



## Moi, ma santé

# S'adapter, mais à quel prix?

par SERGE MONGEAU

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

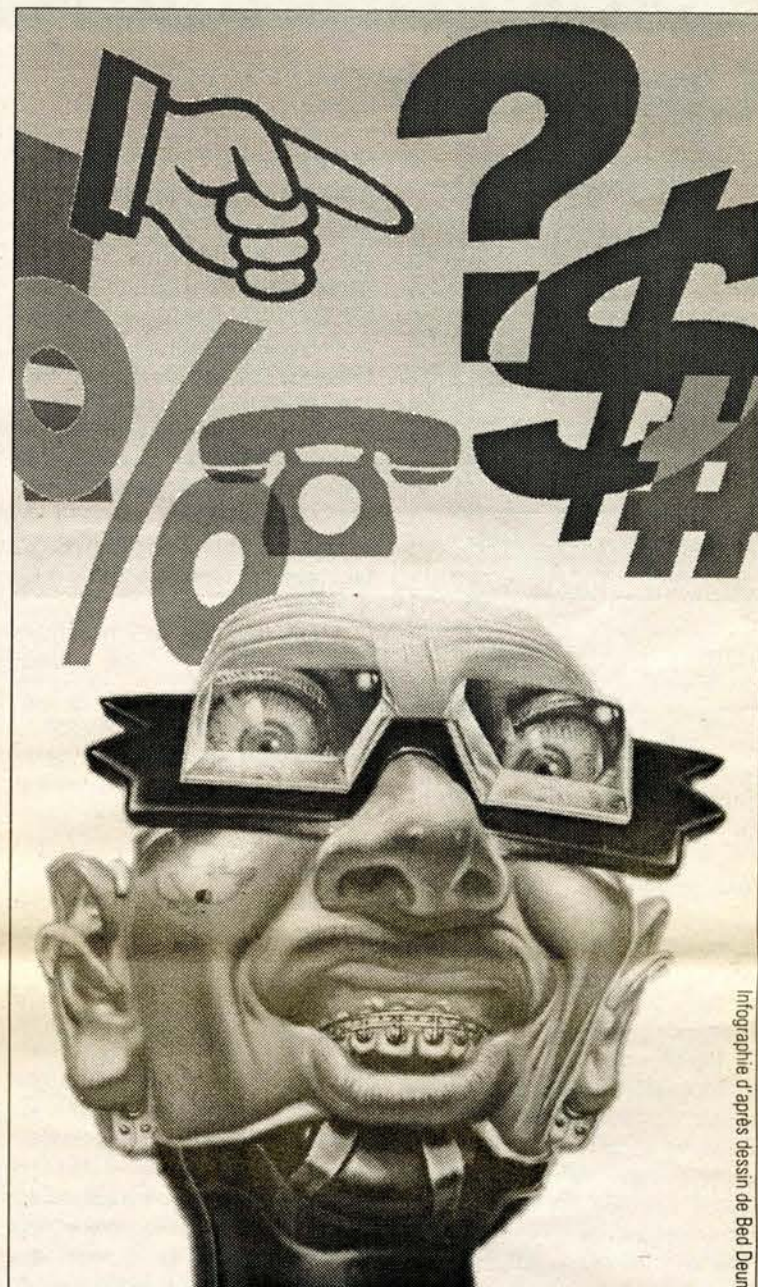
Nos façons de vivre, il faut bien l'admettre, sont aux antipodes de celles de nos ancêtres; pourtant, nous avons les mêmes caractéristiques physiques, psychiques et sociales qu'eux. Pas étonnant alors que nous souffrions d'inadaptation et que nous soyons malades de ces maladies qu'on nomme "de civilisation": les divers cancers, les maladies du cœur et des vaisseaux, le diabète, l'hypertension artérielle, la dépression, la fatigue chronique, le burn out... C'est notre civilisation qui est malade, ce sont nos façons de vivre qui ne conviennent pas à notre nature.

Si nous voulons parvenir à la santé, c'est à dire arriver à cet équilibre avec notre environ-

nement pris au sens large, nous disposons de deux voies: modifier ce qui, dans notre environnement et dans nos façons de vivre, s'avère néfaste ou nous modifier nous-mêmes pour nous adapter aux conditions dans lesquelles nous vivons. La médecine s'est lancée à fond de train dans la seconde voie et, par divers artifices, elle essaie de trouver les moyens de réparer les organismes affectés par les nombreuses agressions qui caractérisent la vie moderne; mais ses transplantations d'organes, ses coeurs artificiels et sa chimiothérapie ne sont pas toujours efficaces; de plus, ces techniques sont fort coûteuses et jamais elles ne pourront être mises à la disposition de l'ensemble de la population. Reste l'autre voie que nous explorerons dans un prochain article.

Tout en possédant les mêmes caractéristiques de base que nos ancêtres, nous vivons dans un environnement physique et social

totallement différent du leur. Même si nous semblons pouvoir nous ajuster à presque n'importe quelles conditions, il ne faudrait pas se méprendre: cette adaptation s'effectue souvent à notre détriment à long terme. Les ouvriers qui travaillent au milieu d'un bruit intense s'habituent à la longue: ils n'entendent plus ce bruit puisqu'ils deviennent sourds! Les premiers contacts avec la pollution atmosphérique qui caractérise de nombreuses villes provoquent l'irritation des voies respiratoires supérieures; après une exposition prolongée, ces conduits ne réagissent plus et ne causent plus de symptômes, car une partie des cils qui les tapissent sont détruits; l'air vicié passe alors librement dans les alvéoles pulmonaires, où il exerce ses effets destructeurs. Les maladies de civilisation constituent finalement la rançon que nous devons payer pour notre "adaptation" à des conditions pour lesquelles nos organismes ne sont pas préparés. ♦



Infographie d'après dessin de Beu Deum

## Me & My Health

# The cost of adaptation

by SERGE MONGEAU

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

Our modern lifestyles are completely different from those of our ancestors, despite our similar physical, social and psychological traits. It is not surprising, then, that we experience "life style diseases" - various cancers; heart disease; diabetes; arterial hypertension; depression; chronic fatigue; burn out... It's society that is sick, but we suffer, because we are not living according to our natures.

If we want to be healthy, that is, to find a balance with our surroundings, we have two choices: to change what is harmful in our environment and in our way of living or modify ourselves to adapt to the conditions in which we live. Modern medicine is founded upon the second path. By various devices, it attempts to repair the damage inflicted by aggressive modern life. But organ transplants and chemotherapy are not always effective; what's more, they are costly and will never be available to the population in general.

Though we may seem able to adapt to almost anything, in the long term this flexibility works to our disadvantage. People who

work around intense noise adapt by becoming deaf! Initial contact with smog irritates the respiratory passages; after prolonged exposure the symptoms go away because a portion of the protective

cilia are destroyed, permitting polluted air to pass freely to the lungs. Sickness is the price we pay for "civilization", for adaptation to conditions for which our organisms are unprepared. ♦



**L'Académie de Phytothérapie  
du Québec Inc.**

**COURS  
DE  
PHYTOTHÉRAPIE**

**SESSION D'HIVER**

Inscriptions à la maison • Soins-Santé  
4255 Jean Brillant • métro Côte des Neiges

Informations: Ginette Beauregard  
☎ (514) 733-5644



**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

**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**



**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/à 24h ☎ 284-1706  
223, Prince-Arthur Est