

# Malaises et maladies

**S'informer pour être en santé!**

par Céline Arsenault

Que vient faire le thème de la lecture sur notre état de santé et sur celui de nos enfants ? Eh bien!, la lecture et la recherche d'information peuvent faire toute la différence. Je reçois parfois en consultation des parents qui ont des enfants avec des problèmes importants de santé et je remarque que plus le parent s'implique dans la recherche de solutions, plus il a de ressources et de résultats. Malgré la bonne volonté des médecins, des spécialistes ou des intervenants en médecine alternative, il est impossible aujourd'hui de tout connaître à fond dans tous les domaines. Les cliniques sont surchargées et souvent anonymes et pour avoir un bon service, il faut s'armer de patience ou d'insistance selon le cas. C'est ainsi que certains parents dénichent des ressources spécialisées dans d'autres régions ou encore des ressources disponibles ici mais non publicisées ou pire non utilisées. Il y a un adage populaire qui dit : *aide-toi et le ciel t'aidera!* C'est le cas, même, pour le maintien de notre santé.

Aujourd'hui, être analphabète est un handicap plus grand que jamais car comment pourrions-nous détourner le piège de la publicité si nous ne pouvons pas lire le contenu des étiquettes ou des mises en garde. Après les avoir lues, encore faut-il les comprendre ! Leur contenu ressemble souvent à un traité de chimie ! C'est ici que le goût de la lecture et de la recherche d'information fera toute la différence. Les livres abondent plus que jamais sur le marché de même que les informations qui circulent sur le réseau Internet. Le marketing est là pour favoriser un choix de consommation ainsi que pour favoriser certaines idéologies au profit de d'autres (pensons à la manipulation d'information qui a eu lieu dans le conflit concernant l'Irak...ou à tout ce qui se passe en politique!) La seule façon d'y voir clair est d'aiguiser notre esprit critique et pour s'exercer, il faut s'informer à diverses sources, observer, lire entre les lignes et se défaire de nos *a priori*. Ensuite, l'expérience permettra l'intégration de toutes ces données qui passeront alors de l'état de croyances à celui d'un savoir intégré.

Alors la recherche d'information en santé vous permettra de développer votre autonomie ainsi qu'une vision plus globale ou holiste pour reprendre un thème à la mode. Ainsi, au lieu d'accepter que le hasard ou la malchance soit à l'origine du problème de santé de votre enfant, ce qui déresponsabilise l'individu tout en donnant un sentiment d'impuissance, vous deviendrez l'acteur de votre vie en vous impliquant et vous saurez surtout que l'on peut toujours faire reculer des limites.

Les allergies étant bien à la mode je vous suggère un excellent volume écrit par des gens d'ici, le titre : *Déjouer les allergies alimentaires, recettes et trouvailles* de Marie-Josée Bettez et Éric Thérooux, publié aux Éditions Québec Amérique. C'est un aide indispensable pour toutes familles où il y a présence d'allergies.

Si c'est l'état de la planète qui vous interpelle et que vous voulez être au fait des enjeux écologiques actuels, Hubert Reeves, astrophysicien de renom, vient de faire paraître un livre incontournable aux Éditions du Seuil, qui s'intitule *Mal de Terre*. Le sort de notre planète déterminera l'avenir de nos enfants et de nos petits-enfants. Notre vision à courtes vues nous le fait trop souvent oublier !

Si la santé globale vous intéresse mais que vous ignorez par quel bout commencer, j'ai publié un volume qui s'intitule *La médecine du bon sens, 10 pas vers le mieux-être* aux Éditions Le Dauphin Blanc. C'est un programme en 10 étapes qui vous permet de découvrir les grands principes de santé tel que la nature nous l'enseigne et surtout comment l'appliquer au quotidien.

Et pour votre famille, il y a la nouvelle édition du volume *Soins à mon enfant, guide pratique de soins naturels aux enfants* publié aussi au Dauphin Blanc. En plus de connaître les conseils d'usage pour les soins au quotidien de tous les malaises et petites maladies de votre enfant, vous découvrirez une nouvelle compréhension de la santé et de la maladie.

Le rythme de vie d'aujourd'hui est plus rapide que jamais et nous en sommes venus à penser que nous ne pouvons rien y faire. C'est une illusion car nous pouvons toujours refaire des choix qui nous libèrent et qui nous donnent du temps mais il faut accepter d'être à contre-courant et de modifier nos modes de consommation. Combien d'heures par semaine sont perdues devant la télévision à vivre les problèmes des autres (pensons aux téléromans...), ce sont de belles heures de lecture ou de vie de famille qui s'envolent chaque jour. Du temps, nous en avons, il suffit juste le retrouver!