



# Moi, ma santé

PAR SERGE MONGEAU

*La chronique de Serge Mongeau vous est gracieusement offerte par les Éditions ÉcoSociété et est tirée du livre du même nom*

**M**a conception de la santé est fortement personnalisée; cependant, je ne la perçois pas comme individualiste, au sens où elle ne dépendrait que des actions de l'individu. Certes, celui-ci a un rôle de premier plan à jouer dans sa santé, mais il doit pouvoir compter sur un milieu favorable pour y parvenir. Nous vivons en société et nos décisions sont fortement influencées par les valeurs dominantes. Comment, par exemple, demeurer insensible à toute cette publicité qui, si habilement, tente d'orienter nos divers comportements? Dans une société où on valoriserait la santé, tout devrait être mis en oeuvre pour favoriser une véritable liberté de choix, donc que les individus y aient accès à une bonne formation générale ainsi qu'à une information complète. De plus, on devrait y faire des efforts pour permettre le développement des facteurs qui peuvent contribuer à la santé tout

en tentant d'éliminer ou de minimiser l'impact de ceux qui peuvent lui nuire.

Dans une société qui valorise la liberté, la responsabilité des individus s'avère particulièrement importante, car les options possibles sont multiples. Pour parvenir

à s'épanouir pleinement, l'individu doit d'abord se fixer des objectifs réalistes qui tiennent compte de ce qu'il est vraiment; nous ne possédons pas tous le même potentiel et, par conséquent, ne pouvons tous nous développer dans le même sens. Cependant, l'individu

qui désire s'épanouir doit répondre à tous ses besoins. Nous reviendrons plus loin sur ce que j'appelle les piliers de la santé.

La société n'est pas une créature autonome et indépendante: nous dépendons de la société dans laquelle nous vivons et nous subissons son influence, mais, en même temps, nous sommes une partie de cette société et la construisons à notre image. Nous sommes des êtres essentiellement sociaux et ne

pouvons l'ignorer impunément. Notre épanouissement requiert des conditions favorables et nous pouvons aider à nous donner ces conditions en contribuant à modifier la société pour qu'elle devienne un lieu d'épanouissement. Le simple fait de changer soi-même provoque déjà un changement dans la société; et quand c'est volontairement qu'on tente de provoquer des changements, on est alors plus efficace encore. ♦



**L'individu a un rôle de premier plan à jouer dans sa santé, mais il doit pouvoir compter sur un milieu favorable pour y parvenir.**

**Certainly each of us has a responsibility to maintain his or her own health, but we need a favourable climate to support us.**

les Éditions  
**ÉCOsociété**

# Me & My Health

BY SERGE MONGEAU

*This chronicle by Serge Mongeau is graciously offered by Éditions ÉcoSociété and is taken from the book by the same title.*

**M**y conception of health is deeply personal, although I don't think of it as individualistic, because it doesn't depend upon my individual actions. Certainly each of us has a responsibility to maintain his or her own health, but we need a favourable climate to support us. We live in a society and are thus strongly influenced by its domi-

nant values. How, for instance, can we resist being affected by advertising, which insidiously modifies our behaviour? If health were important in this society, everyone would receive good general training and all available information. We'd all do our best to develop good habits and stamp out bad ones, while creating an environment which would reinforce our sense of well-being.

In a society which prizes freedom, individual responsibility becomes particularly important, because we have so many options. We have to set realistic goals for ourselves at the outset, which take

into account who we really are, since we don't all have the same potential and don't necessarily develop in the same way. Nevertheless, in order to develop fully we must balance all our needs.

Society is neither autonomous nor independent: we depend on it, insofar as we live and submit to its influence. Paradoxically, we are also a part of society, able to construct it in our own image. We are essentially social beings, and cannot ignore the fact without consequences. We need favourable conditions in order to thrive; but we can provide them by changing society so that it will promote our growth. This simple act of changing oneself changes society; and when one sets out with a will to change one becomes powerful. ♦

• *En encourageant nos annonceurs, nous appuyons le commerce local et le maintien des emplois dans notre quartier.*

## VIVRE PLACE PUBLIQUE

• *Faites connaître vos services en plaçant une annonce dans notre journal de quartier.*



**Nicole Pageau**  
marketing

☎ 844-6917 / 0391  
Fax 849-3109



**LOUISE PARENT**

facilitatrice de résultats / results facilitator  
(514) 482-1643

- alignement corporel
- intégration des hémisphères cérébraux: stress avec chiffres, lettres, locomotion, concentration et créativité
- libération émotionnelle
- contrôle des facultés psychiques
- Acupuncture nutritionnelle
- Activité physique: poids, entraînement, cardio...

Institute of Higher Healing Results System  
Éducatrice physique

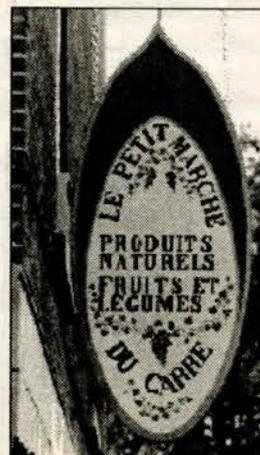


**Pauline Lafrenière**

*Infirmière soins des pieds*

- Coupe des ongles
- Soins des ongles incarnés
- Cors et durillons
- Calosités, crevasses
- Pieds diabétiques
- Massage
- Enseignement, prévention

**514-284-3871** Membre: O, i, iQ, / A i i 5 PQ



## le petit marché du carré

Organic fruits & vegetables  
Jus frais / Fresh juices  
Herbe de blé / Wheatgrass

Comptoir lunch counter  
8h à/à 24h ☎ 284-1706  
223, Prince-Arthur Est