



Automne 2010

La santé, pourtant si simple

Roulez-vous avec des pneus carrés?

La province du Québec prévoit actuellement environ **45%** de son budget public pour soigner ses habitants. De plus, le ministre des finances, dans un **communiqué** qui accompagne le dernier budget, prévoit que ces dépenses atteindront **67%** en 2030. Vous avez bien lu! Aujourd'hui, près de la moitié de nos taxes et revenus d'état servent à nous soigner, et dans quelques années, ce sera les deux tiers. Dans ce même communiqué, le ministre décrit que pour affronter cette éventualité, il faut prendre les grands moyens et il faut que le citoyen fasse sa part donc...il faudra couper dans les autres services et augmenter les taxes. Autrement dit, on n'évoque même pas la possibilité de réduire ces dépenses, mais en parle plutôt comme un fait accompli et inévitable.

Le plus ahurissant, c'est que, malgré ces sommes gargantuesque dépensées, il y a quand même:

- des files et listes d'attentes interminables pour à peu près tous les services médicaux, urgences, chirurgies, examens, etc.
- des pénuries de médecins de toutes les sortes, et ceux-ci sont surmenés
- des pénuries d'infirmières, et celles qui travaillent sont surmenées
- des pénuries d'hôpitaux, et ceux qui existent sont en état pitoyable
- des pénuries d'équipements
- des pénuries de tout en région
- des erreurs médicales sans précédent
- des plus en plus de personnes malades
- de plus en plus de maladies
- une consommation de médicaments qui a augmenté de 1000% en 30 ans

Imaginez ce que nous **devrions** dépenser pour vraiment combler nos besoins.

Comme si cela ne suffisait pas, ces sommes inégalées n'incluent même pas tout l'argent privé qui se dépense pour les soins qui ne sont pas couverts par le système public, comme les dentistes, chiropraticiens, psychologues, naturopathes, cliniques et chirurgies privées, toutes les assurances privées payées par les individus et les entreprises, ainsi que tous les médicaments, suppléments etc. qui ne sont pas payés par le système public, ou les contributions personnelles. De plus, il y a des milliards recueillis par toutes les fondations de maladies. Ces sommes ce chiffrent également dans les milliards de dollars. **Autrement dit, nous travaillons principalement pour nous soigner.**

L'éléphant qu'est la maladie publique est si gros, et si proche de nous, que nous n'y voyons plus que du gris. Ce n'est qu'en prenant beaucoup de recul avec un tout autre point de vue que nous réalisons l'énormité de ce à quoi nous faisons face, et le ridicule. Peu de personnes avancent que le problème n'a absolument rien à voir avec l'argent, le vieillissement, le budget, les hôpitaux, l'accès aux soins, etc. Le véritable problème c'est que pratiquement tout le monde est malade, ou croit l'être, et une minorité est en santé! Il n'y en aura jamais assez de médecins, hôpitaux, etc., tant que le monde sera autant malade. L'état de maladie est devenu la norme.

Pourtant, la véritable santé, celle qui ne requiert que peu ou pas de soins de l'état ou du privé, et aucun médicament, est à notre portée. C'est si simple.

Les pneus carrés

Imaginez que depuis votre naissance, les voitures de vos parents avaient des pneus carrés. En fait, tout le monde roulait avec des pneus carrés; c'était la norme. Vous roulez aujourd'hui sur ces pneus carrés parce que c'est la seule sorte que vous connaissez, ceux que vous avez toujours utilisés, et ce sont ceux qu'ils vendent dans les garages les plus respectés. D'ailleurs, ce sont ceux qui viennent avec les voitures neuves. Les déplacements en voiture sont plutôt agités, mais vous ne pensez pas aux pneus. Vous vivez donc avec les désagréments, vos breuvages qui se renversent toujours dans l'auto, un inconfort permanent, le mal du transport, les réparations multiples, les suspensions continuellement

Nouvelles

Prochaines sessions :

7-16 octobre

11 au 20 novembre

9 au 18 décembre

Calendrier 2010-11

Notre calendrier 2011 est maintenant en ligne. Vous pouvez le consulter sur notre [site web](#). Cette année, nous offrons également des sessions pendant l'hiver 2010-11, soit une session par mois, de décembre à mars. Nous suggérons de réserver 2 mois à l'avance pour s'assurer d'avoir une place.

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril
Janvier	10h-12h	10h-12h	10h-12h	10h-12h
Février	10h-12h	10h-12h	10h-12h	10h-12h
Mars	10h-12h	10h-12h	10h-12h	10h-12h
Avril	10h-12h	10h-12h	10h-12h	10h-12h

Tout feu, tout flamme, mais cru!

Nous sommes heureux d'annoncer une nouvelle collaboration avec **Crudessence**. Vous verrez bientôt sur nos sites web plusieurs liens mutuels. Les personnes qui suivront des cours de cuisine crue avec Crudessence profiteront d'un rabais de 50 \$ sur le prix d'une cure à notre centre. Crudessence est devenu rapidement la référence à Montréal dans la restauration crue, végétalienne et biologique. Ils viennent d'ouvrir un nouveau bar à jus sur le Plateau Mont-Royal, et ils ont ouvert un nouveau restaurant dans le centre-ville de Montréal (voir plus bas).

Une boisson énergie naturelle

Toutes les boissons énergie ne sont pas égales! Il faut se MÉFIER de celles qui contiennent des chimiques, des artificielles, de la synthétique, des synthétiques, de la des colorants, du raffiné, édulcorants, conservation, etc. Il y a alternatives naturelles, biologiques même, qui contiennent aucun de ingrédients, comme le **Guru** original, un produit naturel et conçu au Québec!



agents
saveurs
caféine
vitamines
taurine,
sucre
agents de
a des

ne
ces
ingrédients, comme le **Guru** original, un produit naturel et conçu au Québec!

400 raisons

Voici enfin un [site web](#) en français qui énumère 400 raisons pour être ou devenir végétarien, ou réduire sa consommation de viande. Si vous l'êtes déjà, vous trouverez ici des réponses pour les personnes qui vous questionnent. Si vous y pensez, vous y trouverez de quoi vous convaincre! Si vous ne l'êtes pas, vous vous poserez beaucoup de questions!

Combien de miles dans votre assiette?

Le parcours moyen d'un aliment avant qu'il arrive dans notre assiette est de plusieurs milliers de



brisées, des crevaisons à répétition, et une consommation d'essence titanesque. Dans ce monde de pneus carrés, c'est un paysage commun de voir des centaines de voitures brisées, en panne sur le bord de la route. C'est tellement commun que personne n'y voit une aberration. C'est comme ça. Les garagistes font des affaires d'or, et ils ne font que tenter de réparer, tant bien que mal, votre voiture, mais ils savent que vous reviendrez bientôt. Les mécanos sont les plus riches de la société. Ils sont débordés de travail, se plaignent, mais en même temps font beaucoup d'argent donc continuent de faire ce qu'ils font, et ne voudraient certainement pas voir les affaires diminuer. Les compagnies de pièces et outils font aussi des fortunes, ainsi que les assurances automobiles de toutes sortes. La majorité de votre budget sert pour les dépenses automobiles.

En fait, dans ce monde de pneus carrés, c'est le sujet de presque toutes les conversations que vous tenez et entendez : comment la voiture d'un tel a brisée, comment ils ont réparé une autre, comment vous n'avez pas de voiture parce qu'elle est au garage, comment un tel est mort parce qu'il a perdu le contrôle de sa voiture, comment ils ont découvert une nouvelle sorte de suspension qui rend le roulement bien plus confortable, comment il y aurait une sorte d'huile à moteur qui augmente le kilométrage, comment une nouvelle sorte de caoutchouc bien plus flexible est utilisé pour les pneus carrés dans un autre pays, comment un nouveau gadget permet de placer son verre dans son auto, sans qu'il se renverse, comment ils ont inventé un nouveau médicament pour contrer le mal du transport qui affecte presque toutes les personnes qui voyagent en voiture, etc. Il y en a même qui expérimentent avec une nouvelle sorte de route ondulée, comme une croustille, qui, lorsqu'on roule sur elle avec des pneus d'une configuration carrée précise (brevetée bien sûr), annule complètement les sauts et donne une impression de douceur inégale. À chaque fois que vous regardez les nouvelles ou lisez les journaux, on y parle des troubles de voitures et les files d'attente chez les mécaniciens, la pénurie de pièces, etc. En fait c'est un problème si grave, qu'un jour, le gouvernement décide qu'il est responsable des réparations automobiles, et paie directement le garagiste, et vous ne lui payez plus jamais rien. Vous en êtes ravi, et doublez vos visites au mécano, pour le moindre des petits problèmes. Cependant, vous donnez environ la moitié de votre argent au gouvernement.

Voilà des années que vous roulez avec vos pneus carrés, comme toutes les autres personnes, et un jour, vous faites connaissance de quelqu'un (certainement pas un garagiste) qui vous dit que vous ne devriez pas rouler avec des pneus carrés, que les pneus carrés sont la cause de tous vos problèmes de voiture et de vos inconforts. Vous vous obstinez, mais à la fin, par curiosité, vous lui demandez sur quelle sorte de pneus vous devriez rouler. Il vous parle de pneus ronds. Vous éclatez de rire, et vous moquez de lui. Vous êtes méfiants, mais finalement, il vous convainc et vous changez vos pneus. Votre entourage vous dit que vous êtes tombé sur la tête, et toutes les personnes que vous croisez en voiture vous regardent bizarrement. Certains vous traitent même de fou. On vous fait peur en vous disant que vous éprouverez tel ou tel autre problème de voiture en continuant de rouler avec ces ridicules pneus ronds. Des pneus ronds, ha, quel idiot. Cependant, vous constatez, en effet, que votre voiture roule beaucoup mieux, et vous vous rendez compte qu'une foule de petits troubles mécaniques ne se manifestent plus, que votre voiture fait beaucoup plus de kilomètres sur un plein d'essence., et surtout, que vous pouvez enfin placer votre verre sans qu'il ne se renverse.

Voilà, vous êtes devenu un marginal, mais vous avez une voiture qui roule bien, et qui ne requiert plus de réparations. Votre garagiste ne vous adore plus du tout, et vous lui en voulez de ne jamais vous avoir dit de rouler avec des pneus ronds. Après tout, c'est lui le spécialiste des voitures! Il aurait dû savoir ça, non?

La seule inquiétude que vous avez maintenant, c'est que le gouvernement décide de refaire toutes les routes avec un pavé ondulé pour accommoder les pneus carrés...

[L'histoire pourrait continuer bien plus loin...mais assez, pour l'instant.]

C'est la réalité

Ce qui précède n'est pas qu'une histoire ridicule! En termes de santé, c'est la percutante réalité! **Nous vivons dans un monde de pneus carrés, où seulement quelques personnes roulent avec des pneus ronds.** Il n'est donc pas étonnant de constater que nous dépensons autant pour nous soigner.

La question devient alors : pour la santé, en quoi consistent les pneus carrés et les pneus ronds.

Jusqu'à ce que nous rencontrions cette bonne personne, et bien plus important, que nous décidions que ses conseils ont du sens et valent la peine d'être suivis, et que nous les suivions, il y a bien des choses que nous faisons dans notre vie, et que nous mangeons, qui nous semblent tout à fait normales, et que nous ne suspectons pas du tout comme étant la source de nos problèmes. Nous faisons et mangeons ce que nos parents et voisins font. Nous mangeons ce que les autorités, et les médecins nous disent de manger. Et souvent,

kilomètres, avec tous les inconvénients que cela apporte : pollution, trafic, dépenses publiques pour les routes, etc. Pour certains aliments, il n'y a pas d'alternative, sauf de s'en abstenir, mais pour beaucoup d'autres, il s'agit d'être vigilant pour réduire le kilométrage. Voici une [vidéo](#) en anglais bien intéressante à ce sujet. Ah oui, pour les curieux, oui, cette vidéo est réalisée pour la fameuse compagnie de mayonnaise traditionnelle. Une bonne alternative végétalienne est la Végénaïse, dans le frigo de votre magasin d'aliments naturels, mais si vous en trouvez une marque locale bien savoureuse, laissez-nous savoir SVP!

Toutes nues à Montréal

La PETA, l'organisme pour la protection des animaux, a fait un autre petit scandale en passant à Montréal cet été. Voyez comment ils ont attiré l'attention lors d'une autre campagne de sensibilisation qui encourage les gens à devenir végétaliens. Voici la [vidéo](#) sur [cyberpresse.ca](#). Lisez [ici](#) comment la mairie de la même ville [s'oppose à cette campagne](#).

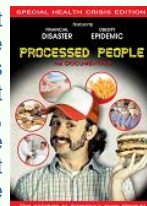


Mort aux suppléments

Voilà des décennies que notre équipe encourage les personnes à se contenter d'une alimentation végétarienne, saine, équilibrée, sans avoir recours à la supplémentation de substances nutritives spécifiques, comme les minéraux, vitamines etc. Voici un clou de plus dans le cercueil des suppléments. Les suppléments de calcium [augmenteraient maintenant gravement vos risques cardio-vasculaires](#). (Le calcium est une composante des fameuses plaques de « gras » dans les artères). Il y a des centaines d'études claires en ce sens, concernant TOUS les suppléments, en passant pas le cuivre, le fer, le calcium, les vitamines pour enfants (ou adultes), le fluore dans l'eau, l'iode dans le sel, etc. Pensez-y bien avant de consommer ces produits! Apprenez plutôt à bien manger! C'est tellement plus simple, économique, et efficace!

Film – Processed People

Voici un film d'une simplicité, vérité, et éloquence sans pareil en matière de santé. Des médecins et spécialistes de nutrition bien reconnus et respectés, resplendissants de santé, expliquent comment la médecine moderne a failli la population et comment nous avons fait fausse route dans nos choix alimentaires et de vie, et surtout, quoi faire pour retrouver la santé, très simplement. Voici le [site web du film](#). Regardez une [bande annonce](#) du film.



Restaurant recommandé

[Crudessence](#) est un resto-boutique végétalien, cru et biologique! Ils ont ouvert une nouvelle succursale dans le centre-ville de Montréal, dans le quartier des musées. En plus des délicieux jus, assiettes et desserts crus, ils vendent des produits et livres 'crus'. Ces jeunes entrepreneurs offrent aussi d'excellents cours de cuisine végétalienne dans un bel environnement convivial sur le Plateau Mont-Royal.



Bar à jus :
1584 Laurier, coin Fabre, Montréal
Tél : 514-528-9559
Nouveau resto :
2157 Mackay, Montreal
Tél : 514-510-9299

même quand nous savons que les choses sont néfastes, nous les faisons quand-même, car nous pensons qu'elles ne peuvent pas être si graves.

Devant l'évidence, les gens continuent de fumer, s'obstinent à manger des animaux et leurs sous-produits, comme les produits laitiers et œufs, boire de l'alcool, du café, des boissons gazeuses, acheter des céréales pour enfants, du pain blanc, prendre des drogues dites douces et moins douces, faire très peu d'activité physique, de prendre des médicaments et des suppléments, se soumettre à l'expérimentation médicale, se faire vacciner, passer plein de tests de dépistage, se coucher tard, et se priver de soleil et de belles relations d'amitiés, de contacts physiques et d'amour. Voilà un aperçu des pneus carrés.

Toutes les personnes se croyaient et se disaient en santé jusqu'à ce qu'on leur dise qu'ils ont un cancer, des artères bouchés, ou le diabète. Est-ce que nous pouvons vraiment dire que nous sommes en santé aujourd'hui si dans 5 ans nous souffrons d'un cancer ou d'une crise cardiaque? Il y en a même qui disent : «Mis appart son obésité, sa haute pression et son pontage, il est en parfaite santé ». Il faut comprendre que la maladie se développe pratiquement toujours sur des années et des décennies. De petits abus pendant plusieurs années sont aussi néfaste que de grands abus pendant moins d'années.

Aujourd'hui, un style de vie moyen et une alimentation typique mènent inévitablement à la maladie. Un style de vie et une alimentation supérieurs à la moyenne, mènent à la maladie une fois sur deux. Si on veut éviter la maladie, il faut adopter un style de vie et une alimentation non seulement meilleurs que la moyenne, mais de beaucoup supérieurs, car la moyenne est tellement loin de l'idéal. Autrement dit, il ne suffit pas que d'arrondir les coins de nos pneus carrés, mais bien de choisir des pneus parfaitement ronds.

Il serait trop long d'en faire ici une liste exhaustive, alors voici les grandes lignes.

Les pneus ronds sont, dans le quotidien :

- manger que les produits de la terre (fruits, légumes, légumineuses, noix, graines) les plus purs et les moins transformés ou cuits possible
- bien dormir sans se lever la nuit (les heures avant minuit comptent double!)
- bouger 1-2 heures par jour (yoga, sport, marche, gym, etc.)
- prendre du soleil tous les jours qu'il est présent, sans se brûler
- maintenir des relations saines, repousser ou contrôler le stress et les émotions néfastes

Toutes les minuties dont les gens raffolent aujourd'hui, comme choisir une sorte d'huile végétale ou une autre, manger de l'ail ou non, faire tremper ou non les noix, manger un poulet X ou un poulet Y, ou bien choisir le chocolat 70% ou 85%, sont plutôt insignifiantes comparé aux éléments de base énumérés ci haut. Autrement dit, la sorte de caoutchouc de nos pneus est insignifiante si nos pneus sont carrés. Il faut mettre les choses en perspective : par exemple, si vous fumez, le fait de choisir du café biologique ou pas avec votre cigarette devient plutôt insignifiant (pour votre santé personnelle du moins). De la même façon, le fait de vous questionner s'il est préférable d'acheter l'huile d'olive de l'Espagne ou de l'Italie devient plutôt insignifiant si vous avez dans le même panier une bouteille d'alcool et un kilo de fromage.

Une bonne règle générale est : si vous avez vu une pub à la télé, ce n'est pas fait pour manger!

Mettez les chances de votre côté, et roulez avec des pneus ronds. Simpliste? Non...simple!!! Des millions d'autres en ont fait l'essai et la preuve pour vous depuis des milliers d'années, et vous n'avez rien à craindre. Avec des pneus ronds, le chemin de la vie est beaucoup plus agréable, et votre voiture roulera bien mieux, plus longtemps, tant qu'il y aura de l'essence et une bougie.

Et vous, sur quelle sorte de pneus roulez-vous?

Lecture recommandée

Green for Life

(Victoria Boutenko, ISBN 978-1556439308) Voici un livre qui remet en question l'équilibre dans l'alimentation, et l'importance d'intégrer beaucoup plus de feuilles vertes dans nos menus.

Pour faire une réservation, remplissez le [formulaire](#) ou appelez sans frais!

1 877 777-1567

RECETTE

Beaucoup de personnes aiment les plats mexicains. Voici une petite recette simple qui agrmente bien à peu près tous les plats mexicains, et bien plus encore.

Pour éviter de manger des produits chimiques, pour avoir de meilleurs nutriments, un meilleur goût, un meilleur environnement, et une conscience tranquille, il est toujours préférable d'utiliser des ingrédients biologiques, autant que possible.

Crème de cajou et chipotle



1 tasse de noix de cajou crues
2/3 tasse eau
1 piment chipotle en sauce
3 c. à table levure alimentaire
1/2 c. à thé sel
1/4 c. à thé poivre

Mélangez tous les ingrédients dans un petit robot culinaire ou mélangeur afin d'obtenir une consistance crémeuse. Se conserve au réfrigérateur une semaine. Si nécessaire, doublez ou triplez la recette sans crainte, car le résultat est fort populaire et versatile. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour ajuster la consistance. Servir sur des nachos, tacos, burritos, fajitas, sur du chili, riz ou comme trempette pour des croustilles de maïs.

Le piment chipotle est un piment jalapeño fumé, et il est moyennement piquant. Si vous n'avez que des chipotles séchés, les faire tremper dans de l'eau chaude pour les ramollir avant de les mettre dans le robot.

Maison de santé du Lac Brome Pierre Graveline
408 Lakeside, Lac Brome QC Canada J0E 1V0
www.jeuneintegral.com info@jeuneintegral.com tél. 450-305-1248