

# Simpli-Cité



Automne 2009

Volume 10, numéro 3

## Sommaire du numéro

- 3 Question d'équilibre pour que simplicité rime avec santé
- 3 Vivement la simplicité!
- 4 Bilan de santé : Nous sommes dans une société de...
- 5 La santé et la simplicité volontaire
- 7 Sauver sa peau : ce qui se cache sous la surface des...
- 9 Docteur Moi
- 10 Pour un meilleur système de santé
- 11 Comment rester en santé quand on SAIT ce qu'on SAIT?
- 11 Vivre autrement  
Plaidoyer pour la santé
- 12 Les médicaments : attention!
- 13 C'est pas parce qu'on est malade qu'on n'est pas en santé...
- 13 Médecines alternatives et guérison
- 14 Décroissance et santé
- 17 Le dernier rendez-vous
- 18 UN BRIN DE LECTURE...
- 21 AGORA
- 22 NOUVELLES DU CA  
DU RQSV
- 24 DEVENIR MEMBRE DU  
RQSV

## SIMPLICITÉ VOLONTAIRE ET SANTÉ

**O**h la la! Quelle polémique sur Internet. Il y a les pro-vaccination et les anti-vaccination pour se protéger de la grippe H1N1 (Hache un... Haine un...). Qui a raison? Je pense bien qu'on le saura une fois la grippe passée!

Voici où j'en suis : C'est vrai qu'il vaut mieux se tousser sur le bras qu'en le faisant comme un Larousse qui sème à tout vent. C'est vrai qu'il vaut mieux se laver les mains avant de manger et quand on va à l'hôpital (et qu'on en sort!). C'est vrai que la vaccination a déjà sauvé des milliers de vies humaines (et animales). Semblerait que les virus passent leur temps à changer de forme et qu'il est bien difficile de les suivre dans leurs mutations et d'arriver à temps avec un nouveau vaccin.

C'est vrai qu'il y a de la piastre à faire avec une pandémie de grippe (il y en a aussi à perdre quand on est un jeune en emploi précaire, un bébé, une personne âgée ou malade).

Les vaccins ont déjà sauvé plusieurs vies mais on ne sait pas combien de personnes sont déjà mortes d'avoir reçu des vaccins. Complot, génocide appréhendé pour faire diminuer rapidement la population mondiale? Je ne pense pas...

Bon. Je m'en vais me laver les mains, chausser mes souliers de marche, et hop là!  
Destination : Santé! ☘



*Le meilleur médecin, c'est la nature car elle guérit les trois quarts de toutes les maladies.*

Galien



Le bulletin *Simpli-Cité* est publié 4 fois l'an par le Réseau québécois pour la simplicité volontaire. Le RQSV laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. La reproduction des textes est encouragée à condition d'en mentionner la source.

**POUR CE NUMÉRO :**

**Coordination :** Diane Gariépy  
**Révision :** Aline Cayzac et Diane Gariépy  
**Mise en page :** Yolande Cusson  
**Dessins originaux :** Claudette Danis

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale du Québec, 2008  
Bibliothèque nationale du Canada, 2008  
ISSN : 1718-1755

**PROCHAIN NUMÉRO**  
***Simpli-Cité***

La visite!  
Recevoir à l'heure  
de la simplicité volontaire

Faites parvenir vos textes au plus tard  
le 15 décembre 2009 à :  
[coordination@simplicitevolontaire.org](mailto:coordination@simplicitevolontaire.org)

*Malheureusement, nous ne pouvons nous  
engager à publier tous les textes reçus.*

**Commentaires**

Vous avez des commentaires ou des suggestions?  
N'hésitez pas à nous les faire parvenir :

6444, rue Lescarbot, bureau 123  
Montréal (Québec) H1M 1M7  
Téléphone : 514 937-3159

Courriel: [coordination@simplicitevolontaire.org](mailto:coordination@simplicitevolontaire.org)

Site Internet et forum du RQSV:  
[www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)

 Pensez à l'environnement! Imprimez sur du papier recyclé.

**Bulletins Simpli-Cité maintenant  
disponibles sur notre site web!**

**Bulletins Simpli-Cité 2009**

Vol.10, N° 2, Été 2009 –  
« La simplicité volontaire : une  
richesse à la portée de tous! »  
Vol.10, N° 1, Printemps 2009 –  
« Crise économique et voyages »  
Vol.9, N° 4, Hiver 2008 –  
« Les vraies richesses »

**Bulletins Simpli-Cité 2008**

Vol.9, N° 3, Automne 2008 –  
« La parole aux jeunes »  
Vol.9, N° 2, Été 2008 – « Les  
simplicitaires et le temps »  
Vol.9, N° 1, Printemps 2008 –  
« Maisons et rénovation »  
Vol.8, N° 4, Hiver 2008 –  
« Mourir... simplement? »

**Bulletins Simpli-Cité 2007**

Vol.8, N° 3, Automne 2007 –  
« Simplicité volontaire et  
décroissance »  
Vol.8, N° 2, Été 2007 – « Réduire,  
réutiliser, recycler, valoriser »  
Vol. 8, N° 1, Printemps 2007 –  
« Ville, banlieue, village ou  
campagne? »  
Vol. 7, N° 4, Hiver 2007 –  
« Sommes-nous seul(e)s sur la  
planète simplicité volontaire? »

**Bulletins Simpli-Cité 2006**

Vol. 7, N° 3, Automne 2006 –  
« Cigale ou fourmi? »  
Vol. 7, N° 2, Été 2006 –  
« Simplicité, environnement et  
bonheur »  
Vol. 7, N° 1, Printemps 2006 –  
« Simplicité volontaire et rythme  
de vie »  
Vol. 6, N° 3, Hiver 2006 –  
« Simplicité volontaire et travail »

**Bulletins Simpli-Cité 2005**

Vol. 6, N° 2, Automne 2005 –  
« Simplicité volontaire et famille »  
Vol. 6, N° 1, Printemps 2005 –  
« Simplicité volontaire et  
alimentation »

**Bulletins Simpli-Cité 2004**

Vol. 5, N° 3, Automne 2004 –  
« Simplicité volontaire, don et  
partage »  
Vol. 5, N° 2, Été 2004 – « Simplicité  
volontaire, loisirs et vacances »  
Vol. 5, N° 1, Printemps 2004 –  
« Simplicité volontaire et  
transport »  
Vol. 4, N° 3, Hiver 2004 –  
« Noël autrement »

**Bulletins Simpli-Cité 2003**

Vol. 4, N° 2, Été 2003 –  
« Simplicité volontaire et argent »  
Vol. 4, N° 1, Hiver 2003 –  
« Simplicité volontaire, conscience  
et changement intérieur »

**Bulletins Simpli-Cité 2002**

Vol. 3, N° 1, Automne 2002 –  
« Rompre l'isolement »  
Vol. 2, N° 4, Été 2002  
Vol. 2, N° 3, Hiver 2002 –  
« Retour sur le colloque sur la  
simplicité volontaire »

**Bulletins Simpli-Cité 2001**

Vol. 2, N° 2, Automne 2001 –  
« Le commerce équitable »  
Vol. 2, N° 1, Été 2001  
Vol. 1, N° 2, Printemps 2001  
Vol. 1, N° 1, Été 2000

## SIMPLICITÉ VOLONTAIRE ET SANTÉ

### Question d'équilibre pour que simplicité rime avec santé

Charlène Lavoie

Un simplificateur qui cuisine avec des aliments sains et qui marche pour se déplacer met certainement les chances de son côté en agissant sur les facteurs de santé que sont l'alimentation et l'exercice. Et lorsque plusieurs simplificateurs font la même chose, l'impact positif sur l'environnement contribue sans doute à l'amélioration de la santé publique. Mais pour ma part, le lien le plus évident entre simplicité volontaire et santé, c'est la réduction du stress au travail et le bonheur qui en découle.

Parce que depuis longtemps j'ai fait le choix de la simplicité volontaire (évitant l'endettement et résistant à l'envie d'une voiture, d'un chalet ou d'une plus grande maison), j'ai pu me permettre, lorsque rien n'allait plus, de prendre un peu de recul. Après deux congés sabbatiques et repositionnements professionnels, je pense avoir, aujourd'hui, trouvé l'équilibre entre travail et vie personnelle et ce, en devenant travailleuse autonome.

En réduisant nos besoins, il est possible d'éviter l'insécurité qui est souvent le lot de celui qui attend avec anxiété le prochain contrat, sachant qu'il y a peu de comptes à payer qui nous obligeraient à accepter une tâche qui ne nous convient pas ou qui surchargerait notre agenda. Alors qu'un employé a peu de contrôle sur la quantité de travail qui atterrit sur son bureau ou sur les heures supplémentaires qu'on lui demande de faire, le travailleur autonome a le choix de réduire le nombre de ses clients ou de se ménager des périodes creuses afin de recharger ses batteries. Il peut aussi choisir de ne travailler que quelques heures par jour devant l'ordinateur et d'alterner avec des activités plus physiques ou des exercices de relaxation tels le yoga ou le Qi Gong, histoire de prévenir les maux de dos ou les tendinites, ou encore tout simplement de prendre le temps de respirer. L'automne dernier, j'ai pu soigner une bronchite sans antibiotiques en réaménageant mon horaire pour prendre une dizaine de jours de repos à la maison. Ça aurait été impensable quand j'occupais un poste où la charge de travail me permettait à peine de prendre mes congés fériés ou mes vacances annuelles.

Nous n'avons que peu de contrôle sur les maladies héréditaires et les accidents majeurs. Nous en avons plus sur les troubles de digestion, l'insomnie ou les dermatites dues au stress.

Si l'on considère que la santé est bien plus que le fait de ne pas être malade, assurément, un travail qui n'épuise pas et qui rend heureux, une absence de soucis financiers en se contentant de peu contribuent à cet état d'esprit positif qui permet d'apprécier les plaisirs simples de la vie et d'atteindre un niveau d'énergie permettant de réaliser nos autres projets plutôt que de seulement récupérer pour pouvoir retourner travailler.

Lorsque je ne me sens pas bien, je consulte le site web [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) afin de voir si je peux me soigner avec des méthodes naturelles ou si je devrais plutôt consulter un médecin. Je constate que souvent la maladie est le résultat d'un déséquilibre et que le traitement ne demande parfois qu'à ralentir le rythme et laisser agir le temps. ☘

### Vivement la simplicité!

Luc Parent

La médecine d'aujourd'hui est tout sauf simple. Pourtant, elle pourrait l'être. La santé de chaque personne est de sa propre responsabilité. Et la santé doit être vue dans une perspective holistique, c'est-à-dire incluant toutes les dimensions de l'être humain.

Voici des suggestions pour favoriser la santé ou même la restaurer.

**Au niveau biologique :** Respirer un air pur, le moins pollué possible. Boire une eau pure (de source). Choisir des aliments de qualité biologique, voire même bio-dynamique. ([www.bio-dynamie.org](http://www.bio-dynamie.org))

Manger entier, le moins transformé possible. Choisir des aliments produits localement, de saison. Varier ses choix. Cuisiner soi-même ses repas. Manger à des heures régulières et calmement. Bien mastiquer (jusqu'à ce que les aliments solides deviennent



liquides). Manger relativement peu et jeûner à l'occasion. Éviter la viande, les produits laitiers, le sucre, l'alcool, le tabac, les produits transformés, les conserves, les plats congelés, les fruits tropicaux ou semi-tropicaux, les boissons gazeuses.

**La gestion du stress :** Être actif physiquement et mentalement. Faire de l'exercice tous les jours au moins 30 minutes. Une simple marche soutenue fait l'affaire. Dormir suffisamment. Méditer. Ralentir, bien respirer, vivre le moment présent.

**L'aspect social :** Rire. Pardonner à soi et aux autres. Toucher et être touché (étreintes). S'engager socialement. Faire l'amour. Nourrir le sentiment d'appartenance, d'inclusion. Chanter des chansons joyeuses tous les jours. Être propre et ordonné sur soi-même et dans son lieu de résidence. Éprouver de la gratitude pour toute personne, pour toute chose, et en tout temps.

Ces simples suggestions gratuites pour la plupart et à la portée de tous nous rappellent que chaque personne est responsable de sa santé, que personne ne s'occupera de notre santé à notre place. C'est à nous d'agir et de répondre de nos actions. Nous sommes responsables de notre santé et de notre bonheur. C'est un choix quotidien et cela n'a pas à être compliqué. Vivement la simplicité! ☘

## **Bilan de santé : Nous sommes dans une société de consommation et nous nous en trouvons profondément marqués!<sup>1</sup>**

*Serge Mongeau*

**E**n ce début de l'an 1990, au moment où nous nous engageons dans la dernière décennie de ce siècle, il me semble opportun de tenter de dresser un bilan sommaire de notre système de soins de santé.

### **Le pouvoir médical**

Le XX<sup>e</sup> siècle passera sans doute à l'histoire comme celui du triomphe de la médecine. Quelques découvertes pharmacologiques importantes – la pénicilline et l'insuline entre autres – ont certainement contribué à sauver un grand nombre de vies. Du côté de la chirurgie, les audaces

des techniciens du scalpel ne semblent pas connaître de limites, mais les résultats globaux sont bien piètres : faut-il faire tant de césariennes (plus de 20 % des accouchements au Québec) pour que les quelques bébés qui en bénéficient vraiment soient assurés de naître de cette façon? Peut-on logiquement consacrer autant de ressources à des transplantations d'organes si coûteuses mais qui bénéficient à si peu d'individus, alors qu'on manque de ressources pour bien faire d'autres tâches qui concernent des grands nombres de personnes?

À partir de quelques succès thérapeutiques authentiques et surtout grâce à des manoeuvres politiques habiles, la médecine allopathique<sup>2</sup> a conquis un énorme pouvoir en Amérique du Nord. À toutes fins pratiques, elle a réussi à presque totalement éliminer les autres écoles thérapeutiques. Ce n'est que depuis une dizaine d'années qu'un mouvement alternatif significatif a commencé à prendre forme chez nous.

L'emprise de la médecine allopathique sur le système de soins demeure totale : on ne peut parler de santé dans notre société sans se sentir obligé de recourir à l'expertise médicale. Et voyez comment les médecins ont réussi à contenir et à contrôler le seul système thérapeutique qui commençait à leur faire quelque peu ombrage, l'acupuncture. Voyez aussi comment ils retardent depuis des années la légalisation des sages-femmes, mesure pourtant souhaitée par la grande majorité de la population.<sup>3</sup> Quant aux autres thérapies alternatives, la Corporation professionnelle des médecins continue à les dénoncer, à tenter de les ridiculiser et à nier leur efficacité, poursuivant devant les tribunaux les praticiens qui empiètent sur son monopole en les accusant de « pratique illégale de la médecine ».

L'emprise de la médecine allopathique sur le système de soins n'a pas comme unique conséquence de priver les gens du libre accès aux thérapeutes de leur choix. Cette emprise nous empêche en effet de nous occuper vraiment de la santé, au lieu de consacrer le gros de nos efforts à la lutte contre la maladie. L'immense majorité des recherches qui se font sont orientées vers le traitement; le manque d'imagination des chercheurs est le plus souvent désolant; mais ils ne peuvent sortir de leur raisonnement mécaniste... On continue à chercher le remède du cancer, la pilule qui empêchera la cigarette de causer des dommages, la substance qui calmera les enfants trop agités... alors que tous ces problèmes ont des origines sociales.

1 Ce texte a été publié il y a presque 20 ans dans la revue *Vitalitus* (mars 1990). Mais vu sa pertinence pour aujourd'hui, nous avons demandé l'autorisation à l'auteur de le reproduire dans ce numéro du *Simpli-Cité*.

2 On nomme allopathique la médecine traditionnelle (par opposition à la médecine homéopathique).

3 Depuis la rédaction de cet article, la profession de sage-femme est de plus en plus reconnue. Au Québec, cette profession a été légalisée en 1999.



## Le questionnement de la population

L'emprise des médecins sur le système de soins persiste davantage à cause de la lourdeur des institutions que suite aux désirs de la population; car de plus en plus les gens s'interrogent sur la capacité réelle de la médecine de les aider pour leur santé. Chaque jour plus nombreux sont ceux qui remettent en question la propension des médecins à recourir aux solutions médicamenteuses ou chirurgicales pour leurs problèmes; et les gens se rendent bien compte que les médecins ont une vision fort étroite de la santé et qu'en fin de compte, ils ne savent pratiquement pas comment les orienter vers une vie plus saine. C'est en grande partie ce qui explique l'intérêt porté vers le « naturel ».

Cette distanciation face à la médecine m'apparaît une évolution positive. Le monopole dont elle jouit a rendu la médecine allopathique trop sûre d'elle-même, trop distante et trop indépendante : elle croit qu'elle n'a pas de comptes à rendre à la population. Les gens ont pourtant tout intérêt à ne pas avoir une confiance aveugle en la médecine – ni en quelque thérapie que ce soit d'ailleurs.

### Fausses pistes!

Cependant, il ne faut pas se faire d'illusions : le questionnement de la plupart ne va pas très loin. L'immense majorité des gens continuent à soumettre leurs problèmes de santé d'abord aux médecins, et ce n'est qu'en cas d'échec qu'ils se tournent vers d'autres thérapeutes. De plus, rares sont celles et ceux qui se sont réellement pris en charge et qui se font confiance au point de se passer la plupart du temps de thérapeutes; le culte des experts continue, même si l'éventail des experts consultés s'élargit. Les médecines alternatives qui ont le plus de succès sont celles qui ressemblent le plus à la médecine allopathique, en ce sens qu'elles sont exercées par un expert qui agit sur le problème de la personne, qui alors n'a pas à se prendre en charge, s'interroger et changer quoi que ce soit à sa vie; l'acupuncteur rétablit l'équilibre énergétique, l'homéopathe cherche le remède qui déclenchera la réaction salutaire, le phytothérapeute détermine quelle combinaison de plantes détoxifiera le mieux l'organisme...

Chacun à sa manière essaie de faire disparaître le symptôme, qui pourtant, dans la plupart des cas, constitue un message important qu'essaie de nous livrer l'organisme et que nous aurions intérêt à bien écouter. Même du côté des personnes qui optent pour l'autosanté et l'autoguérison, on ne s'éloigne pas tellement du modèle médical : au lieu de prendre un médicament, on prend une vitamine, un supplément, un extrait de plantes ou une cuillerée d'algues... **Nous sommes dans une société de consommation et nous nous en trouvons profondément marqués!**

## Les médecines alternatives

Malgré les obstacles de la médecine allopathique, les médecines alternatives se développent relativement vite et il est clair que leur reconnaissance officielle n'est plus maintenant qu'une question de temps. Dans quelques années, nous aurons certainement accès beaucoup plus facilement aux diverses médecines alternatives; mais il se peut que nous n'ayons pas gagné grand chose, puisqu'il est fort possible que ces médecines seront pratiquées par nos médecins actuels! Et nous aurons alors des médecins qui disposent d'un plus grand éventail de techniques d'intervention, mais qui continueront à intervenir sur nous, à soigner nos symptômes, à nous considérer comme des assemblages de parties et à nous dominer.

Il faudrait comprendre que ce dont nous avons besoin, ce ne sont pas des granules homéopathiques ou de nouvelles techniques pour soulager la douleur, mais de nouveaux thérapeutes, qui fonctionnent avec une vision différente de l'être humain et des problèmes qu'il peut rencontrer. Et surtout nous avons besoin de réaliser qu'un thérapeute ne peut toujours jouer qu'un rôle secondaire et le plus souvent palliatif; l'important serait de s'organiser pour avoir le moins souvent possible besoin de thérapeutes. C'est dans nos façons de vivre, individuellement et collectivement, que nous pouvons trouver la santé. ☞

## La santé et la simplicité volontaire

*Pascal Grenier*

**S**elon plusieurs enquêtes, la santé est la première préoccupation des Québécois. Il faut d'ailleurs perdre soudainement la santé pour réaliser combien elle est précieuse.

La santé des Québécois s'est généralement améliorée depuis quelques décennies, grâce à de meilleures pratiques d'hygiène, à une meilleure alimentation et aux progrès de la médecine. Ainsi, l'espérance de vie d'une femme née en 1908 était de 52,5 ans et elle est passée à 81 ans pour celle née en 2000. Toutefois, on observe un essoufflement de l'augmentation de l'espérance de vie et même une régression est à prévoir, à cause principalement d'une détérioration de certains aspects de l'alimentation, d'un accroissement de la passivité particulièrement chez les jeunes et du mode de vie de plus en plus stressant.

À la santé est étroitement reliée la médecine dans notre société occidentale. Ne va-t-on pas voir le médecin seulement lorsque l'on est malade? Cette approche, basée sur le

curatif est à l'opposé de la tradition orientale où la préoccupation dominante est accordée au préventif. Ne pourrait-on pas prévenir pourtant de nombreuses maladies devenues de simples résultantes d'un mode de vie trop exigeant, stressant et déshumanisé ou en modifiant de mauvaises habitudes alimentaires et de passivité?

Tout de même, le domaine de la santé a fait de grands progrès ces dernières décennies, attribuables principalement à la gratuité des soins au Québec, à l'augmentation des budgets et aux améliorations technologiques dans le domaine médical.

La médecine traditionnelle traverse une période controversée, les uns louangeant les médecins pour leur compétence, leurs instruments sophistiqués et la découverte de nouveaux médicaments, les autres dénonçant l'usage abusif des médicaments, le «soudoiment» des médecins par les compagnies pharmaceutiques, la déshumanisation de la profession médicale. Les médecines dites douces ou alternatives connaissent un essor considérable, porté par un désir de se rapprocher du naturel, du simple et de l'humain.

**Voici trois piliers de la santé : l'alimentation, l'esprit en paix (et le repos), et l'exercice physique.**

### **L'alimentation**

Les aliments doivent provenir de milieux sains. La ferme familiale et la petite entreprise agricole ont laissé la place à l'agrobusiness. Cette agriculture industrielle se nourrit de : mondialisation, exportation, mégaproduction, monoculture, production intensive, concentration, fertilisants chimiques, pesticides, hormones, antibiotiques, OGM, instruments aratoires gigantesques, etc. Elle entraîne dans son sillage détérioration des sols, pollution, réduction de la biodiversité, risque de catastrophe à grande échelle, déshumanisation de l'agriculture, etc., toutes des conditions qui rendent les milieux malsains.

Les aliments doivent être consommés aussi frais que possible. En Amérique du Nord, le trajet parcouru par un aliment est de 2 400 km, selon le Conservation Council of New Brunswick. Il se passe donc souvent plusieurs jours entre le moment de la cueillette et celui de la consommation. En un repas, au Québec, on peut faire facilement le tour du monde, à relativement peu de frais. Cet avantage, résultat du libre-échange et de la mondialisation des marchés, a toutefois sa contrepartie soit une détérioration accrue de l'environnement et l'exploitation souvent esclavagiste des producteurs du Tiers Monde. Certains aliments perdent leur salubrité très rapidement, spécialement s'ils ne sont pas conservés dans des conditions appropriées.

Les aliments doivent être le moins possible transformés. La plus grande transformation des produits alimentaires de tous les temps a actuellement cours et fait intervenir le génie génétique. En effet, avec la biotechnologie, on modifie l'ADN des plantes, et bientôt des animaux, pour leur donner certaines propriétés recherchées par les industriels. Toutes ces manipulations génétiques constituent un des plus grands risques pour l'humanité, car on en connaît très peu sur les effets à moyen et long terme des organismes génétiquement modifiés (OGM) sur la santé humaine et la biodiversité.

L'alimentation devrait être principalement d'origine végétale. Le végétarisme intégral n'est peut-être pas recommandable si la personne est mal ou pas suffisamment informée en nutrition. Toutefois, on peut affirmer sans risque de se tromper que les Nord-Américains mangent trop de viande. Une telle consommation entraîne des problèmes de santé de toutes sortes (maladies cardiovasculaires, cancers, diabète, arthrite, ostéoporose, etc.). De plus, la production de viande requiert de 10 à 20 fois plus d'énergie que la production de céréales. Dans certains pays du Sud, cette problématique est carrément catastrophique. En Amérique Latine, en particulier, la plus grande partie de la pêche est transformée et exportée en farine de poisson pour nourrir des bêtes, alors que la majorité des habitants manque cruellement d'aliments.

### **Avoir l'esprit en paix et se reposer.**

Avoir l'esprit en paix et se reposer constitue un autre pilier de la santé. Les exigences de vitesse, d'efficacité et de productivité de même que les conflits de toutes sortes sont

## **Commentaires sur le Simpli-Cité**

**Vous avez des commentaires ou des suggestions?**

**N'hésitez pas à nous les faire parvenir, afin que le bulletin réponde aux besoins de ses lecteurs et lectrices!**

fréquemment à l'origine de stress qui font qu'on n'a pas l'esprit en paix. Le sommeil est le plus grand repos de la journée. Il est reconnu qu'environ 8 heures de sommeil par jour sont nécessaires à une personne. Toutefois, quand on vieillit, le sommeil devient plus difficile (réveils fréquents la nuit et sommeil léger). Il peut alors être avisé de faire une sieste le jour. Pour bien dormir, il faut avoir l'esprit serein, manger légèrement avant de se coucher, faire de l'exercice modérément le soir. Le jour, il est bon d'alterner des périodes plus actives et des périodes de repos. Une bonne façon de se reposer le jour est de faire de la relaxation ou de la méditation. Il existe toutes sortes de techniques : écouter de la musique douce, écouter un enregistrement spécialement conçu pour relaxer ou méditer, faire du yoga, du tai-chi ou de la visualisation (évasion imaginaire), se faire donner un massage, pratiquer la pensée positive.

### Faire de l'exercice physique

Faire de l'exercice, si possible tous les jours, est un autre pilier de la santé. Je ne parle pas ici de consommer du sport de façon passive à la télévision, mais de participer et de s'activer soi-même. Il existe toutes sortes d'opportunités de faire de l'exercice physique à partir d'activités dites d'entretien comme le jardinage, la marche pour aller au dépanneur ou le vélo pour se rendre au travail. Les activités peuvent être plus organisées cependant et les loisirs municipaux offrent de très bonnes occasions de s'activer à coût raisonnable. Les entreprises privées offrent également toute une panoplie de services. Toutefois, le fait de payer un montant substantiel pour un abonnement au gymnase fait parfois croire que l'effort physique est équivalent à l'effort financier. Les exercices physiques sont souvent utilisés pour se donner un corps esthétiquement attrayant voire sexy, plutôt que de se mettre en forme. Tous et toutes n'ont pas la taille de guêpe naturelle cependant. Certains utilisent même des « raccourcis » en se faisant faire des chirurgies esthétiques et d'autres prennent des stéroïdes au détriment même de leur santé.

La maladie est l'antithèse de la santé. Elle n'arrive pas par hasard la plupart du temps, mais a des causes plus profondes qu'il n'y paraît. Plutôt que de simplement soigner les symptômes, comme le fait souvent la médecine traditionnelle, il faudrait aller davantage du côté de la psyché, de l'environnement physique et surtout humain pour corriger les facteurs causals. La maladie grave est une sirène d'alarme indiquant que des changements importants s'imposent. Plusieurs personnes arrivent à la simplicité volontaire suite à de tels signaux et trouvent souvent, dans ce mode de vie équilibré, des solutions à leurs problèmes. ❧

## Sauver sa peau : ce qui se cache sous la surface des produits cosmétiques

Dominique d'Anjou

Lorsque je vais à la pharmacie, je me pose beaucoup (trop?) de questions. Je suis même parfois pétrifié devant l'étalage des dentifrices ou celui des crèmes solaires, ne sachant quel produit acheter, s'il n'est pas trop ceci ou pas assez cela. Et lire la liste des ingrédients de ce genre de produits me jette dans l'état catatonique du géranium dans un congrès d'astrophysiciens. Du méthylparabène? Du sulfure de sélénium? «Houston, we have a problem!»



Mon ignorance en serait restée là, à baver béatement au son de la Muzak de pharmacie, si des amis charitables ne m'avaient pas parlé du site Internet «Skin Deep – Cosmetic Safety Reviews» [www.cosmeticsdatabase.com](http://www.cosmeticsdatabase.com).

En résumé, le site Skin Deep est une base de données qui recense plus de 50 000 produits de soins personnels et qui en analyse les composantes chimiques dans le but d'informer la population des risques auxquels elle pourrait s'exposer par leur utilisation.

Je vous entends déjà me dire : «Pourquoi s'en soucier? Le gouvernement ne légifère-t-il pas déjà ces produits?» Je vous répondrai que si le gouvernement canadien est à l'image de celui des États-Unis, il n'est pas certain que l'on soit protégé adéquatement. Selon le site Skin Deep, la Food and Drug Administration (FDA), organisme américain qui a le mandat d'autoriser la commercialisation des médicaments et des produits cosmétiques sur le territoire des États-Unis, n'oblige pas les compagnies cosmétiques à tester l'innocuité de leurs produits avant qu'ils soient vendus.

De plus, la Cosmetics Ingredients Review (CIR), l'agence d'auto-inspection de l'industrie cosmétique ne remplit pas vraiment son rôle, car elle n'a testé que 13 % des 10 500 ingrédients des produits qu'elle a mis sur le marché. Bref, selon Skin Deep, 90 % des produits de soins personnels ne seraient pas testés aux États-Unis.

Si, toujours selon Skin Deep, une personne met en moyenne 126 ingrédients chimiques différents sur sa peau chaque jour, il y a de quoi s'inquiéter, non seulement pour sa propre santé, mais aussi pour celle de l'environnement!

Pas besoin d'être un chimiste diplômé pour comprendre les résultats de ces recherches sur le site Skin Deep. Je vous passe les détails pour que vous puissiez vous-mêmes entrer le nom d'un produit dans le moteur de recherche du site. Mais une fois que vous aurez trouvé le produit recherché, vous verrez qu'il reçoit une «note» entre zéro et dix – zéro étant un produit n'ayant aucun risque pour la santé et dix étant un produit dont le risque est très élevé.

Prenons par exemple un produit que tout le monde connaît, soit le shampoing Head & Shoulders, pour être plus précis le «Head & Shoulders Dandruff Shampoo, Extra Volume». Le site Skin Deep lui donne la note 6 «moyennement risqué», car certains de ses ingrédients seraient liés au cancer, allergènes et neurotoxiques, entre autres choses.

Un autre exemple? La crème hydratante pour le visage de la compagnie La Roche-Posay «Hydraphase Facial Moisturizer Intense Hydration». Le site Skin Deep lui donne la note 9 «très risqué». En effet, ce produit contiendrait du polyéthylène, un produit allergène et toxique, du méthylparabène qui pourrait provoquer des changements au niveau biochimique ou cellulaire, et aussi du sulfate de cuivre, qui serait associé au cancer.

La crème solaire pour enfant «Coppertone KIDS Sunscreen Lotion, SPF 30» reçoit quant à elle la note de 8 «très risqué», car elle contient entre autres du méthylparabène et de l'oxybenzone. Ce dernier ingrédient serait toxique aux niveaux du développement et de la reproduction et pourrait s'accumuler dans l'organisme au fil des générations.

Je m'arrête ici, je ne voudrais pas vous donner de l'urticaire!

Pour ma part, après m'être assuré que ce site était sérieux (voir la section «About» du site), ma fiancée et moi avons passé au crible les produits cosmétiques et d'hygiène qui garnissaient avec une insolence sournoise notre armoire de salle de bains. Ce fut pour nous une révélation coup de poing... à fleur de peau. À peu près tout ce que nous avons est passé à la trappe après la découverte de tous les produits chimiques toxiques qu'ils contenaient. Nous avons peut-être sauvé notre peau ce jour-là et notre

armoire fut réduite comme peau de chagrin! Toujours est-il que nous avons recyclé tout ce que nous pouvions, mais une quantité non négligeable de produits s'est retrouvée à la poubelle ou dans les égouts, quoi qu'ils s'y seraient retrouvés quand même, après un séjour plus ou moins long sur notre épiderme.

Heureusement, il existe des produits beaucoup moins toxiques sur le marché, et souvent faits au Canada, même au Québec. En pharmacie, recherchez les produits qui affichent «sans parfum» et «sans parabène». Il y a bien sûr les produits écologiques qui coûtent plus cher, mais ce n'est quand même pas la peau des fesses! Et vous pouvez toujours en fabriquer vous-même puisque plusieurs sites Internet expliquent comment faire. Vous n'avez qu'à taper par exemple «Faire soi-même ses produits» dans un moteur de recherche, ou aller à la bibliothèque, tout simplement!

Si j'ai moins de questions lorsque je vais à la pharmacie, j'en ai quand même encore plusieurs concernant l'industrie des produits de soins personnels.

A-t-on fait toutes les études nécessaires pour s'assurer de l'innocuité de ces produits à long terme sur l'homme et sa fiancée, sur les cours d'eau et les écosystèmes?

Y aurait-il des liens à faire entre ces produits et l'augmentation alarmante des cancers et autres maladies modernes comme la fatigue chronique ou la diminution du taux de fertilité?

Est-ce que la nanotechnologie a déjà un pied dans la porte de cette industrie?

Y a-t-il une synergie entre tous ces produits toxiques?

Le Québec et le Canada ont-ils les mêmes réglementations que les États-Unis?

Quelques questions dont on aimerait bien avoir les réponses... avant d'y laisser notre peau! ☘

---

***Il ne s'agit pas d'ajouter des années à la vie mais de la vie aux années.***

**Alexis Carrel**



## Docteur Moi

Renée Archambault

### «Notre premier médecin est toujours nous-même»

Par la force des choses et avec le temps, j'ai développé une approche de la santé qui répond davantage à mes besoins. Une approche qui me rend plus autonome face à mon corps, plus autonome face à mes habitudes de vie. Curieusement, même si j'avais déjà une orientation naturelle face à tout ce qui amène le bien-être, c'est grâce à la pénurie des médecins généralistes que j'en suis arrivée là. Eh oui, encore une fois, la rareté qui amène la débrouillardise! En fait, il y a que mon médecin est rarement disponible (même pour un conseil), mais encore, bien qu'elle soit très fiable et responsable, elle ne m'amène qu'une vision très partielle de la santé, une vision à partir d'où je ne peux pas beaucoup participer. Je me sens un peu comme une exécutante. En fait, je crois que c'est une intervenante de première ligne, en cas d'urgence pour réparer, soigner ou atténuer les erreurs manifestes, la détérioration de la santé. Tout compte fait, notre système de santé agit lorsqu'il peut constater un dysfonctionnement. Et moi qui ne veux pas en arriver là... qui désire ardemment connaître et développer une santé toujours meilleure!

### L'importance de l'information

Il y a tellement à connaître côté santé : l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress, l'environnement, les bonnes habitudes de vie (La santé est devenue une approche multidisciplinaire). Impossible alors de bien la prendre en charge sans être conscient de tout ce qui peut nous affecter et cela nous appartient de nous approprier ces connaissances, si notre santé nous tient à cœur. C'est à partir de cette prise de conscience que l'on se rend compte que les médecins sont à l'autre bout de la démarche, bien qu'ils soient essentiels. Beaucoup de professionnels n'ont pas la compétence médicale d'un médecin pour poser un diagnostic mais ils sont par contre formés pour nous aider à faire un bout de chemin dans la prise en charge de notre santé.

### Se servir de son jugement

Internet est un allié extrêmement précieux pour aller chercher des informations sur une situation donnée. Il faut toutefois faire attention d'aller vers plusieurs sources, car il se peut fort bien qu'un renseignement soit erroné. En prenant le temps de lire sur certains symptômes ou une maladie en particulier (et son traitement), on a une connaissance de base, on peut plus agir et moins s'en faire passer. Alors, il est possible d'approcher certains professionnels de la

santé, surtout si on a appris que tel type d'intervention apporte de bons résultats dans une situation X. Il est aussi possible de se procurer des suppléments ou des herbes avant de prendre des médicaments.

Je dois reconnaître qu'avec la multitude d'approches qui existent dans le domaine des soins alternatifs, il est difficile de s'y retrouver. Aussi, dans l'univers des professionnels de la santé, comme dans tout, il faut se servir de son jugement. Si, après un certain nombre de traitements, nous n'avons pas de résultats, mieux vaut arrêter ou regarder ailleurs ce qui pourrait nous convenir. Une chose à ne jamais oublier : poser des questions et observer la réponse. Comparer les alternatives que nous avons. Notre bon jugement et l'écoute de notre corps sont des sources d'informations fiables, tout comme Internet, tout comme les gens qui gravitent autour de nous et à qui nous pouvons demander conseil (qui, eux, connaissent souvent une personne qui a eu tel ennui...). Dans le domaine de la santé, comme ailleurs, la connaissance et l'information sont des mines d'or. Fions-nous davantage à notre senti, à notre jugement, développons notre autonomie davantage et gagnons en assurance !

### La santé, une priorité budgétaire!

Voilà un poste budgétaire qui a avantage à ne jamais être dé garni : la santé et le bien-être! Tout le monde est d'accord pour dire que la santé est notre bien le plus précieux, alors pour préserver notre santé, bien avant que ne survienne la maladie, nous nous devons d'entretenir notre bien-être. Est-ce travailler moins? Contempler la nature régulièrement? Faire un peu plus d'activités physiques? S'entourer de gens qui nous stimulent et nous donnent le goût de vivre? Faire un voyage? Réaliser un projet qui nous tient à cœur?

Personnellement, je n'ai pas d'argent pour fumer, j'en ai par contre pour me divertir, pour inviter des amis à souper, pour entretenir ma santé à l'aide d'une bonne alimentation, j'en ai pour les activités de plein air et pour les vacances. J'en ai pour consulter un professionnel de la santé. Oui, il y a un coût rattaché à la santé, ne nous en cachons pas, comme il y a un coût pour tout! Tout est une question de priorités. Mon corps est mon fidèle cavalier et il me portera aussi loin que je lui prodiguerai de bons soins.

Donc temps, argent et efforts sont requis pour s'engager au bien-être de sa santé. Et aussi pour ressentir qu'on a un puissant pouvoir sur notre vie! Bonne santé!

**Si vous désirez échanger côté santé ou bien-être, écrivez-moi : [reneathambault@videotron.ca](mailto:reneathambault@videotron.ca)** ☞

## Pour un meilleur système de santé

Marcel Debel

Les gestionnaires des hôpitaux et des CSSS, les responsables des différents départements de médecine et les ministres de santé ont tour à tour évalué notre système de santé en termes de budgets, d'argent et d'équipements, souvent également selon les listes et les lignes d'attente. On se demande si ce n'est pas voulu pour donner raison à notre gouvernement néolibéral de privatiser.

Pourtant, la solution repose sur l'effort individuel et collectif que chacun peut apporter pour améliorer sa santé et celle de notre système en s'orientant vers l'élimination des machines distributrices et la malbouffe dans les écoles, les centres sportifs, les endroits publics et gouvernementaux et même les hôpitaux. Leur bannissement nécessite une collaboration considérable et surtout des lois.

Il existe déjà, dans notre région, le projet Écoles en santé vers de saines habitudes de vie : «0-5-30» soit : 0 tabac, 5 fruits/légumes, 30 minutes d'exercice par jour. La CSSC a invité la population, le 17 janvier 2007, au Cabaret Théâtre pour sensibiliser les gens et les impliquer dans divers projets.

L'étendue de mes recherches sur les réalisations en vue de combattre et abolir les machines distributrices et la malbouffe m'a révélé que c'est un projet énorme et que, effectivement, on constate un démarrage évident et un progrès constant mais très lent. Une des meilleures réalisations que j'ai constatées est celle de la coopérative de solidarité Les Horizons, responsable des services alimentaires de l'école secondaire Mgr-Euclide-Théberge. Cette coopérative a reçu le prix Coopérative de l'année au Gala d'Excellence Coopérative Montérégie, le 10 octobre dernier. Le prix Coopérative de l'année est décerné à une coopérative qui se démarque pour son effort de croissance, son implication sociale, sa qualité de gestion, sa santé financière et l'intercoopération dans le milieu.

À l'exemple de la coopérative Les Horizons, toutes les écoles devraient s'inscrire dans les objectifs principaux de l'environnement, de la santé et de l'ouverture sur le monde. Il est reconnu que l'état de santé et de bien-être des personnes est intimement lié à leur niveau socioéconomique et aux conditions sociales environnantes favorables. Mais concrètement, il faut sensibiliser les élèves aux principes d'une coopérative pour contrer collectivement la malbouffe et encourager d'autres gestes comme remplacer la vaisselle en styromousse par de la vaisselle réutilisable. Notre système de santé s'en portera mieux.

Les coopératives font partie de l'économie sociale et constituent la meilleure forme d'économie pour le Québec. Toutes les écoles, tous les centres sportifs, tous les endroits publics et gouvernementaux et même les hôpitaux de la région peuvent démarrer des coopératives pour éliminer les machines distributrices et la malbouffe en communiquant avec le CDR (Coopérative de développement régional de la Montérégie) situé au 49, rue Saint-Charles, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Les coopératives peuvent offrir des services illimités comme acheter localement les produits biologiques disponibles dans la région en collaborant avec Équiterre, permettre aux cuisines et aux ateliers culinaires de faire leur propre compost avec l'aide de l'organisme Reconstruction harmonieuse de l'agriculture (RHA). Une coopérative de solidarité peut en outre offrir aux élèves en cheminement particulier, dans le cadre de leurs cours, des ateliers en cuisine santé et lancer des services de traiteur. Avec le temps, les infrastructures s'élargissent.

Il faut mettre sur pied une coopérative dans chaque cafétéria, accroître l'approvisionnement responsable en alimentation et favoriser l'achat chez des producteurs possédant la certification biologique. Il est important d'approcher les ministères de l'Éducation et de la Santé et des Services sociaux ainsi que l'Institut national de recherche sur la santé publique du Québec pour qu'un projet de loi portant sur une politique alimentaire pour toutes les institutions publiques, en commençant par les écoles, aboutisse et ce afin de sortir de la malbouffe. C'est au gouvernement responsable d'établir des lois comme ce fut le cas pour les cigarettes dans les endroits publics. C'est là qu'est le champ de bataille. C'est un effort individuel mais aussi collectif. Tant qu'il n'y aura pas une loi pour éliminer les machines distributrices et la malbouffe, le dossier avancera péniblement. Le gouvernement peut également aider les coopératives de solidarité à se procurer des équipements nécessaires pour opérer à plus grande échelle.

À long terme, ce mouvement va apporter de meilleures habitudes de consommation. Les gens seront plus sensibilisés également en ce qui concerne les équipements de cuisine. Qui sait que les poêles antiadhésives recouvertes de Teflon, le polytétrafluoroéthylène PTFE, recèlent des résidus d'acide perfluorooctanoïque (APFO) qui provoque des cancers et des malformations congénitales? Est-ce que les gouvernements ou les producteurs nous informent sur les dangers de cancers concernant les batteries de cuisine, les casseroles ou poêles antiadhésives? Il faut une loi pour interdire la mise en vente de ces produits. Là encore notre système de santé s'en portera mieux. ☞

## Comment rester en santé quand on SAIT ce qu'on SAIT?

Diane Gariépy

Sais pas si vous êtes comme moi, mais quand je me suis mise à aligner les catastrophes appréhendées (réchauffement planétaire, épuisement des ressources, pollution de l'air, de l'eau et de la terre, écart grandissant entre les riches et les pauvres, disparitions d'espèces animales et végétales, etc.), je me suis alors sentie déprimée comme c'est pas permis!

C'était en 1992, je crois. Mes yeux se sont dessillés un bon dimanche soir, grâce à un reportage de la BBC sur le brassage des eaux océaniques à l'heure des changements climatiques. C'est à partir de ce moment-là que j'ai offert mes services à Transport 2000 Québec pour promouvoir le transport en commun.

Je nous sentais bien peu nombreux à embrasser la cause de la diminution de la consommation du pétrole. Ça n'avancait pas. Les gens autour de moi se fichaient éperdument des effets à long terme de l'accumulation en haute altitude des gaz à effet de serre. Le sentiment d'impuissance, ça peut mener assez facilement à l'amertume, la colère, le ressentiment. Quand je marchais pour me rendre au travail, je carburais à la colère pendant que les automobilistes carbueraient tout court. Pas bon pour la santé, ça!

J'ai bien eu l'occasion de me faire « courtiser » par des gens qui disaient pratiquer le « positivisme » (sic), une espèce de bouillie rose dans laquelle fallait croire que si l'on pense positif et qu'on se « mind » (sic) là-dessus, on peut changer la réalité. Ne riez pas! Il y a des livres là-dessus! Ça ne m'a pas convaincue et j'ai continué à mariner dans le jus de l'impuissance en me répétant sans cesse : « On est faits à l'os puisque le monde ne veut rien changer. ». Pas bon pour la santé, ça!

Si je me donne la peine de vous raconter ça, c'est que, fort heureusement, le vent a tourné. Je me suis remise à espérer en l'humanité. Et pour cela, une autre date : mars 2009.

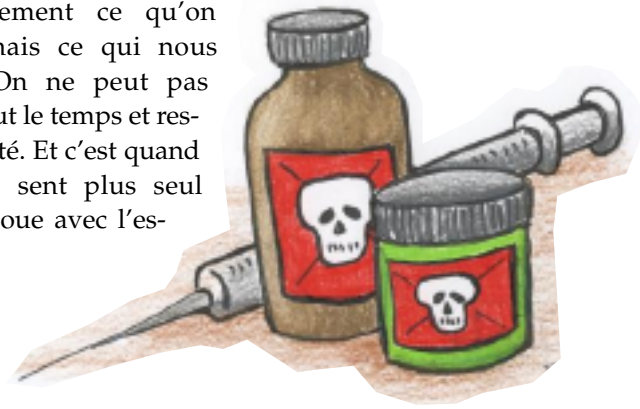
Connaissez-vous la revue française *Silence*? Dans l'édition de mars dernier, on a présenté les Transition Towns de Grande-Bretagne, une initiative merveilleuse initiée par le Transition Network. Semblerait que plusieurs petites villes, une centaine en Grande-Bretagne, et quelques-unes ailleurs, ont décidé d'emboîter le pas et de vivre tout de suite à l'heure de la raréfaction du pétrole. Des comités de citoyens, des groupes de personnes qui pratiquent la permaculture, qui utilisent les transports en commun, qui réapprennent le savoir des Anciens pour développer de l'autonomie avant que la situation mondiale nous force à la faire.

Moi, ça m'a emballée! Des Québécois s'intéressent actuellement à la sensibilisation de certaines villes d'ici au pic pétrolier et à l'effet de serre et tentent de mettre sur pied des villages de transition (ou des quartiers) vers moins de pétrole et plus d'autosuffisance alimentaire, industrielle, énergétique, etc.

Je ne me sens plus toute seule à ramer à contre-courant de la société de consommation. Il y a partout des « zones libérées » : des gens qui font du compost, du troc, du transport collectif, de la culture bio, de la récupération, de la simplicité volontaire, etc. Faudrait que ça se sache. C'est tellement une bonne nouvelle. Oui, notre humanité fonce dans un mur à la vitesse d'un avion à réaction, mais plusieurs petits parachutes le freinent.

Je me suis éloignée de la santé?

Pas du tout! La santé, c'est pas seulement ce qu'on mange mais ce qui nous mange. On ne peut pas chialer tout le temps et rester en santé. Et c'est quand on ne se sent plus seul qu'on renoue avec l'espoir. ☞



## Vivre autrement Plaidoyer pour la santé

Aline Cayzac

L'hiver dernier, j'ai eu le bonheur de découvrir une série radiophonique fort passionnante sur les ondes de Radio-Canada. Son thème? La santé. Mais pas n'importe laquelle. Pas celle que les médecins vous entraînent à garder à coups de médicaments ou autres traitements souvent destinés à ne soulager que des symptômes. Mais celle dont vous prenez soin par vous-même. Saine alimentation, mode de vie respectueux de notre corps et de notre esprit, méditation ou encore recours aux médecines traditionnelles diverses... autant de pistes de réflexion stimulantes qui sont abordées dans cette série par les personnes interviewées. Au fil des heures (presque cinq au total), on entend notamment les témoignages du psychiatre David Servan-Schreiber, du moine bouddhiste

traducteur français du dalaï-lama Matthieu Ricard ou encore du médecin Serge Marquis, spécialisé en médecine du travail.

En mettant l'accent sur la prévention, sur la capacité de chaque individu à prendre en main sa santé, cette formidable série de Mario Proulx nous pousse à voir notre santé et notre vie sous un jour neuf.

Un livre regroupant les divers témoignages recueillis pour les besoins de cette série a également vu le jour, sous le même nom : *Vivre autrement*, plaidoyer pour la santé. Radio ou livre, à vous de choisir!

Voici le lien pour pouvoir écouter les cinq épisodes : [www.radio-canada.ca/radio/vivre\\_autrement/](http://www.radio-canada.ca/radio/vivre_autrement/) ☞

## Les médicaments : attention!

Serge Mongeau

Je viens de parcourir le livre *Death by Prescription*, écrit par Terence H. Young, le père d'une fille de 15 ans décédée à cause d'un médicament qui lui avait été prescrit pour une difficulté banale (des vomissements occasionnels). L'auteur a voulu savoir pourquoi exactement sa fille était morte et il a mené une longue enquête pour finalement poursuivre la compagnie pharmaceutique qui produit le médicament prescrit à sa fille. Les tribunaux lui ont donné raison.

Nous apprenons dans ce livre qu'il y a plus de 100 000 décès par année dans les hôpitaux des États-Unis dus aux effets secondaires des médicaments, et il y en aurait autant en dehors des hôpitaux. Mais ce qui est le plus instructif, c'est d'apprendre que Santé Canada, qui doit approuver les nouveaux médicaments, ne procède elle-même à aucune évaluation de leur efficacité ni de leurs dangers; **Santé Canada se fie tout simplement aux informations que les compagnies pharmaceutiques veulent bien lui livrer.** Autre information inquiétante : les médecins connaissent très mal les médicaments. En fait, pour la grande majorité d'entre eux, toutes leurs informations leur viennent des représentants de l'industrie pharmaceutique qui, évidemment, ne leur communiquent que les aspects positifs des médicaments et utilisent toutes sortes de moyens pour inciter les médecins à prescrire davantage leurs produits. Ces moyens vont jusqu'à payer des voyages aux médecins, les approvisionner gratuitement en divers équipements, etc.

Et la simplicité volontaire là-dedans?

Là comme ailleurs, nous gagnons beaucoup en diminuant notre consommation de médicaments.

Il faut savoir **qu'il n'existe aucun médicament sans effets secondaires.**

Donc, avant d'en prendre un, il est

toujours important

de se demander si

c'est vraiment néces-

saire. Plusieurs effets

secondaires sont plus

dangereux ou plus

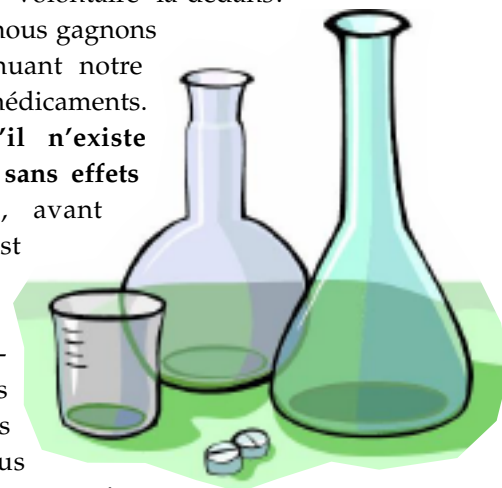
incommodants que les symptômes

pour lesquels on les prend. Il faut aussi savoir que la

plupart des médicaments n'agissent qu'au niveau des

symptômes et n'ont aucun effet sur les causes même des

problèmes de santé.



Si vraiment il faut prendre un médicament – dans certains cas, c'est utile et nécessaire – il est recommandé de se comporter en bon consommateur et de bien s'informer sur les contre-indications, les effets secondaires possibles et les incompatibilités avec des aliments ou avec d'autres médicaments. Votre pharmacien peut probablement mieux vous informer que votre médecin là-dessus. Mais la meilleure solution consiste à chercher vous-même les informations, notamment en consultant le CPS (Compendium des produits et spécialités pharmaceutiques), disponible dans certaines pharmacies et sur Internet. ☞

## Le bulletin Simpli-Cité en version électronique

Vous avez une adresse courriel?

Vous préféreriez recevoir le bulletin Simpli-Cité en version électronique?

Faites-le nous savoir en écrivant au

RQSV à l'adresse suivante :

[coordination@simplicitevolontaire.org](mailto:coordination@simplicitevolontaire.org)



## C'est pas parce qu'on est malade qu'on n'est pas en santé...

Céline Gagné, professeur de Qi Gong

**D**urant deux ans, une fois par mois, j'ai dû recevoir de la vitamine B12 par injection dans le muscle fessier pour m'assurer une bonne qualité de sang. J'étais anémique. Supposément, je n'avais pas le facteur intrinsèque dans l'estomac pour pouvoir absorber la B12. Ma petite voix me répétait sans cesse : «Je l'avais ce facteur intrinsèque avant de ne plus l'avoir; alors, où est-il passé?» Selon les dires des médecins, c'était pour la vie, ce manque dans l'estomac et cette injection mensuelle. Je n'avais pas à m'inquiéter, la dose ferait la job et j'aurais du bon sang. 1<sup>er</sup> conseil : ne jamais croire qu'un diagnostic, c'est pour la vie. La magie se peut et tant qu'on croit au miracle, l'énergie vitale peut œuvrer pour la guérison. J'avoue qu'un peu d'amour dans ma vie a favorisé ma guérison. Merci à mon chum pour sa belle présence! Avec lui, je baigne dans l'amour.

Vous avez deviné mon deuxième conseil : cultiver l'Amour pour avoir accès au plus puissant médicament naturel. Ne trouvez-vous pas qu'une main pleine d'amour pour son enfant pourrait faire des miracles? Tant qu'on a accès à son énergie vitale, tant qu'on n'est pas mort, on peut améliorer sa santé. Mes petits trucs : faire silence, faire stop, respirer consciemment, sourire, ressentir la vie, rendre grâce, rechercher le feeling d'amour ne serait-ce que par la pensée, etc.

Pour ma part, j'aime bien faire du Qi Gong car en plus de me donner accès à mon énergie vitale, il la fait circuler dans tout mon corps et la dynamise pour améliorer ma santé. Merci au Qi Gong.

Finalement, la santé, ça se cultive. Prendre le temps, un peu d'amour par-ci, un tit-sourire par-là... Bonne récolte! ☘

---

*Ce n'est pas la peine d'acheter un nouveau matelas si le crédit que vous avez pris pour le payer vous empêche de dormir.*

Inconnu

## Médecines alternatives et guérison

Lou Chouffani

**M**on premier choc avec le monde du travail en Amérique du Nord, il y a quelques années, fut le taux de compétition élevé. Je ne comprenais pas les nombreux coups bas des collègues; surtout qu'on était payés presque au minimum et que la probabilité d'avancer était presque inexistante. Par la suite, quand je me suis mise à chercher dans le magasin quelques-unes de mes collègues, on me répondait : «Oh! Elle est en burnout!» et c'était la même chose également pour des boss! Au bout d'un moment, j'ai presque eu peur car mes collègues avaient l'air si blasées, du genre : «c'est naturel! Il n'y a pas de quoi s'affoler». C'est là où je décidai, pour mon bien-être, de ne plus suivre la folie des statistiques et de me contenter de faire de mon mieux. J'estimai et j'estime toujours que ça ne vaut pas la peine de ruiner sa santé, surtout pour un métier qui ne nourrit pas notre âme et ne nous grandit d'aucune façon.

En fait, avec un travail répétitif sous pression, il y a plus de chance qu'on ait des migraines quotidiennes, qu'on soit tirailés entre le choix de quitter ou de se trouver un meilleur emploi concordant plus avec notre profil que de prendre le temps d'écouter la voix de la sagesse en nous.

La Solution FACILE? Prendre des médicaments génériques vendus sans ordonnance (banalisation du mal de tête, de ventre ou autre), consulter, prendre les antidépresseurs délivrés sur ordonnance, en prendre de plus puissants à cause des insomnies, s'absenter... Voilà comment on rentre dans le cercle infernal! Pourquoi? Parce que la médecine traditionnelle traite les maux en les isolant et en faisant abstraction du reste du corps alors que le Corps est un Tout.

Tout est relié et je suis de plus en plus persuadée que l'esprit et le corps s'influencent réciproquement. C'est pour cela aussi qu'il y a des abus. Combien de personnes ai-je rencontrées à qui le médecin avait dit qu'elles devaient être opérées, qu'on devait leur enlever un organe, alors que ces mêmes personnes en faisant appel par la suite aux médecines alternatives se sont vues dispensées de ces opérations non seulement onéreuses mais à conséquences plus lourdes et sur une durée plus longue.

Le corps étant constitué d'énergie, lorsqu'on obstrue des points précis (à cause d'un accident, d'un choc émotif ou autre), on bloque la circulation de l'énergie, voire certainement l'oxygénation des cellules concernées et cela finit par paralyser en quelque sorte cette partie du corps. En plus, cela finit par avoir un impact sur notre moral et l'on

se sent plus fatigué, ce qui influence à son tour notre moral etc. Plus tôt on s'attelle à libérer cette énergie avant qu'elle ne devienne « compacte », plus on a de moyens d'actions à notre disposition.

L'idéal pour les gens qui croient dur comme fer à la médecine traditionnelle serait quand même de combiner les traitements subis avec des médecines alternatives pour aider leur corps à guérir plus vite.

Les gens ont peur. L'exemple le plus éloquent et actuel est celui du virus de la grippe porcine. On est d'accord que ce virus, malgré la pandémie dont les médias parlent, fait quand même moins de morts que la grippe « régulière »!!! De plus, « ils » sont prêts à vendre un vaccin dès le mois suivant alors qu'ils n'ont même pas encore localisé la source du problème! De plus, on oublie que la grippe « normale » est une réaction naturelle du corps et que c'est pour cela – prise de médicaments ou pas –, après quelques jours de REPOS, qu'on en guérit généralement. Oui, oui : REPOS. C'est un message de notre corps pour nous dire qu'il faut se reposer. Ironiquement, la plupart des personnes touchées sont bien contentes d'avoir une raison valable pour se reposer sans se sentir coupables! Ah! Société matérialiste de PROFITS, quand tu nous tiens avec tes \$\$\$! ☹

## Décroissance et santé<sup>4</sup>

Serge Mongeau

Notre monde moderne a donné la priorité à une économie de la croissance. Une telle économie repose sur une production et une consommation en augmentation constante, ce qui entraîne forcément une croissance de l'utilisation des ressources ainsi qu'une augmentation de la production de déchets. Le secteur de la santé n'échappe pas à cette logique; car là comme ailleurs, on a transformé cette dimension de nos sociétés en industrie.

### L'industrie de la santé

Aujourd'hui, dans tous les pays industrialisés, le secteur de la santé accapare une part importante et constamment croissante des dépenses tant publiques que privées. L'industrie pharmaceutique est un des secteurs dont la croissance est parmi les plus rapides, avec un rendement sur investissement parmi les plus élevés. Ainsi, on fabrique de plus en plus de vaccins pour des affections toujours plus variées. La connaissance du génome humain nous promet une panoplie de thérapies géniques. Dans les hôpitaux et

les centres de traitement, l'évolution des technologies médicales de diagnostic et de traitement est si rapide que certains appareils sont déjà périmés à peine quelques mois après leur achat. Et comme il s'agit d'appareils fort sophistiqués reposant sur l'informatique, leur opération et leur entretien coûtent très cher.

Il faut bien le constater, rien de tout cela n'est vraiment destiné à la santé : le secteur dit « de la santé » consacre tous ses efforts à la maladie et l'on fait si peu en amont contre les causes de la maladie qu'il n'y a pas à s'étonner que la demande pour les soins aille en augmentant. Et pour le moment, rien ne semble pouvoir arrêter cette croissance :

- la logique médicale mécaniste conduit les médecins à demander de plus en plus d'examen requérant des appareils perfectionnés pour ensuite intervenir à l'intérieur de l'organisme grâce à des techniques de pointe toujours plus poussées, mais également plus coûteuses;
- l'industrie pharmaceutique manipule habilement le corps médical et l'opinion publique pour que soient constamment réclamés les derniers médicaments « prometteurs », notamment en utilisant les associations de malades qui peuvent s'appuyer sur des exemples pathétiques... qu'on peut aisément médiatiser;
- la société de consommation, par ses solutions de facilité – l'automobile pour les déplacements, la bouffe préparée... – ne répond plus aux besoins du corps, ce qui provoque inévitablement des maladies que le système offre de soigner par les médicaments ou la chirurgie, solutions qui ne demandent pas de se remettre en question.

### Pour la santé, des changements s'imposent

Si nous souhaitons vraiment nous donner des conditions qui favorisent la santé, des changements majeurs s'imposent dans nos orientations. L'approche néolibérale qu'on veut appliquer au système de soins n'est certainement pas la voie à privilégier : il n'y a qu'à regarder du côté des États-Unis pour constater son échec : dans ce pays où l'on consacre 16 % de la richesse collective à la santé (deux fois plus que dans tout autre pays industrialisé), les indices de santé se détériorent constamment; ainsi, le pays arrive maintenant 29<sup>e</sup> dans l'espérance de vie, derrière même le Costa Rica et le Chili.

Comme notre société de consommation qui repose sur une croissance économique ininterrompue constitue une menace globale à la survie de l'humanité, on ne peut poursuivre dans cette voie. La décroissance s'impose pour nous permettre dans quelques années de rétablir l'équilibre population humaine et environnement. Il s'avère aussi

4 Extrait de *Objecteurs de croissance. Pour sortir de l'impasse : la décroissance*, Collectif sous la direction de Serge Mongeau, Montréal, Éditions Écosociété, 2007

qu'une société choisissant la voie de la décroissance donnerait à tous des conditions qui contribueraient à une meilleure santé; on n'a par exemple qu'à penser aux effets sur l'obésité d'une utilisation moindre des déplacements motorisés.

### Les fondements d'une société de décroissance

Ma longue réflexion sur la décroissance m'amène à identifier quatre fondements sur lesquels doit reposer une société de décroissance :

**l'équité** : l'inégalité actuelle dans l'accès à la richesse est à la source de la plupart de nos problèmes, comme le montrent Ichiro Kawachi et Bruce P. Kennedy, deux épidémiologistes qui ont attentivement étudié la réalité américaine dans leur livre *The Health of Nations : Why Inequality is Harmful to Your Health*.<sup>5</sup> Donc, condition de départ pour la santé, tous les humains doivent avoir accès au minimum de ressources leur permettant de répondre à leurs besoins fondamentaux;

**le relationnel** : c'est par la densification des relations humaines – l'entraide, la solidarité, la vraie démocratie, les activités culturelles... – que l'humanité peut se développer et non par l'augmentation de la consommation matérielle;

**le niveau local** : il faut développer la production et la consommation locales, et ainsi diminuer l'impact environnemental majeur des transports, tout en renforçant les économies locales;

**la conservation** : nous ne pouvons nous permettre de continuer à gaspiller des ressources qui, nous le découvrons aujourd'hui, sont souvent limitées ou dont l'utilisation a toujours des effets sur l'environnement.

Je ne veux pas élaborer davantage ici sur ces quatre fondements. Toutefois, utilisons cette grille pour envisager un certain nombre de mesures qui allieraient décroissance et santé.

### Trois secteurs d'intervention

Les interventions publiques actuelles pour la santé portent, pour 99 % des sommes investies, sur la maladie. Sans inverser totalement ces proportions, il est clair que pour renverser la tendance actuelle à l'augmentation constante des coûts du système de soins, deux types de mesures s'imposent : intervenir en amont des maladies et diminuer les coûts des traitements. Pour ce faire, on pourrait agir à trois niveaux; faute de temps, je me contenterai ici d'identifier un certain nombre d'actions possibles sans trop les expliquer :

5 New York, The New Press, 2006.

### 1. La promotion de la santé :

#### » globalement, deux mesures principales :

- un revenu de citoyenneté suffisant pour permettre à chacun de répondre à ses besoins de base;
- la création partout sur le territoire de Maisons de la santé, avec jardin communautaire, cours, conférences, centre de documentation et autres mesures permettant à la population de prendre en charge sa santé. Évidemment, ces organismes, qui recevraient des subventions gouvernementales, seraient gérés par les citoyens eux-mêmes;

#### » dans l'alimentation :

- transition de l'agriculture industrielle à l'agriculture bio, ce qui permettrait d'une part de rendre accessible à tous une alimentation saine, d'autre part de rendre nos eaux potables et baignables;
- organisation de cuisines collectives sur tout le territoire; les gens qui les fréquentent pourraient s'y préparer des mets sains en diminuant considérablement leurs coûts et ils apprendraient en même temps les bases d'une cuisine santé;
- petits déjeuners et déjeuners servis à l'école, avec la participation des élèves à leur préparation; cela ferait qu'aucun enfant n'arriverait en classe le ventre vide. De plus, cela assurerait que tous jouissent, pendant leur période de croissance, d'une alimentation équilibrée au moins deux fois par jour. Enfin, les enfants pourraient développer et conserver pour le reste de leur vie le goût d'une bonne alimentation et la façon d'y arriver en participant à la culture des fruits et légumes puis en apprenant à cuisiner;
- interdiction de publicité sur les produits alimentaires; à l'heure actuelle, les budgets de publicité pour ce qui se mange et se boit sont inversement proportionnels à leur valeur alimentaire;
- multiplication des jardins communautaires;

#### » par l'activité physique :

- villes sans voitures;
- construction sur tout le territoire de centres communautaires et autres équipements pour sports collectifs;
- décentralisation des écoles et diminution du transport scolaire; plus proches des gens, de petites écoles faciliteraient la participation des parents et permettraient une vie communautaire plus intense. Avec des villes sans voitures ou tout au moins conçues pour les



piétons et les cyclistes, les enfants pourraient se rendre à l'école à pied, ce qui leur fournirait l'occasion de faire un minimum d'activité physique;

» **contre le stress :**

- semaine de travail d'au plus 28 heures pour ceux qui veulent occuper un emploi rémunéré (non essentiel vu le revenu de citoyenneté); pas de temps supplémentaire;
- écart salarial maximal de 1 à 10, pour atténuer les différences de revenu et diminuer la compétition (d'autres mesures devraient aussi être prises pour empêcher les trop grands écarts de revenus);
- fiducies foncières municipales, pour en finir avec la spéculation foncière; avec de telles fiducies, les terrains appartiennent à la collectivité et sont loués à long terme pour des usages déterminés par la collectivité;
- mesures pour favoriser les écovillages et les coopératives d'habitation;

» **pour un environnement sain :**

- multiplication des parcs, dont certains refuges naturels, où la nature est laissée à elle-même et protégée;
- réorganisation des transports pour diminuer l'usage de l'auto;
- interdiction des véhicules de plaisance (motoneiges, moto marines, etc.); comment peut-on encore laisser circuler des véhicules si inefficaces au plan énergétique et si polluants alors qu'on dit vouloir diminuer les gaz à effet de serre?
- déchetteries, là où l'on peut apporter tout ce dont on n'a plus besoin et où l'on peut se procurer à bas prix ce qu'il nous faut pour répondre à nos besoins;
- centres de compostage par quartier;

## À vos plumes!

Avez-vous envie d'écrire sur la simplicité volontaire?

Faites-vous plaisir en structurant votre pensée avec des mots!

Le Simpli-Cité est un des rares bulletins associatifs qui compte autant de membres participants.



## 2. Les soins en cas de maladie :

- services d'hospitalisation gratuits;
- bons de santé alloués à chacun, qui peuvent servir pour voir les praticiens de son choix (médecins ou autres); après une certaine période, les bons non utilisés sont convertibles en séjours en auberge de vacances ou en abonnements à des activités sportives;
- véritables Centres locaux de services communautaires (CLSC) contrôlés par la population locale, comme à l'origine de leur fondation, avec services variés y compris dans les médecines dites alternatives si c'est là le choix de la population;
- maisons de naissance pour tous les accouchements qui n'ont pas lieu à domicile;
- formation d'une nouvelle profession : les conseillers de santé; ces professionnels aident les personnes qui les consultent à établir un bilan de leurs habitudes de vie et de leur impact sur leur santé, ainsi qu'à trouver les moyens d'améliorer cette dernière;<sup>6</sup>
- médicaments : nationalisation de la fabrication des génériques et formation d'un institut national de recherche pour l'évaluation des médicaments;
- nouvelles technologies : évaluation, avant leur adoption, par un comité mixte (professionnels et public) pour décider si le rapport coût-bénéfices est vraiment favorable;

## 3. La vieillesse :

- formation d'un Conseil des sages qui émettrait périodiquement des avis sur l'état de la société;
- abolition de l'obligation imposée de la retraite et mesures pour favoriser le retrait progressif;
- construction de logements sociaux dans des coopératives mixtes (familles et personnes âgées);
- développement des soins à domicile;
- légalisation et encadrement du suicide assisté.

Voilà donc quelques mesures parfaitement compatibles avec la décroissance qui devraient être mises en route le plus tôt possible. D'autres mesures moins spécifiquement orientées vers la santé auraient aussi un impact considérable sur la santé. En fait, il est grandement temps de se rendre compte que notre société de consommation ne menace pas que l'avenir de la planète, mais qu'elle engendre violence, abêtissement et maladies. ☞

---

***La maladie rend la santé agréable.***

**Héraclite**

6 «J'ai abondamment expliqué cette idée dans mon livre *Pour une nouvelle médecine*, Montréal, Québec/Amérique, 1986.»



## Le dernier rendez-vous

Hélène Levac

Tout ce qui est vivant naît, se développe, cherche à se reproduire, pour mourir à la fin; c'est le lot des humains comme de tout ce que la terre porte de vivant. Les événements se chargent de nous garder en contact avec ce dernier rendez-vous. Cousin décédé dans un accident de voiture à 20 ans. Oncle terrassé par une crise cardiaque avant 50 ans... Morts prématurées, sans aucun doute, qui donnent l'impression que l'on a retiré un joueur de la glace sans raison. La mort d'un parent passé 80 ans semble plus dans l'ordre des choses, avec un parcours complété et un carnet de route bien garni. Si certains s'éteignent jeunes, d'autres vivent très longtemps.

Grande inconnue que la mort. «La faucheuse», entendait-on autrefois. Elle moissonne sans discrimination, dans tous les champs. La disparition d'un être porte toujours une part de mystère. Qu'y a-t-il après? Comment se fait le passage? Comment cette personne l'a-t-elle vécu? À la moisson de nos jours, une part de la récolte reste aux survivants pour leur réflexion, leur édification, pour la poursuite des projets non achevés.

La médecine accepte-t-elle la mort? Celle-ci semble souvent un échec pour le corps médical. Pourtant, depuis que le monde est monde, les humains ont vu mourir leurs semblables. Toute la technologie, tous les médicaments du monde n'ont jamais empêché quelqu'un de mourir à la fin. On garde une personne en vie, on prolonge la durée de fonctionnement de son organisme, mais l'issue ne change pas. Le docteur Chris Giannou, médecin de guerre, dit qu'il ne sauve pas des vies, mais bien qu'il retarde la mort.

Prendre soin de soi est certainement nécessaire, sans toutefois s'ausculter tous les jours. Bien manger, essayer de bien dormir, suffisamment d'activité physique, une vie sociale équilibrée, un travail valorisant, voilà toutes choses qui aident à assurer dans une bonne mesure un âge mûr. Mais la mort demeure inéluctable.

Vivre le jour qui se présente à nous. Vivre aujourd'hui. Situer sa vie consciente dans cette fenêtre entre hier et demain, dans cet espace mobile entre ce qui a été et ce qui n'est pas encore. Le passé n'est pas ignoré ou balayé sous le tapis. En tirer des leçons, s'il le faut, présenter des excuses, si c'est nécessaire, mais ne pas s'y accrocher. Le lendemain se prépare en ce jour et aujourd'hui a sa suite demain, mais une fois accomplie ma journée d'aujourd'hui, je devrais dormir sans me tracasser. J'ai fait

ce que j'ai pu aujourd'hui et je ne peux que mettre de côté jusqu'au matin les projets. Cet autre jour est en gestation; il faut maintenant laisser le temps travailler.

Le plus bel hommage à la vie, c'est de l'apprécier. Tout peut être occasion de reconnaissance. «Mon Dieu! Que ce repas était bon!». «As-tu vu la couleur du coucher de soleil?» Mon petit-fils me tient la main en marchant. J'observe les enfants qui jouent, mon conjoint qui dort ... La satisfaction d'un travail accompli. Presque tout, si l'on y prête attention, peut être cause d'émerveillement. Goûter la vie en toute circonstance. Développer une attitude positive face aux événements. Certains n'ont-ils pas dit : «Si la vie nous offre des citrons, eh bien! C'est le temps de faire de la limonade!»

Et un bon jour le soleil se lèvera, mais plus pour moi. Peut-être que mon départ se sera annoncé, peut-être que non. Je ne souhaite pas partir sans dire au revoir, mais j'ignore comment cela se passera. La partie matérielle de mon être retournera à la terre, mon esprit sera séparé de son compagnon charnel. Le fil de la vie ne se rompra pas, il s'en ira tisser ailleurs la suite de mon histoire. Dans l'autre monde, dans les cieux, dans une autre dimension de la réalité.

Ce dernier matin, ma vie reviendra devant moi. La valeur de mes jours sera évaluée. L'amour donné, l'amitié offerte passeront-ils assez lourd pour compenser tous les égoïsmes? Souhaiterai-je que certains passages puissent être effacés? Me rendrai-je alors compte que tel geste, telle pensée a pu avoir un effet sur une personne en particulier, sur le déroulement de cet événement?

Qu'est-ce qui m'attend, au fond, sinon un bonheur, la réponse à mes questions, la paix. Fini les problèmes, les tribulations, et l'énergie dépensée à les régler ou à les surmonter se trouvera compensée. Les énigmes de ma vie se trouveront résolues. Les morceaux manquants du casse-tête apparaîtront.

Ce que je ne connais pas ne doit pas inquiéter mon esprit. La souffrance, plus précisément la peur de la souffrance est probablement plus pénible que la perspective de la mort. Là encore, pourquoi m'en faire? C'est de l'inconnu, et je veux avoir confiance qu'il ne me sera pas demandé plus que je ne puisse porter.

Je céderai la place à la génération suivante. On disposera de ma dépouille. On lira mon testament. On ramassera mes choses. Les gens que j'ai aimés se souviendront de moi, j'espère.

Dans l'intervalle, j'ai à vivre, aujourd'hui, en attendant ce dernier rendez-vous. ☘

**Certains n'ont-ils pas dit : « Si la vie nous offre des citrons, eh bien! C'est le temps de faire de la limonade! »**

## UN BRIN DE LECTURE...

### La sagesse de la ménopause

Christiane Northrup, M.D.

Éditions AdA et Goélette, 2003

Recension de Renée Archambault

J'ai lu, l'été dernier, un merveilleux livre qui m'a été recommandé par ma naturopathe.

Ce volumineux ouvrage (800 pages) vient jeter un éclairage tout neuf sur la réalité de la ménopause chez les femmes, une occasion pour ces dernières non plus de mettre au monde, mais de se mettre au monde.

L'auteure suggère que chaque signal du corps non compris pendant la période reproductive de la femme est ensuite amplifié par l'urgence du temps, l'urgence de se réaliser qu'amène la ménopause. Selon elle, c'est l'étape qui favorise le plus la compréhension et l'accès au pouvoir intérieur. Chaque femme doit prêter attention à sa voix intérieure pour entendre sa vérité propre. Ainsi, la ménopause n'est plus perçue comme une tare, une situation où la femme perd son pouvoir de féminité et de reproduction, mais comme un occasion de faire le point sur ses choix personnels, de se réapproprier une autre forme de pouvoir.

Ce livre m'a réconciliée avec cette période que je m'apprête à vivre. Il y a aussi dans ce livre énormément de ressources pour pallier certains inconforts de cette période. L'auteure y aborde notamment les hormones bio-identiques et la façon de les utiliser, à des doses infimes, afin de ne pas apporter d'effets indésirables, toujours en cherchant à répondre aux besoins et à l'autonomie de la femme.

Beaucoup d'études viennent appuyer ses affirmations. Je recommande cet ouvrage à toutes celles qui s'intéressent à leur santé! ☘



### La puissance des pauvres

Majid Rahnema et Jean Robert

Actes Sud, 2008, 295 p.

Recension de Dominique Boisvert

Voici un livre provocant mais important! C'est une publication récente qui fait suite à *Quand la misère chasse la pauvreté* du même Majid Rahnema, publié en 2003.

Résumé en quelques lignes, le livre montre que la pauvreté n'est pas ce qu'on croit (une équation mathématique du genre : vivre avec moins de 2 \$ ou de 1 \$ par jour), qu'elle est très différente de la misère (qui, elle, est toujours un mal à combattre), **qu'elle a très longtemps été une situation normale et positive (c'était la pauvreté conviviale qui a permis, de tous temps, à l'ensemble des humains de subvenir adéquatement à leurs besoins), et que cette pauvreté redécouverte pourrait bien s'avérer une des conditions de la survie de la planète et de l'humanité.**

Vous aurez sans doute reconnu la grande parenté entre la «pauvreté conviviale» dont parlent les auteurs, la sobriété ou la modération qu'on considère de plus en plus comme nécessaire (cf. le mouvement pour la décroissance), «l'austérité joyeuse» que prêchait déjà, dès les années 70, le grand écologiste québécois Pierre Dansereau, et finalement la «simplicité volontaire» qui fait son chemin surtout depuis une dizaine d'années au Québec.

Mais beaucoup plus fondamentalement, les auteurs nous invitent à réviser plusieurs notions que nous avons fini par considérer comme des évidences : non seulement sur la vraie nature de la pauvreté mais aussi sur les notions du développement et du travail. Ils étudient aussi la différence (selon le philosophe Spinoza) entre la «puissance» (au sens de potentialité de chaque être humain) et le «pouvoir». Et ils montrent comment, devant les défis actuels, nous devons carrément «changer de révolution» et comment on peut le faire.

Ce travail de «déconstruction» des idées reçues est exigeant, car il nous oblige à nous interroger sur certaines de nos valeurs ou de nos convictions. Par exemple, les auteurs montrent pourquoi et comment le développement du «Tiers-Monde», qui semble partir des meilleures intentions, est en réalité une imposture qui nie les savoir-faire

locaux pour imposer les techniques, les normes et les mesures occidentales, tuant la pauvreté vernaculaire ou traditionnelle pour la remplacer par une misère sans cesse exacerbée par notre «richesse».

De même, les auteurs montrent l'évolution considérable (et à leur avis plus négative que positive) qu'a connue la notion de «travail», essentiellement à partir de l'essor du travail salarié au début du XIX<sup>e</sup> siècle. Non seulement on «travaillait» moins avant la révolution industrielle (un paysan russe travaillait en moyenne 132 jours par an), mais ce travail servait directement à procurer aux humains leurs moyens de subsistance, sans passer par ce détour de production, initié par la division du travail et qui oblige désormais tout le monde à travailler de plus en plus pour payer d'autres personnes qui produisent à leur place leurs moyens de subsistance (la nourriture, les vêtements, la garde et l'éducation des enfants, les loisirs, etc.). Sans compter que cette notion de travail salarié, inventée pour les intérêts économiques d'un petit nombre (ces «riches» qui créent les «pauvres», puisque ceux-ci ne peuvent exister que par comparaison), risque fort d'arriver à la fin de sa raison d'être avec le remplacement croissant du travail humain par la technologie, plus fiable et plus économique.

Au fond, ce qui s'affronte, ce sont deux épistémès (c'est-à-dire l'ensemble des savoirs ou connaissances propres à un groupe social à une époque donnée) : celle des gens ordinaires (du commun des mortels, ceux que l'on appelle désormais les pauvres) et celle des gens qui ont le pouvoir (défini de plus en plus par la seule valeur économique, et donc par le progrès ou la croissance matériels et technologiques, c'est-à-dire les riches, individus ou pays). L'épistémè des pauvres vise la vie ou la subsistance (qui n'avait pas jusqu'à récemment de connotation limitative ou négative) collective, tandis que celle des riches vise l'accumulation, la croissance et le progrès et repose sur une formalisation des savoirs (apportée par ce qu'on appelle la modernité) qui suppose une domination des savoir-faire traditionnels considérés comme pré-modernes.

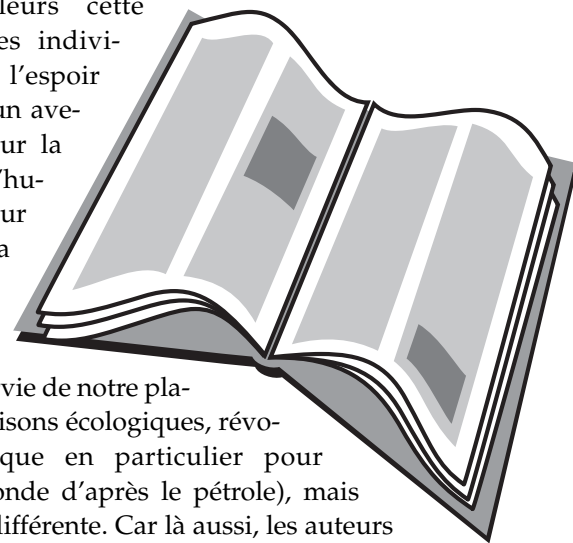
Les auteurs étudient en détail comment l'apport exceptionnel de Gandhi est loin de se limiter à la non-violence mais comprend tout autant une réflexion (et une pratique!) radicale face à la colonisation, non seulement politique et économique des nations mais aussi culturelle des individus. Pour Gandhi, la colonisation de l'imaginaire est aussi importante que celle des institutions, car elle conduit à la servitude volontaire, cet acquiescement des individus aux valeurs de ceux qui les dominent. Les auteurs montrent comment Gandhi demeure sans doute l'exemple le plus achevé jusqu'ici de la puissance des pauvres, pas tant par la libération politique de l'Inde que par l'appel au maintien

et à la valorisation des savoir-faire traditionnels indiens par opposition à l'adoption des traditions et des techniques britanniques.

Dans une étude pénétrante de la situation socio-économique contemporaine (qui précédait pourtant la crise économique mondiale actuelle), au chapitre IX, les auteurs montrent comment l'économie est un Titanic s'approchant joyeusement de l'iceberg qui causera sa perte, comment elle a créé un prolétariat de l'opulence qui s'ajoute à celui de la misère, comment l'évolution récente du travail a été un rendez-vous manqué avec la liberté, comment l'économie moderne fomenté la faim et comment les aspects contre-productifs et explosifs de la démesure nous invitent à examiner ce que les auteurs appellent des devenirs révolutionnaires.

Les deux auteurs fondent leur réflexion sur une érudition considérable et une expérience de vie longue et diversifiée. Les notes abondantes puisent aux sources les plus diverses et nous font connaître des pans importants et méconnus de l'histoire, nous rappelant jusqu'à quel point l'histoire habituelle est celle des vainqueurs, qui occulte presque complètement le point de vue du plus grand nombre (les vaincus). Mais trois auteurs influencent particulièrement leur réflexion : le philosophe hollandais Baruch Spinoza (1632-1677), son interprète contemporain le philosophe français Gilles Deleuze (1925-1995) et le grand penseur autrichien-mexicain Ivan Illich (1926-2002). Un chapitre complet est d'ailleurs consacré à Spinoza et à sa conception de la «puissance» propre et intérieure à chaque individu.

C'est d'ailleurs cette «puissance» des individus qui fonde l'espoir des auteurs en un avenir différent pour la Terre et pour l'humanité. Mais pour cela, il faudra non seulement une révolution (comme celle qu'exigera la survie de notre planète pour des raisons écologiques, révolution énergétique en particulier pour arriver à un monde d'après le pétrole), mais une révolution différente. Car là aussi, les auteurs invitent, à la suite de Jacques Ellul, à «changer de révolution», partant de la base et des pauvres eux-mêmes, de leur façon de savoir et de vivre, plutôt que des idées d'une avant-garde éclairée ou d'une élite, fût-elle



révolutionnaire. En ce sens également, l'intuition des auteurs rejoint celle de la simplicité volontaire, qui transforme la vie à partir des changements personnels et quotidiens (sans négliger pour autant les transformations collectives nécessaires... mais sans non plus les attendre ou s'en remettre à elles). Et pour illustrer cette révolution possible et nécessaire, les auteurs ajoutent trois courtes annexes consacrées à l'expérience zapatiste au Mexique depuis 1994, à une longue marche des pauvres du Madhya Pradesh en Inde en 2007 et à la transformation différente d'un petit village de la Côte d'Azur en France.

Tout le livre est une forme de dialogue entre deux penseurs-acteurs de la transformation du monde. Majid Rahnama, ancien ministre iranien et diplomate international, s'intéresse depuis très longtemps aux réalités multiples liées à ce qu'on appelle la «pauvreté» à travers le monde. Jean Robert, architecte et historien des techniques a passé une bonne partie de sa vie à enseigner à Cuernavaca et à diffuser la pensée d'Ivan Illich. C'est d'ailleurs ce dernier qui a permis la première rencontre des auteurs qui remonte au début des années 70.

Même si certaines parties du livre sont plus difficiles (l'étude de certains mots et concepts et la déconstruction de leur sens devenu commun sont une entreprise importante

mais exigeante, qui emprunte autant à la philosophie qu'à l'histoire), il y a heureusement plein de chapitres et de passages qui sont plus faciles à aborder (dont les parties dialoguées, qu'on retrouve un peu partout). Et toutes sont aussi instructives et stimulantes, nous invitant sans cesse à remettre en question les idées reçues et nous fournissant des outils conceptuels et des exemples historiques pour alimenter nos pratiques actuelles de simplicité volontaire qui sont à contre-courant de la société environnante.

Pour conclure leurs deux années de réflexion commune, chacun des auteurs livre son propre épilogue. Et Rahnama n'hésite pas, dans le sien, à aborder la question si difficile de «pourquoi les pauvres, lorsqu'ils peuvent s'exprimer librement – lire : avec la liberté restreinte que permet le vote –, semblent presque toujours plébisciter le maintien de l'ordre, cet ordre même qui est la cause de leur servitude», ce qu'il appelle l'ennemi intime. Pourtant, avec Spinoza, il conclut que même si rien ne peut en garantir l'avènement, la poursuite d'une société libre et démocratique, c'est-à-dire fondée sur «le respect de ce qui est et de ce qui est nécessaire» reste pour un être libre la seule qui lui permette de faire de sa vie «une œuvre d'art» ou qui «puisse l'aider à partager sa joie de vivre et ses facultés de connaître et d'aimer avec d'autres, également engagés dans la voie de leur libération». ❧

---

*Tout ce qui ne me tue pas sur le coup me rend plus fort.*

**Friedrich Nietzsche**

## Prochain numéro de Simpli-Cité

### La visite! Recevoir à l'heure de la simplicité volontaire

Qui inviter à sa table? Quoi servir? Et quand il s'agit d'un banquet, d'une noce, de funérailles, d'un congrès? Comment dresse-t-on la table quand on est simplicitaire? Prenez-vous beaucoup de temps pour la préparation d'une fête? Est-ce que ça coûte cher une fête d'enfants, une fête de fin d'études?



Date de tombée des textes : 15 décembre 2009 [coordination@simplicitevolontaire.org](mailto:coordination@simplicitevolontaire.org)



## AGORA

### Liste des groupes de simplicité volontaire régionaux

#### Groupes actifs

##### Montréal - Ahuntsic (depuis 2002)

Pierre Patraki  
[pierrepetraki@gmail.com](mailto:pierrepetraki@gmail.com)

##### Est de Montréal (depuis 2009)

Chantale Grandchamp, 514 642-2516  
[chantale\\_grandchamp@hotmail.com](mailto:chantale_grandchamp@hotmail.com)

##### Gatineau (depuis 2006)

Karine Sigouin ou Pierre-Luc Baulne,  
819 777-3448  
Émilie Norman-Fortin, 819 210-0932  
[svgatineau@hotmail.com](mailto:svgatineau@hotmail.com)

##### Lanaudière (Joliette) (depuis 2004)

Caroline Frappier, 450 755-5465  
[maddog902@hotmail.com](mailto:maddog902@hotmail.com)

##### Québec (depuis 2001)

Pascal Grenier, 418 660-3550  
[responsable@gsqv.org](mailto:responsable@gsqv.org)  
[www.gsvq.org](http://www.gsvq.org)

##### Rimouski (depuis 2009)

Michel Séguin, 418 736-4396  
[simplicitevolontaire.rimouski@live.fr](mailto:simplicitevolontaire.rimouski@live.fr)

##### Ste-Anne-des-Plaines (depuis 2005)

Joan Boily, 450 478-6537  
[boilyjo@yahoo.fr](mailto:boilyjo@yahoo.fr)

##### Victoriaville (depuis 2002)

Guylaine Martin 819 758-7242  
[martinguylaine19@hotmail.com](mailto:martinguylaine19@hotmail.com)

#### Groupes en projets

##### Îles-de-la-Madeleine

Nathalie Bourgeois, 418 986-5083  
[bourgeois\\_nathalie@hotmail.com](mailto:bourgeois_nathalie@hotmail.com)

##### Paspébiac

Nathalie Ahier, 418 752-2040  
[cjepasp@globetrotter.net](mailto:cjepasp@globetrotter.net)

##### St-Armand (Estrie)

Héloïse Landry, 450 248-3034  
[changespirit@gmail.com](mailto:changespirit@gmail.com)

##### Sept-Îles

Francine Vigneault, 418 962-8406  
[francine.7iles@cgocable.ca](mailto:francine.7iles@cgocable.ca)

**Vous auriez le goût de joindre  
une de ces équipes de  
simplicité volontaire?  
Vous aimeriez démarrer une  
nouvelle équipe?  
Prenez tout de suite  
contact avec nous**  
[coordination@simplicitevolontaire.org](mailto:coordination@simplicitevolontaire.org)



*C'est en marchant qu'on s'éloigne du médecin.*

**Un cordonnier**

### Faites lire le Simpli-Cité : Abonnez-vous en double ou en triple

... et distribuez les exemplaires du Simpli-Cité dans votre entourage (amis, camarades de travail, voisins...) et demandez-leur de vous les remettre avec leurs commentaires pour entamer un dialogue sur la simplicité volontaire.

## PETITES NOUVELLES DU CA DU RQSV

L'été fut assez calme. On en a profité pour initier notre nouvelle personne à l'administration, Annie Richard, à tous les méandres physiques et virtuels du RQSV. Elle se débrouille déjà très bien et vient de nous pondre un excellent Info-courriel que vous aurez reçu fin septembre.

Nous avons tenu un kiosque, avec le Groupe de l'est de Montréal, au parc Louisiane au début août, dans le cadre des Éco-fêtes de quartier organisées, depuis 1998 par la Société de développement environnemental de Rosemont (SODER). Ce fut une journée plaisante côté température et nous y avons fait de belles rencontres.

Le 30 juin, notre président s'est rendu à Sept-Îles pour y faire une conférence. Il était invité par Francine Vigneault qui aimerait bien démarrer un groupe actif dans la région. Cinquante personnes étaient présentes et plusieurs ont laissé leurs coordonnées à Francine, démontrant un intérêt à faire suite d'une façon ou d'une autre. Louis nous dit qu'il en a profité pour visiter ce merveilleux bout de pays qu'est la Côte-Nord et il en est revenu ressourcé et ébahi par la majesté sauvage du pays de notre barde préféré. Un peu plus tard durant l'été, Diane Gariépy a pu rencontrer notre contact aux Îles-de-la-Madeleine, Nathalie Bourgeois. Ce fut très sympathique. Il n'est pas impossible qu'un jour, des collaborations sur la simplicité volontaire aient lieu.

Les 22-23 août, le CA du RQSV s'est réuni pour un week-end camping de réflexion et de planification à Chertsey en Lanaudière. Voici les résultats les plus concrets de cette rencontre très productive :

» Première ébauche du colloque 2010 qui aura lieu début avril. Nouvelle formule pour tenter de répondre aux attentes des membres exprimées lors du dernier colloque. En primeur, Laure Waridel, membre honoraire du RQSV, sera de la partie. Ça promet.

» Journée sans achats : on tente, cette année, de reproduire, dans toutes les régions où nous avons des groupes, le projet pilote de l'an dernier lancé par le Groupe de Québec. On produira du matériel qu'on fournira aux groupes intéressés qui voudront accueillir les « magasiniers



des fêtes» et leur offrir des alternatives aux cadeaux habituels. Si vous êtes intéressés à participer, communiquez avec le groupe de votre région ou avec Annie au Réseau.

- » On aimerait lancer une série d'ateliers pratiques permanents qui serviraient tant de financement pour le RQSV et les groupes que de moyen de tisser des liens entre les groupes des différentes régions par le partage de connaissances, d'expériences et même d'animateurs. Nous avons pensé, par exemple, à des ateliers sur la couture, la réparation de vélos, la fabrication de pain maison, la confection de cadeaux de Noël, etc. Si vous êtes intéressés à participer ou à partager vos connaissances en tant qu'animateurs, communiquez avec Annie au Réseau. L'expression d'intérêt décidera de l'avenir de ce projet.
- » Nous avons décidé d'abaisser à 10 \$ les frais d'adhésion au RQSV pour les étudiants suite à quelques présentations de Louis Chauvin dans les cégeps. L'intérêt était certain de la part des étudiants.
- » Côté site Internet : Il devrait être possible sous peu de devenir membre ou de renouveler son adhésion en ligne. Le comité travaille aussi à l'intégration d'un calendrier d'activités qui donnera un aperçu complet et rapide des différents événements en relation avec le Réseau, les groupes ou la simplicité volontaire en général. On aimerait bien aussi avoir un coin pour jeunes adultes sur le site. Si un de nos jeunes membres souhaite démarrer et maintenir un blogue à cet effet, contacter Annie, au Réseau.
- » La campagne annuelle de financement est lancée sous le thème « Une journée pour la SV ». Au dernier colloque, un de nos membres, Jean-Marc Brun, s'est engagé à faire un don d'une journée de salaire au RQSV et il a lancé le défi aux autres membres présents d'en faire autant. Certains membres ont déjà relevé le défi de Jean-Marc et vous pourrez constater le progrès de la campagne sur notre site web. Nous avons besoin de votre aide pour soutenir le rayonnement du Réseau et le soutenir dans sa mission de promouvoir, par de multiples moyens, la simplicité volontaire comme choix de vie et de société. Ainsi, des fonds sont nécessaires pour le maintien d'une permanence pour répondre aux demandes du public et des membres, maintenir le site Internet, imprimer des

outils de promotion, tenir des kiosques etc. Nous comptons donc sur une participation de tous nos membres. Nous tenons à rappeler cependant que nous acceptons de bon cœur tous les dons qui peuvent ne pas représenter une pleine journée de travail et que nous acceptons aussi les dons des retraités et de ceux qui ont choisi de ne pas travailler pour un salaire.

» Au dernier colloque il y a eu une discussion sur le lien entre le RQSV et le MQDC (Mouvement québécois pour une décroissance conviviale). Il y a quelques semaines, le Réseau a entrepris, avec le MQDC et quelques autres organismes, de promouvoir, par une journée d'information, le mouvement «Villes en transition». Ce sera un premier évènement qui nous permettra de faire un premier rapprochement et qui pourra aider à établir les bases de collaborations futures. Il est clair que les idéaux ultimes des deux groupes se croisent en plusieurs endroits et que nous pourrions nous soutenir mutuellement dans nos efforts pour faire de notre société un



endroit où il fait bon vivre et où chacun est soutenu par la collectivité dans son épanouissement. Des détails sur la journée d'informations suivront sous peu. Pour l'heure, allez faire un tour à [villesentransition.net](http://villesentransition.net). ☞

Envoyé le 9 octobre 2009

Bonjour!

*Je vous envoie ce petite mail juste pour vous féliciter du bulletin d'information sur le transport, un peu vieux, de 2004, mais que je viens à peine de découvrir en même temps que je découvre votre association.*

*Les articles du bulletin m'ont bien permis de réfléchir et m'ont donné pas mal d'idées pour l'article que j'écris actuellement sur le droit à la mobilité, le droit à la ville et le vélo. Je fais partie de l'association **Bicitekas A.C.**, ici au Mexique, et je vous assure que ce n'est pas simple tous les jours.*

*Bonne continuation à toute l'équipe!*

Ruth Pérez López

## Une mine de richesses!

Dominique Boisvert

Depuis 10 ans maintenant, le bulletin du RQSV, Simpli-Cité, publie des textes très diversifiés, le plus souvent regroupés autour d'un thème (l'argent, le transport, le logement, les jeunes, l'environnement, l'alimentation, le temps et le rythme de vie, la famille, le travail, le bonheur, comment fêter Noël, le commerce équitable, loisirs et vacances, ville ou campagne?, don et partage, cigale ou fourmi?, la SV ailleurs dans le monde, la décroissance, maison et rénovation, les voyages, la crise économique et même... la mort!). Pour plusieurs, de vrais bijoux d'écriture. Pour d'autres, des mines d'informations, de suggestions ou de références. Pour d'autres encore, une réflexion stimulante ou provocante pour sortir des «idées reçues». Pour d'autres enfin, des partages d'expériences, toutes simples ou plus aventureuses, mais toujours vécues par des gens comme nous, au quotidien.

Devant une telle richesse méconnue, le Réseau vient de prendre une initiative importante : rendre disponible dès maintenant sur son site Internet la TOTALITÉ de ce matériel (avec, en prime, les illustrations en couleurs qui agrémentent les numéros!) et ne plus réserver, comme avant, pendant une année, le contenu des bulletins à ses seuls membres ou abonnés. Il nous semblait en effet illogique de réserver, par exemple, le numéro récent sur la crise économique et la réponse spécifique que peut y apporter la SV à un petit groupe de gens déjà convaincus et de ne le rendre accessible au grand public (qui devrait être le premier visé) qu'un an plus tard! Vous êtes donc chaleureusement invités à «revenir en arrière», à consulter le site du RQSV et à puiser largement dans ces richesses insoupçonnées!

De plus, suite à la suggestion faite lors de l'assemblée générale du Réseau en 2008, un projet de petit livre regroupant plusieurs des textes du bulletin (et de celui du Groupe de simplicité volontaire de Québec) fait présentement son chemin et devrait être soumis bientôt à un éditeur. Cela permettrait à la simplicité volontaire de toucher, à travers des exemples d'expériences bien concrètes vécues par des gens d'ici, un public plus large pour qui la simplicité volontaire reste trop souvent un peu ésotérique ou réservée à une minorité. À suivre... ☞

---

*On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller.*

Jacques Prévert



## DEVENIR MEMBRE DU RQSV

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) réunit des personnes qui veulent vivre et promouvoir la simplicité volontaire comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable.

Le RQSV est un organisme sans but lucratif financé par la cotisation annuelle et les contributions volontaires de ses membres, ainsi que par la vente du bulletin *Simpli-Cité* et de livres. Visitez le site Internet au [www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)

### En devenant membre, vous :

- recevez le *bulletin Simpli-Cité* (quatre fois par an, par la poste ou par courrier électronique);
- favorisez la création de nouveaux groupes de simplicité volontaire et la diffusion à grande échelle des avantages individuels et collectifs de ce mode de vie;
- pouvez participer et voter à l'assemblée générale annuelle;
- profitez d'une réduction de 15 % sur les livres du RQSV et bénéficiez d'un prix réduit lors des activités payantes du RQSV.

### Informations générales

Nom (individu, groupe ou institution)		Date
Adresse	Ville	Code postal
Téléphone (résidence)	Téléphone (travail)	Courriel

### Adhésion au RQSV, renouvellement d'adhésion ou abonnement au bulletin Simpli-Cité

- Je désire adhérer au RQSV ou renouveler mon adhésion —
- 35 \$ Cotisation annuelle (bulletin papier)
  - 25 \$ Cotisation annuelle (bulletin électronique)
  - 10 \$ Cotisation annuelle **étudiant** (bulletin électronique)
- Je désire uniquement m'abonner au bulletin Simpli-Cité pour un an —
- 20 \$ Individu (bulletin papier)
  - 25 \$ Groupe ou institution (bulletin papier)

**Veillez faire votre chèque ou mandat poste à l'ordre du RQSV et le retourner avec votre formulaire au**



Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV)  
6444, rue Lescarbot, bureau 123  
Montréal (Québec) H1M 1M7

- J'aimerais que le **RQSV** donne mes coordonnées au groupe de simplicité volontaire de ma région (s'il y a lieu).
- Je souhaite former un nouveau groupe de simplicité volontaire dans ma région
- Je fais partie du groupe de \_\_\_\_\_

Où avez-vous appris l'existence du RQSV?  Télévision  Radio  Journaux  Site Internet  Amis

Autre \_\_\_\_\_

En devenant membre je souhaite :  rencontrer d'autres personnes  apprendre des trucs pratiques  approfondir ma réflexion

soutenir le mouvement de la simplicité volontaire  m'impliquer de la façon suivante :

### Pour soutenir le RQSV (dons)

Il est possible de soutenir financièrement le RQSV en faisant un don (distinct de la cotisation) à l'ordre de la Fondation Écho-Logie. Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour tout don de 25 \$ et plus.

- 25 \$  50 \$  100 \$  1000 \$  Autre : \_\_\_\_\_

Faire parvenir votre chèque à l'ordre de : Fondation Écho-Logie  
6444, rue Lescarbot, bureau 123  
Montréal (Québec) H1M 1M7

**Important**  
Vous devez  
payer votre don  
et votre cotisation  
séparément