotte. « Un stress qui expliquerait bien des cas de diabète et d'hypertension », selon lui. « C'est important de prendre du temps pour réfléchir, pour puiser dans nos forces intérieures. Pour certains, c'est leur foi religieuse, pour d'autres, ce sont les valeurs profondes de leur vie, c'est selon chacun et peu importe. » M^{gr} Turcotte reconnaît qu'aujourd'hui, beaucoup de gens ont un rendement très élevé à atteindre dans l'exécution de leur travail. « Tous les commerces, les industries sont astreints à des objectifs de rentabilité immédiate, les gens peuvent bien être nerveux », estime le cardinal-archevêque de Montréal. « Nous dans l'Église Catholique nous avons toute l'éternité devant nous... »

« Pendant la méditation ou la prière, le stress diminue, la vision des choses s'approfondit ; ce qui permet de prendre des décisions réfléchies ». On lui avait conseillé de faire des activités sportives. À l'usage, il s'est rendu compte que c'était impossible. Il fallait faire un choix, établir une priorité. « Je me suis dit : je fais confiance au bon Dieu, je ferai



M^{gr} Turcotte sert le repas à l'Accueil Bonneau.

sinon je dis mon chapelet », puis il revient au bureau vers les 14 h. Il soupe entre 17 h 30 et 18 h. Dans 80 % du temps, cet horaire est respecté à la lettre. « Et je me suis rendu compte qu'à chaque fois que j'y ai dérogé, cela a eu des conséquences », note le cardinal Turcotte. « Il faut de la discipline. Cela paraît difficile, mais c'est faisable ». Il cite en exemple son ex-collègue archevêque de Québec, M^{gr} Maurice Couture, atteint lui aussi du diabète, et qui à 76 ans est un véritable dynamo ambulante.

Le diabète n'empêche pas une personne d'être très active. Loin de là. Lorsqu'il est bien contrôlé, il peut prolonger la vie d'un individu de plusieurs années. « Je tiens à préciser que le diabète

de l'exercice quand je le pourrai, la prière passe en premier », relate M^{gr} Turcotte qui a pratiqué activement de nombreux sports jusqu'à la quarantaine (ballon-panier, ballon-volant). À tout le moins, lorsque l'occasion se présente, il monte des escaliers. Selon lui, l'abandon de la pratique sportive, compte tenu de ces obligations professionnelles croissantes, est une des causes de son diabète. Dans les années 1970 il fumait deux paquets par jour. À partir du moment où il s'est rendu compte que la cigarette était nocive, en 1972, il a cessé de fumer. L'important, c'est de ne plus jamais y retoucher, plaide-t-il. Il a perdu 35-40 livres, il devrait en perdre encore, mais, se console-t-il, il n'a pas repris le poids perdu.

Le plus difficile avec le diabète, selon lui, c'est d'organiser la régularité de sa vie surtout dans un métier comme le sien. Par exemple, il reçoit deux à trois invitations à dîner au restaurant ou pour participer à des banquets par semaine. Pour la plupart, il les refuse systématiquement. Tout simplement parce qu'il ne peut manger n'importe quoi. Il doit surveiller son alimentation. Et quand il ne peut refuser une invitation, il mange à son heure régulière ; lors du repas ou du banquet, il ne fait que grignoter. « J'explique aux gens que c'est sur ordre de la gent médicale que j'agis ainsi : je dois fuir toute occasion de péché mortel ! ». Il déjeune vers les 8 h du matin, dîne entre midi et midi et demi chez lui ; ce qui coupe sa journée en deux, et par la suite, il fait une courte sieste. « Quand le bon Dieu le permet, je m'endors,

n'est pas une maladie qui empêche les gens de vivre, de travailler et de profiter de la vie. Au contraire », rappelle le cardinal-archevêque de Montréal. M^{gr} Turcotte compte bien poursuivre sa tâche tant que son état de santé le lui permettra. Lui qui dort très peu à la maison, dort facilement en avion. Le fait de voyager constitue une rupture de la routine habituelle et brise la monotonie quotidienne. Afin de s'ajuster au décalage horaire, M^{gr} Turcotte prend toujours trois repas par 24 heures, et espace le temps entre les repas. Même après sa retraite et en dépit de son diabète, M^{gr} Turcotte entend demeurer très actif. Se décrivant lui-même comme un lecteur boulimique, il aura alors le temps de se consacrer à une de ses plus grandes passions : la lecture. Sa bibliothèque de 2 000 volumes en témoigne. Il a lu tout Simenon, tout Gabrielle Roy et se délecte d'un bon roman policier. Il apprécie aussi les biographies et tout ce qui touche, de près ou de loin, à la Bible. À la retraite, il se promet de consacrer du temps à l'écoute de ses semblables, les êtres humains. « Dans cette époque où les communications n'ont jamais été aussi développées, beaucoup de gens se retrouvent seuls, sans possibilité de communiquer avec autrui. Personne ne les écoute », fait remarquer le cardinal de Montréal. Rappelons que M^{gr} Turcotte a été nommé archevêque du diocèse de Montréal le 17 mars 1990 par le pape Jean-Paul II qui le désignait cardinal de l'Église quatre ans plus tard. Natif de Montréal, il a été ordonné prêtre en 1959. 