



Nous sommes de plus en plus réduits à ce rôle de consommateurs et la consommation influence la totalité de nos vies, grâce en particulier à l'omniprésente publicité.

Increasingly we are reduced to the role of consumers, forced to accommodate this growth, thanks to omnipresent advertising.

Me & My Health
Modern Life

by SERGE MONGEAU

The economy, which regulates all practical aspects of society, is based on profit. To insure increases in profit, capitalists have to increase production; more and more often we are reduced to the role of consumers and forced to accommodate this growth. Consumerism invades and influences every part of our lives.

• Thanks to unremitting, omnipresent advertising, we no longer eat or drink simply to nourish our bodies. We eat in response to manipulation which encourage us to "party", to deny ourselves nothing... The advent of fertilizers and pesticides has changed the way we eat. Fibres, minerals and vitamins are removed and preservatives added. There are approximately 3000 different additives in much of our food today (colorants, thickeners, flavorings) and an estimated 10,000 other chemicals in residual traces (pesticides, detergents, etc.). In a single year, each North American absorbs on average two kilograms of these products.

• What's more, there is practically no relation between the quantity of food we eat today and our actual nutritional needs, particularly in terms of calories. We do less and less physical work and allow our muscles to atrophy, our joints to stiffen and our hearts to become encased with fat. In 1850, a third of the energy needed for industrial and agricultural production came from muscle. Today human effort accounts for less than one per cent of expended energy. Instead we rely increasingly on electricity, petroleum and atomic power, even in our homes and our travels.

• We are exposed to multiple sources and levels of stress in our lives: noise, pressure to produce more and faster. Despite increased global wealth, we live in growing insecurity.

• Our environment – air, water, countryside – is becoming more and more polluted: it is estimated that 15,000 lakes in Quebec are dying or are already dead from acid rain. Supplies of drinking water are contaminated by products which remain after modern filtration processes.

• Those who do not participate in this massive consumption frenzy, especially those without means to do so, are rejected or marginalized: the jobless, the aged, the chronically ill... Our society values *having* over *being*, the capacity to buy rather than the capacity to enjoy life itself.◆

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

Moi, ma santé
Les conditions de vie aujourd'hui

par SERGE MONGEAU

Notre économie, qui en fin de compte, règle pratiquement tout le fonctionnement de notre société, est fondée sur le profit. Pour assurer l'augmentation de leur profit, les capitalistes doivent nécessairement augmenter leur production; et nous devons consommer cette production croissante. En fait, nous sommes de plus en plus réduits à ce rôle de consommateurs et la consommation envahit et influence la totalité de nos vies, grâce en particulier à l'omniprésente et omnipotente publicité:

• nous ne mangeons ni ne buvons plus pour nourrir notre corps, mais pour combler nos besoins affectifs, pour avoir l'impression de participer à la fête, parce que nous ne pouvons nous en empêcher... Nos aliments, produits à force d'engrais et de pesticides par l'industrie agricole, sont ensuite transformés considérablement, ce qui les «débarrasse» d'une grande partie de leurs fibres, minéraux et vitamines et les «enrichit» d'additifs chimiques multiples. Il existe environ 3000 substances chimiques différentes que l'industrie alimentaire ajoute aux aliments à un titre ou un autre (colorants, épaississants, aromatisants, etc.) et il s'en retrouve près de 10 000 autres qui réussissent à atteindre notre assiette sous forme de résidus involontaires (détersifs, pesticides, etc.). En un an, chaque Nord-Américain absorbe, en moyenne, deux kilos de ces produits. Par ailleurs, il n'y a pratiquement plus d'équivalence entre les quantités d'aliments que nous absorbons et nos besoins nutritifs, en particulier du point de vue calorique;

• nous faisons de moins en moins d'efforts physiques, laissant nos muscles s'atrophier, nos articulations s'ankyloser et notre coeur engraisser. En 1850, le tiers de l'énergie requise pour la production industrielle et agricole était fournie par les muscles humains alors qu'aujourd'hui, cette source d'énergie compte pour moins de 1%, cédant constamment du terrain à l'énergie électrique, au pétrole et même à l'atome; ce remplacement d'énergie s'opère également dans nos foyers et pour nos déplacements;

• nous sommes exposés à des sources multiples et toujours plus nombreuses de stress. Des niveaux de plus en plus élevés de bruit nous agressent, nous sommes constamment poussés à produire plus et plus vite et, malgré la richesse globale qui croît, nous vivons dans une insécurité toujours plus considérable;

• notre environnement physique – l'air, l'eau, le paysage – est de plus en plus pollué; on estime à 15 000 le nombre de lacs au Québec qui sont ou déjà morts, ou sérieusement menacés à cause des pluies acides; nos sources d'approvisionnement en eau potable sont de plus en plus contaminées par des produits qui échappent totalement aux processus de filtration actuellement utilisés;

• nous rejetons et marginalisons tous ceux-là qui ne peuvent plus participer à la grande foire de la consommation parce qu'ils n'en ont pas ou n'en ont plus les moyens: les sans-travail, les retraités, les malades chroniques... Notre société valorise l'avoir et la capacité d'acheter au détriment de l'être, des valeurs personnelles, de la vie.◆

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

L'Académie de Phytothérapie du Québec Inc.

COURS DE PHYTOTHÉRAPIE
SESSION D'AUTOMNE ET D'HIVER
Inscriptions à la maison • Soins–Santé
4255 Jean Brillant • métro Côte des Neiges
Informations: Ginette Beauregard
☎ (514) 733-5644

Santé Capillaire
PROGRAMME DE SOINS CAPILLAIRES NATURELS
Micheline Grimard
Infirmière Naturothérapeute
30 années expérience santé dont
5 années expérience capillaire
Mtl.: ☎ 289-9762 Rive-Sud: 446-6100

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
Fruits et légumes biologiques
Jus frais / Fresh juices
Herbe de blé / Wheatgrass
Comptoir lunch counter
8h à/to 24h ☎ 284-1706
223, Prince-Arthur Est