

Richard Béliveau Ph. D.
Denis Gingras Ph. D.

La Mort

Mieux la comprendre
et moins la craindre pour
mieux célébrer la vie

TRÉCARRÉ

Des mêmes auteurs

La Santé par le plaisir de bien manger. La médecine préventive au quotidien, Éditions du Trécarré, 2009.

Cuisiner avec les aliments contre le cancer, Éditions du Trécarré, 2006.

Les Aliments contre le cancer. La prévention du cancer par l'alimentation, Éditions du Trécarré, 2005.

Richard Béliveau Ph. D. ■ Denis Gingras Ph. D.



La Mort

Mieux la comprendre et moins la craindre
pour mieux célébrer la vie

TRÉCARRÉ
Une compagnie de Quebecor Media

À tous ceux qui, par leur mort,
nous auront appris davantage que par leur vie...

Nos remerciements les plus sincères à ceux qui, par leur expertise scientifique ou médicale, leur sens critique et leur vision humaniste, nous ont permis d'améliorer notre travail de rédaction :

Dre Agathe Blanchette, M.D., médecin de famille, LMCC, spécialisée en soins palliatifs et en traitement de la douleur au CSSS de Trois-Rivières ;

Dr Michel W. Bojanowski, M.D., F.R.C.S. (C), professeur titulaire, Département de neurochirurgie, Université de Montréal, neurochirurgien, Centre hospitalier de l'Université de Montréal ;

Dr Vincent Castellucci, Ph.D., vice-doyen adjoint à la recherche, Faculté de médecine et professeur titulaire de physiologie, Université de Montréal ;

Dr Pierre Dargis, Ph.D., docteur en physique et enseignant de physique au Cégep Limoilou ;

Dre Marie-Claude Delisle, M.D. Ph.D., psychiatre à l'hôpital Louis-H.-Lafontaine et professeure à l'Université de Montréal ;

Dr Jean Desaulniers, médecin de famille, responsable régional en développement professionnel continu de l'Association des médecins omnipraticiens de la Mauricie, filiale de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec ;

Dr Pierre Marsolais, M.D., médecin interniste intensiviste à l'hôpital Sacré-Cœur, conseiller à l'enseignement et au développement hospitalier pour Québec-Transplant, professeur adjoint de clinique à l'Université de Montréal ;

Dr Sergio Faria, M.D., radio-oncologue, Hôpital général de Montréal, Centre universitaire de santé McGill ;

Dre Lucie Lessard, M.D., F.R.C.S., Département de chirurgie plastique et de reconstruction, Université McGill ;

M. Yves Béliveau, érudit à tendance ludique et grand esthète devant l'Éternel.

Merci enfin à tous ces patients qui, au fil des ans, face à la mort, nous ont communiqué leur amour de la vie, leur angoisse de la mort ou leur sérénité de fin de vie. Vos pensées, votre sagesse ou votre humour ont été une source d'inspiration. Vous avez été à l'origine de l'écriture de cet ouvrage.

REMERCIEMENTS	6
AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	13
Chapitre 1 – La mort dans l’âme	19
Chapitre 2 – Mourir, c’est la vie!	47
Chapitre 3 – Vivre avec la conscience de la mort: entre l’espoir et la peur	73
Chapitre 4 – L’usure du temps	95
Chapitre 5 – Mourir à petit feu	113
Chapitre 6 – Mourir d’infections	139
Chapitre 7 – Poisons: fascination et danger	163
Chapitre 8 – Morts violentes	183
Chapitre 9 – Morts inhabituelles et spectaculaires	203
Chapitre 10 – Les événements <i>post-mortem</i>	225
Chapitre 11 – Mourir de rire	247
CONCLUSION	259
BIBLIOGRAPHIE	261



Avant-propos

Vivre constitue une expérience exaltante et enrichissante. Même si toute vie humaine comporte une bonne part d'épreuves et de tristesse, elle est surtout l'occasion d'élargir nos horizons et nos connaissances, de relever des défis et de réaliser nos objectifs et nos rêves, qu'ils soient affectifs, professionnels ou matériels. Nous sommes choqués d'être à une époque où les progrès de la médecine permettent d'envisager une qualité et une espérance de vie exceptionnelles, uniques dans toute l'histoire de l'humanité. Comme nous l'avons décrit dans nos livres précédents, il est même possible de profiter au maximum de cette longévité en adoptant certaines habitudes de vie qui réduisent considérablement l'apparition de plusieurs maladies chroniques incapacitantes (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, Alzheimer). Une telle approche préventive,

combinée à l'énorme potentiel curatif de la médecine moderne, permet d'améliorer tant la qualité que l'espérance de vie et offre ainsi l'opportunité exceptionnelle de savourer chaque seconde de notre existence et de participer à l'évolution de la société dans laquelle nous vivons.

Les humains sont les seuls êtres vivants pour qui la vie ne se résume pas à l'accomplissement de fonctions de base destinées à la survie et la reproduction de l'espèce ; il va de soi que cet amour de la vie – de même que les idéaux de succès et de progrès que nous associons à l'existence – rend l'inéluctabilité de la mort extrêmement difficile à accepter. À une époque de surconsommation où la réussite est beaucoup plus associée à l'acquisition de biens matériels et de pouvoirs qu'à une véritable réflexion sur le caractère précaire de notre vie, la mort est l'événement

tragique ultime que l'on préfère souvent tout simplement ignorer, fuir et même nier.

Pourquoi un livre sur la mort ? Les chercheurs en oncologie sont constamment confrontés à la mort. L'objectif de la recherche sur le cancer est de développer des traitements qui tuent sélectivement les cellules cancéreuses en épargnant les cellules saines. Pour comprendre la vie, il faut donc comprendre la mort et naviguer quotidiennement sur cette mince frontière qui les sépare. Ainsi, nos travaux de recherche en neuro-oncologie et en neurochirurgie nous ont conduits à la mise au point de médicaments destinés à traiter les tumeurs du cerveau, un des cancers les plus redoutables parce qu'il attaque l'intégrité même de ce qui nous identifie comme espèce et nous définit comme individu. Mais, plus important encore, la réflexion sur la mort s'est développée au contact privilégié de patients gravement malades que nous avons eu le privilège de côtoyer au fil des années. La profondeur de leur détresse ou la sérénité de leur attitude face à la

mort ont toujours constitué une source extraordinaire de méditation sur le sens de la vie et sur sa fragilité. Ce livre est le résultat de la réflexion engendrée par nos travaux de recherche ainsi que par ces rencontres enrichissantes.

S'il est impossible de prévenir la mort, il est cependant possible d'en prévenir la peur en comprenant mieux la précarité des processus qui sont à l'œuvre dans le maintien de la vie. La science a de tout temps joué un rôle indispensable dans notre compréhension des phénomènes du monde qui nous entoure ; elle peut démystifier les mécanismes impliqués dans la mort et apporter un regard neuf sur ce qui demeure l'ultime tabou de notre société. Parler de la mort, c'est apprivoiser cette épreuve qui nous attend tous ; en étant conscient de son aspect inéluctable et en comprenant mieux ce qu'elle est, nous pouvons savourer davantage chaque moment de cette vie si précieuse. Mieux comprendre la mort pour mieux profiter de la vie, voilà donc l'objectif de cet ouvrage.





Introduction

Le destin des hommes est de mourir... Pourquoi m'attrister, alors que mon sort est normal et que mon destin est celui de tous les hommes?

Lao Tseu, *Traité du vide parfait*, env. 400 ap. J.-C.

Dans un échange célèbre entre un maître zen et un de ses disciples, ce dernier demanda : « Maître, comment triompher de la mort ? » Le maître lui répondit aussitôt : « En apprenant à mieux vivre. » Perplexe, le disciple rétorqua : « Mais, maître, comment apprendre à mieux vivre ? » Ce à quoi le maître, énigmatique, répliqua : « Tout simplement en triomphant de la mort... »

Ce dialogue amusant résume bien le dilemme fondamental qui hante les humains depuis l'apparition de notre espèce sur la Terre : comment trouver un sens à la vie tout en sachant qu'elle se terminera inévitablement par la mort ? Principal moteur de la démarche philosophique et des grandes religions, cette question existentielle a monopolisé depuis des millénaires les plus grands esprits, et si les œuvres de Platon, de saint Augustin, de Dante, de Descartes, de

Nietzsche, de Heidegger et de Sartre (pour n'en nommer que quelques-unes) ont traversé les siècles et influencé notre façon d'aborder la vie, c'est en grande partie parce que leurs réflexions sur la condition humaine face à la mort ont su trouver un écho dans nos propres interrogations sur la précarité de l'existence.

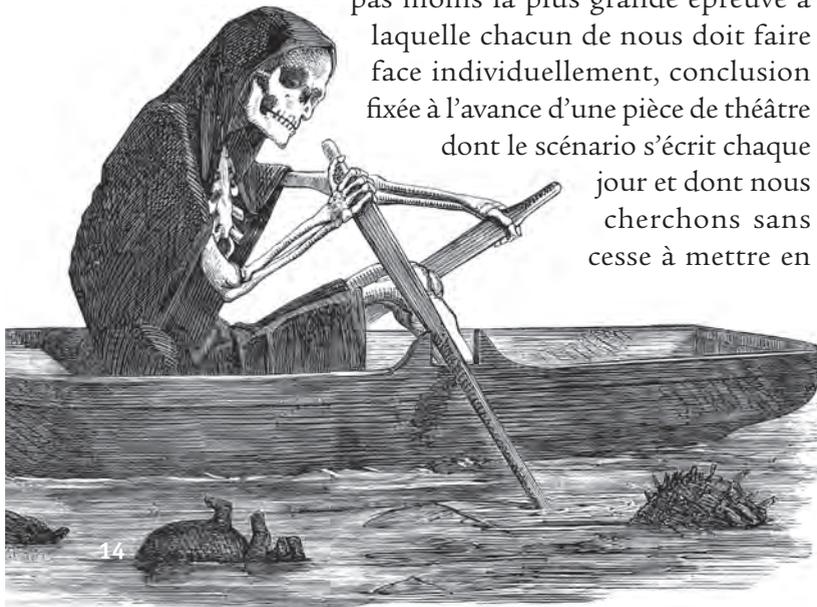
S'interroger sur la pertinence de notre passage sur la Terre est tout à fait normal, car, pour un animal rationnel comme l'être humain, cherchant constamment à saisir la signification des phénomènes naturels du monde qui l'entoure, naître pour mourir apparaît comme quelque chose de complètement incompréhensible, un processus futile et illogique qui, même en admettant qu'il soit tout à fait naturel, demeure fondamentalement perturbant et angoissant. On dit souvent que la mort représente le seul dénominateur

commun à l'existence de tous les hommes, la « grande faucheuse » qui frappe indistinctement le plus riche comme le plus pauvre, le génie comme l'idiot, la star internationale comme la personne la plus commune. Aussi réelle soit-elle, cette égalité devant la mort apparaît cependant comme une bien mince consolation pour la perte de notre vie et celle des êtres chers qui nous entourent ! Et même si la mort est un phénomène d'une troublante banalité lorsqu'on la considère à l'échelle de l'espèce humaine, avec environ 100 milliards d'humains morts depuis l'apparition de *Homo sapiens* sur la Terre il y a 200 000 ans, chacune de ces morts, aussi anonyme soit-elle, apparaît comme un événement tragique parce qu'elle a mis un terme à une vie unique, aussi précieuse aux yeux de ces personnes disparues et de leurs proches que peut l'être la nôtre actuellement. La mort peut bien être commune et « dans l'ordre des choses », elle n'en demeure

pas moins la plus grande épreuve à laquelle chacun de nous doit faire face individuellement, conclusion fixée à l'avance d'une pièce de théâtre dont le scénario s'écrit chaque jour et dont nous cherchons sans cesse à mettre en

scène de façon cohérente les événements successifs. Avant que le dernier acte ne s'achève et que le rideau ne soit définitivement tombé, nous aimerions bien comprendre les raisons de cette conclusion, donner une signification à la fin brutale de cette si belle histoire. Pour donner un sens à la vie, il est souvent important de découvrir un sens à la mort.

Même si l'histoire de l'humanité est jalonnée d'étapes qui ont toutes contribué à l'évolution de notre espèce (découverte des outils, maîtrise du feu, élaboration du langage), on s'accorde généralement pour dire que l'apparition des premiers rites funèbres représente le meilleur indicateur de l'émergence de l'homme moderne (*Homo sapiens*). Non seulement ces rites, déjà évidents dans les sépultures des hommes des cavernes (environ 100 000 ans), témoignent du désarroi provoqué par la mort, mais ils constituent également les premiers indices d'une tentative d'en expliquer la signification. En ce sens, il est remarquable que, dès le début, nombre de ces sépultures contiennent des éléments destinés à permettre la renaissance du mort : disposition du corps en position fœtale pour reproduire la fécondité de la matrice, coloration de la dépouille à l'aide d'ocre rouge, probablement comme symbole du sang vital, présence d'objets usuels (poteries, armes) pour lui assurer le succès dans sa nouvelle vie. À la question « Comment triompher de la mort ? », le premier réflexe des humains semble donc être l'espoir que la vie humaine ne se limite pas à une brève présence sur la Terre, espoir qui s'est exprimé



tout au long de l'histoire par l'élaboration de rituels et de symboliques religieuses de plus en plus complexes. Et même si ces religions se sont considérablement modifiées au fil du temps, elles cherchent à répondre à l'angoisse de la mort en véhiculant fondamentalement le même message : la vie terrestre n'est qu'une étape, la portion visible d'un processus beaucoup plus long qui implique une renaissance à la suite de la mort.

Nous sommes néanmoins toujours pris au dépourvu par la mort de nos proches, quelles qu'en soient les circonstances. Le décès d'une personne âgée, parents, grands-parents, tantes, oncles ou autres personnages clés de notre enfance, représente un événement d'une immense tristesse, même si ces personnes ont pu profiter d'une longue vie et que nous sommes forcés d'admettre que leur mort est dans l'ordre des choses ; la disparition de nos amis, époux ou collègues encore dans la force de l'âge est un choc difficile à accepter, une épreuve que l'on subit avec un sentiment de révolte envers l'injustice de la vie ; enfin, la pire de toutes, la mort d'un enfant auquel tout est promis est un événement contre nature impossible à comprendre et à accepter, laissant une plaie ouverte qui ne peut jamais véritablement guérir. Si « le soleil ni la mort ne se peuvent regarder fixement », comme le disait La Rochefoucauld au XVII^e siècle, c'est justement parce que nous sommes conscients qu'elle représente une menace constante, un événement terrible et cruel qui nous prive à



^ Baldung Grien, *Les Trois Âges de l'homme et la Mort*

jamais de la présence des personnes qui nous sont chères.

Mais si pleurer et chérir le souvenir de nos morts représente sans doute l'expression la plus noble de notre humanité, l'angoisse que suscite notre propre mort est quant à elle un véritable fardeau qui peut empoisonner l'existence. En réalité, une grande partie de la crainte qu'inspire la mort provient de la peur de notre propre mort et, que nous croyions ou non en une existence *post-mortem*, la mort demeure trop souvent un sujet tabou que l'on préfère éviter ou du moins que l'on aborde avec beaucoup de réticence, un peu comme si, comme l'a dit Freud, nous refusions inconsciemment l'idée de notre propre mort. Selon nous, ce malaise est en bonne partie dû à une incompréhension de ce qu'est la mort : pourquoi mourrons-nous ? Que se passe-t-il lorsque notre dernière heure survient ? Paradoxalement, même si toutes les religions et tous les mouvements philosophiques apportent une réflexion en profondeur sur les aspects psychologiques, sociaux et métaphysiques de la mort, la plupart d'entre nous ne savent pas grand-chose sur le processus même de la vie et sur les événements qui provoquent la mort. Nous saisissons mal à quel point une vie humaine constitue une expérience aussi incroyable qu'improbable, un événement absolument stupéfiant qui tire son origine d'une toute petite cellule primitive apparue il y a plus de 3 milliards d'années. Par ailleurs, nous ignorons que la mort, loin d'être une conclusion

mauvaise ou injuste de l'existence, a joué un rôle essentiel dans l'évolution qui a mené à l'apparition de notre espèce sur la Terre. Cette situation est regrettable car, aussi paradoxal que cela puisse paraître, comprendre la mort permet de mieux comprendre la vie et d'apprécier pleinement le bref moment d'éternité que nous avons l'immense privilège de vivre, aussi fragile et éphémère soit-il.

C'est dans cet esprit que nous avons conçu le projet d'exposer les grandes lignes de ce qu'est la vie et d'illustrer, à l'aide d'exemples concrets, les multiples façons dont nous pouvons mourir. Pourquoi le cancer est-il une maladie aussi mortelle ? Comment certains virus ou bactéries pesant moins d'un milliardième de gramme peuvent-ils tuer un humain en quelques jours, voire en quelques heures à peine ? Pourquoi certaines blessures entraînent-elles la mort alors que d'autres, en apparence aussi graves, ne causent que des dommages superficiels ? Comment meurt-on empoisonné ? Et même si nous parvenons à éviter toutes ces épreuves, pourquoi vieillissons-nous pour ultimement mourir ? Nous espérons réussir à vous communiquer notre conviction que la compréhension des processus qui mènent à la mort permet de mieux apprécier les limites nécessairement associées à la vie et de comprendre à quel point la mort représente la seule conclusion logique de l'existence. Apprivoiser la mort n'est-elle pas la meilleure façon de parvenir à profiter au maximum de la vie ?



