

le magazine  
des gens  
en santé

# CHIRO SANTÉ

Vol. 10, No 3  
Avril 1984

1,50 \$



Pour la 2e année:

la semaine  
de la santé  
vertébrale

**25 au 31 mars**

**Consultez votre  
Chiropraticien...!**

Préparé par:  
L'Association  
des Chiropraticiens du Québec

Approuvé par:  
L'Ordre des Chiropraticiens du Québec

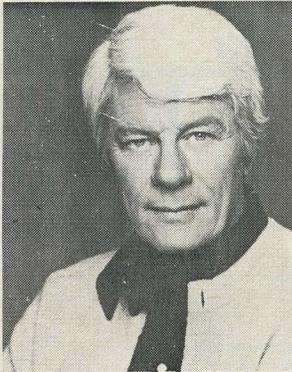


CHIRO-CENTRE  
ARGUIN & CHARLAND  
33 rue Ste-Agathe, Ste-Agathe J8C 2J6  
Tél: (819) 326-1666

Si vous avez à coeur de participer à l'information chiropratique

# RENAISSANCE

**a produit pour la profession les meilleurs programmes éducatifs,  
disponibles en vidéo-cassettes, en français.**



Film No 1

## **"Une introduction à la Chiropratique" avec Peter Graves**

"À ma connaissance, c'est le meilleur film  
jamais produit pour une profession."

*John McGinnis*

*producteur du film et co-fondateur du nouveau  
Living Sciences Cable Network*

Film No 2

## **"La dégénération de la subluxation"**

*présenté par le Dr Russell Erhardt*

**Pour permettre aux patients une meilleure compréhension de leurs cas lors des explications de leurs radiographies à la remise de leur rapport. Basé sur les travaux du Dr Hadley, m.d.**



Film No 3 "Un rapport scientifique"

**Pour démontrer le côté scientifique de la chiropratique et du phénomène de la subluxation vertébrale. Références aux recherches du Dr Suh à l'Université du Colorado.**

Film No 4 "Les causes de la subluxation"

**Pour amener une prise de conscience des nombreuses façons de prévenir les subluxations.**

Film No 5\* "Predicament of the species"

**L'humanité doit changer sa conception de ce qu'est la santé.**

Film No 6\* "Cooperative responsibilities"

**Responsabilité des gens face à leur santé.**

\* Ces deux derniers films, présentement en anglais, seront bientôt disponibles en français aussi.

# KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

## Éditeur

Gaston Arguin

## Directeur

Louise Charland

## Chroniqueurs

Annie Arguin

Icia Arguin

Pierre Beaulieu

Pierre Des Lauriers

Luc Roy

Pierre Viau

## Collaborateurs

Fraternité Blanche

Universelle

Christine Dubeau

Association

des Chiropraticiens

du Québec

## Journaliste

Robin Arguin

## Secrétariat

Louise Sauriol

## Photographe

Pierre Viau

## Montage

Les Montages G.F. Enr.

## Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

## Abonnements

1 an/6 numéros \$6.00

3 ans/18 numéros \$15.00

## Adresse

Kiro Santé

199 St-Vincent

Ste-Agathe-des-Monts

J8C 2B6

KIRO SANTÉ accueille les manuscrits rédigés en français et se réserve le droit de les reviser ou de les adapter. Il est préférable d'accompagner ces manuscrits avec des photographies.

## SOMMAIRE

Structure et fonction .....	p. 4
Le silence de la santé .....	p. 6
Yvon Deschamps, président d'honneur .....	p. 7
Un bien irremplaçable .....	p. 9
Venez joindre les rangs! .....	p. 10
Les plantes médicinales .....	p. 11
Situation inconcevable! .....	p. 13
La réflexologie .....	p. 15
La première école chiropratique .....	p. 16
Quelques bons conseils .....	p. 18
Annuaire chiropratique .....	p. 20
Témoignage .....	p. 23
Chiropraticien de l'année .....	p. 24
Les faux-aliments .....	p. 25
Du plein air à longueur d'année .....	p. 27
Livre: Plantes Sauvages Printanières .....	p. 30
La colonne du naturiste .....	p. 32
Tabagisme et grossesse .....	p. 33
Pensée .....	p. 34

# KIRO SANTÉ

est un magazine publié bimestriellement par les «Publications D.C. Inc.» pour collaborer à l'éducation à la santé. Il a pour objectif de faire connaître la chiropratique sous tous ses aspects et de promouvoir l'exercice, la bonne nutrition...

Ce magazine n'est pas un organe officiel de l'Ordre ou de l'Association des chiropraticiens de la province de Québec et ne représente pas nécessairement l'opinion de ceux-ci.

La direction laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. Les titres, sous-titres, textes de présentation sont dus à la rédaction. Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

## Copyright 1984

Publications D.C. Inc.  
Le magazine Kiro Santé. Dépôt légal,  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
Courrier de deuxième classe  
Enregistrement numéro 3422  
ISSN 0317-0519

# COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

## Structure et fonction

*Le concept selon lequel une bonne structure influence une fonction adéquatement peut être observé partout. Par exemple, si les fondations d'un édifice s'affaissent, les briques peuvent s'effriter, la plomberie fendre, les raccords électriques se disjoindre, interrompant brutalement l'état normal de fonctionnement. Si vous modifiez la structure d'un avion, d'une automobile, d'un pont, d'une locomotive, etc., vous pouvez déranger la capacité de fonctionner normalement.*

*Altérez la rondeur d'une roue sur un véhicule, et il peut vibrer et déranger ainsi son fonctionnement normal. Altérez la structure de n'importe quel appareil capable d'un mouvement ou d'une opération systématique, et les possibilités sont très fortes pour que le changement en résultant dérègle aussi sa fonction.*

*Parmi les êtres humains, vous pouvez remarquer que les personnes qui sont plus saines structurellement, comme les athlètes et ceux qui préconisent une bonne forme physique et des soins de santé préventifs, tendent à avoir une meilleure santé.*

*—Le royaume animal peut être*

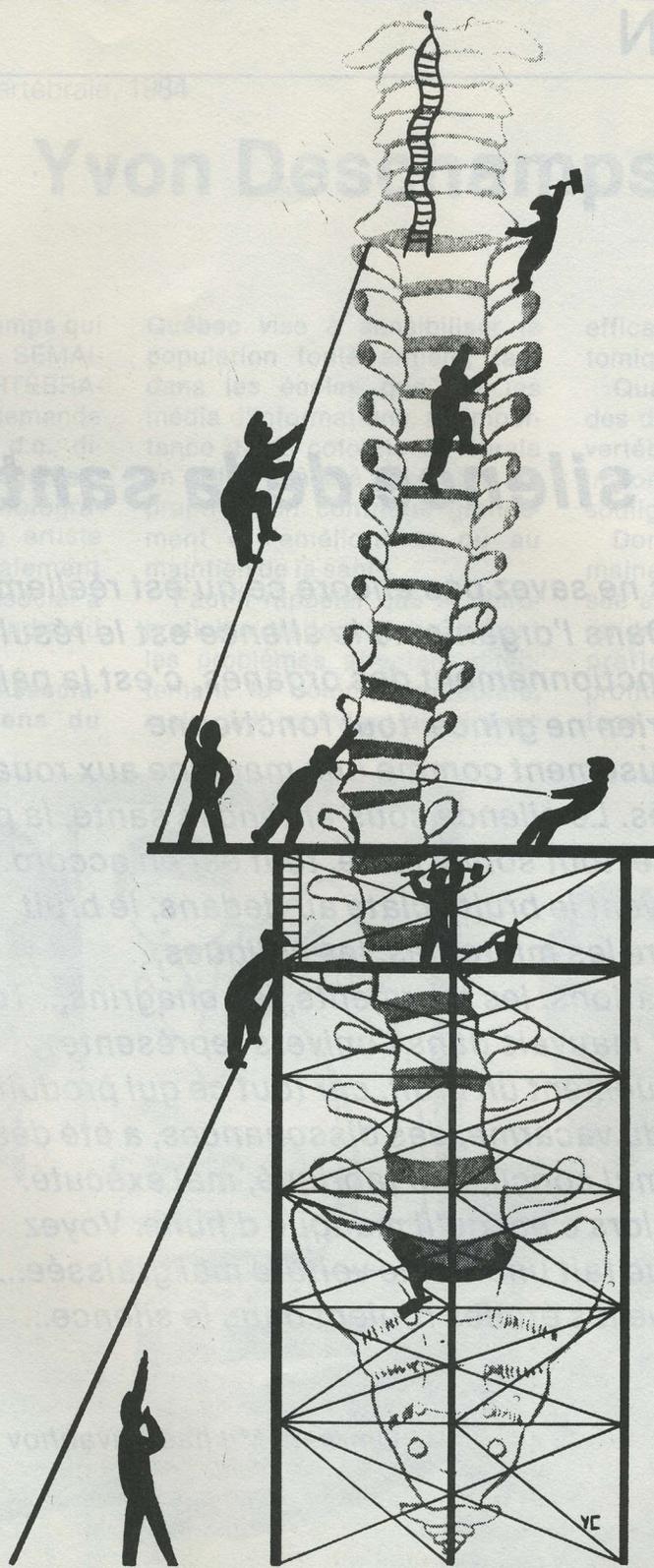
*un autre exemple où la structure du corps en améliore le fonctionnement. Quelle est la première chose que les chiens, les chats ou bien d'autres animaux font instinctivement quand ils se lèvent le matin? En fait, ils étirent leur colonne vertébrale, et le feront plusieurs fois tout au long de la journée.*

*Les animaux se fient principalement à leur instinct, alors que l'homme a hérité de bon sens et de raison pour guider ses actions. Malheureusement, il est souvent obnubilé par la promotion massive des campagnes publicitaires; comme celles sur l'évasion et/ou le soulagement par l'usage de médicaments. Les gens informés devraient réaliser qu'ils sont incités plutôt qu'éduqués par les publicités de médicaments. N'oublions pas que notre corps possède une grande capacité régénératrice, en autant qu'on lui en laisse la possibilité! Cela n'implique pas qu'on ne puisse avoir recours à certaines médicaments lors de circonstances exceptionnelles, mais nous ne devrions jamais permettre aux médicaments de devenir une panacée moderne, pendant que nous ignorons les lois de base pour prendre mieux soin de*

*nous.*

*Observez les personnes qui reçoivent régulièrement des soins chiropratiques, et qui sont conscientes de l'importance de l'intégrité de la colonne vertébrale, d'une bonne posture, d'une diète, de repos suffisant et d'exercice, etc; et comparez-les ensuite avec les gens qui négligent toutes ces valeurs. Des deux groupes, lequel croyez-vous est le plus susceptible de souffrir de malaises d'ordre nerveux, cardiovasculaire, gastro-intestinal, musculo-squelettique et bronchique? Quel groupe est le plus susceptible de souffrir de maux de tête, d'indigestions, de malaises et de douleurs diverses, d'une résistance amoindrie aux rhumes, de nervosité, de moins d'endurance et d'énergie, et ainsi de suite. La réponse devrait être évidente...*

*C'est l'objectif de la chiropratique que de maintenir, par des ajustements réguliers, une bonne structure du corps, particulièrement de la colonne vertébrale, associée à un bon fonctionnement des nerfs. Ceci en vue d'aider l'organisme à mieux fonctionner et à avoir une meilleure résistance à la défaillance physique et à la maladie.*



Tiré du livre "La chiropratique, clé de la santé" par Gaston-Lucien Gross, d.c.

## ***Le silence de la santé***

*Vous ne savez pas encore ce qu'est réellement le silence. Dans l'organisme le silence est le résultat du parfait fonctionnement des organes, c'est la paix absolue: rien ne grince, tout fonctionne merveilleusement comme une machine aux rouages bien huilés. Le silence sous-entend la santé, la paix, l'harmonie; tout sonne juste, tout est en accord. Mais souvent le bruit éclate au-dedans, le bruit c'est-à-dire les migraines, les coliques, les palpitations, les tourments, les chagrins... Tout ce qui est mauvais dans l'univers représente symboliquement un bruit, car tout ce qui produit du bruit, du vacarme, des dissonances, a été dès l'origine mal conçu, mal fabriqué, mal exécuté. Ou bien alors c'est qu'il manque d'huile. Voyez le bruit que fait une vieille voiture mal graissée... Tandis que les étoiles roulent dans le silence...*

— Omraam Mikhaël Aïvanhov (F.B.U.)

Semaine de la santé vertébrale, 1984

# Yvon Deschamps

**président d'honneur!**

C'est M. Yvon Deschamps qui préside cette année LA SEMAINE DE LA SANTÉ VERTÉBRALE. En effet, suite à la demande du Dr Jocelyn Ouimet, d.c., directeur du Comité d'organisation (avec qui il est photographié ci-dessous), notre artiste québécois internationalement connu a accepté de s'associer à cet événement qui se tiendra du 25 au 31 mars.

Cette initiative de l'Association des Chiropraticiens du

Québec vise à sensibiliser la population toute entière, tant dans les écoles que par les média d'informations, à l'importance d'une colonne vertébrale en ordre. Grâce à des soins appropriés, on contribue grandement à l'amélioration ou au maintien de la santé.

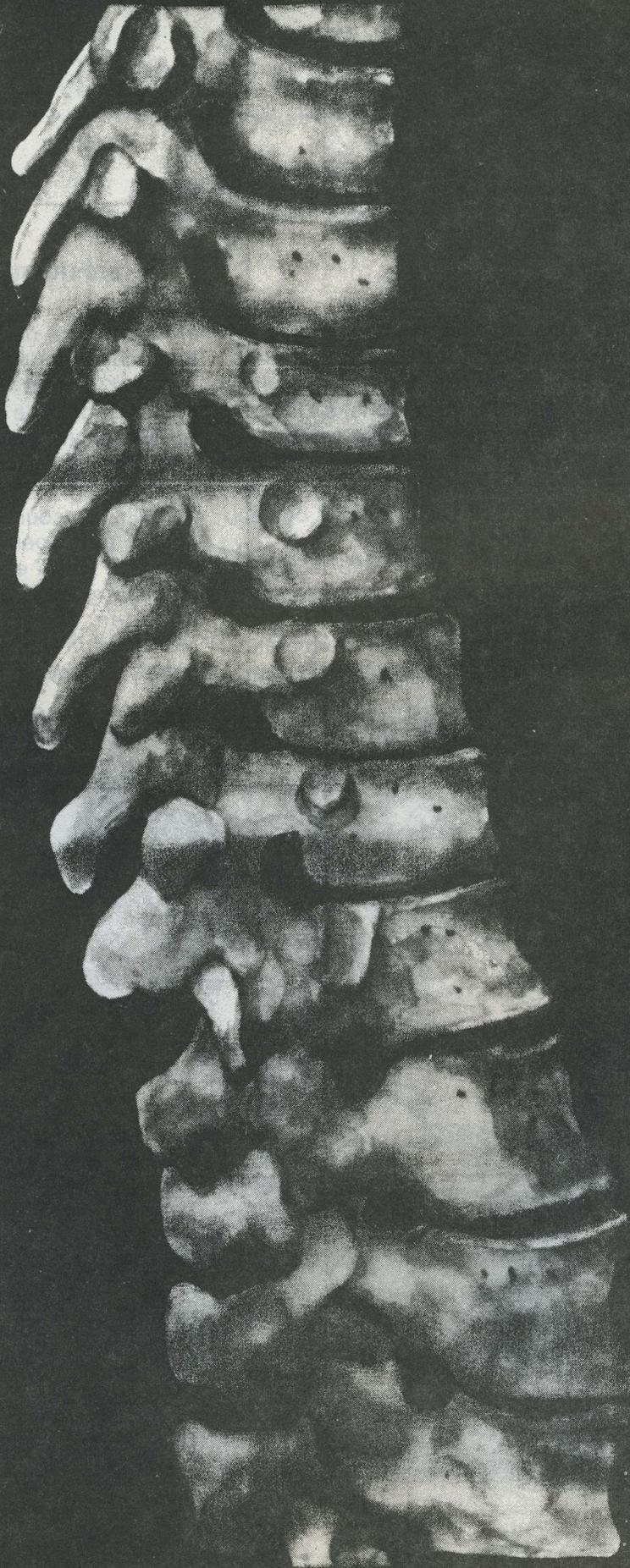
Faut-il rappeler que le chiropraticien traite non seulement les problèmes affectant directement la colonne vertébrale, mais qu'il intervient aussi avec

efficacité lors de troubles anatomiques qui en sont distants.

Quant à la correction hâtive des désordres de la mécanique vertébrale (subluxations), son importance ne sera jamais trop soulignée!

Donc, au cours de cette semaine, toute personne intéressée à sa santé est invitée à se rendre à la clinique du chiropraticien participant pour profiter d'un examen de dépistage, sans frais.





---

---

**Ma colonne vertébrale,**

**moi**

**j'en prends soin...**

**Un bien**

**irremplaçable!**

---

---

L'association des citoyens avertis pour la médecine préventive

## Venez rejoindre les rangs!

**De plus en plus, au Canada, les gens réalisent que les méthodes traditionnelles s'appuyant sur les techniques avancées ne concourent désormais plus à l'amélioration de la santé et qu'il faut plutôt, pour remédier aux causes de problèmes de santé de l'heure, mettre davantage l'accent sur les mesures de prévention.**

Le 5 mars 1981, un groupe de citoyens concernés décidait donc que l'heure était venue de promouvoir les soins préventifs au Canada, et c'est alors que furent établies les bases de l'Association de citoyens avertis pour la médecine préventive.

Se voulant une organisation nationale sans but lucratif, cette association regroupe des bénévoles professionnels et non-professionnels voués au développement des soins préventifs et à la recherche dans ce domaine au Canada. L'appartenance

à l'Association est ouverte à tous les citoyens canadiens (voir le bulletin d'inscription ci-dessous) et il n'y a aucune cotisation exigée pour en devenir membre.

Enregistrée comme organisme de charité (toute donation devenant alors déductible d'impôt) et incorporée en vertu de la deuxième partie de la loi sur les corporations canadiennes, l'Association a depuis lors attiré plus de 1600 membres actifs.

Si nous voulons atteindre nos objectifs et convaincre l'État de transformer certaines méthodes traditionnelles de santé, il nous incombe de recruter le plus grand nombre possible de personnes, intéressées à promouvoir les soins préventifs.

**Venez donc rejoindre nos rangs! Remplissez immédiatement le bulletin d'adhésion ci-dessous, et retournez-nous le sans tarder. C'est la responsabilité de chacun de maintenir notre peuple en santé en aidant à celui-ci à vivre en conformité avec les lois de la nature!**

### BULLETIN D'ADHÉSION

Pour devenir membre de:

L'Association des citoyens avertis pour la médecine préventive  
150 Metcalfe, Suite 409 Ottawa, Ontario K2P 1P1

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Occupation: \_\_\_\_\_

J'ai du temps libre à offrir.

Je n'ai aucun temps disponible.

Aucune cotisation exigée. Toute contribution est cependant déductible d'impôt  
(les reçus vous seront fournis).

Une autre illustration des pouvoirs magiques de la nature...

# Les plantes médicinales

par Icia



Les plantes médicinales ont toujours été utilisées dans tous les pays par toutes les races de gens, toutes les espèces d'animaux et d'oiseaux. Pythagore fut un grand maître connaisseur des plantes médicinales. Hippocrate, le père de la médecine, fut lui aussi un grand herboriste. Il parvint à contrôler la peste qui ravageait Athènes à cette époque, et pour cela, il utilisa un mélange diaphorétique, c'est-à-dire menthe-gingembre-cayenne, et aussi des plantes antiseptiques comme le thym, l'ail.

Les Normands, les Celtiques, les Danois, les Anglo-Saxons utilisaient aussi cette médecine. De même que les jésuites et les bénédictins qui furent de grands promoteurs de cette science naturelle. Ensuite nous retrouvons chez les Amérindiens de très grands enseignements et des utilisations des plantes miraculeuses de notre mère nature. Ce petit aperçu historique montre bien que depuis toujours, l'homme s'est tourné vers les plantes pour se maintenir en bonne santé.

J'ai eu la chance d'étudier avec des grands maîtres en her-

boristerie: le docteur Christopher des États-Unis et Norma Myers, indienne du nord de la Colombie-Britannique. Ceux-ci m'ont initié à l'utilisation des plantes médicinales, et je me réjouis de vous donner quelques-unes de leurs recettes qui vous permettront de juger ainsi par vous-même des pouvoirs magiques de la Nature.

## Pour la grippe

Un mélange d'ail, de citron, de cayenne, d'huile d'olive et d'eau. Ceci a pour effet de purifier le sang et d'éliminer les conges-

tions. Ce mélange a aussi des propriétés antiseptiques. Prendre aussi: une partie de fleurs de sureau, une partie de menthe poivrée, laisser infuser pendant vingt minutes, puis boire avec un peu de miel.

## Préventif contre la grippe

Prendre deux à trois cuillerées à thé de vinaigre de pommes dilué avec de l'eau et une cuillerée à thé de miel.

## Pour la fièvre

Pour lutter contre la fièvre



**Si on jetait tous les médicaments à la mer,  
ce serait le bonheur des hommes  
et le malheur des poissons...**

— Sir Rolleston

nous utilisons des herbes diaphorétiques, par exemple le mille-feuille, car par la sueur nous éliminons les toxines du corps, ce qui fait tomber la fièvre. Masser le corps avec de l'alcool est aussi très bon pour contrôler la fièvre.

**Contre les fortes fièvres  
(épidémie, fièvre jaune,  
typhus, etc.)**

Voici un programme qui a sauvé beaucoup de vies durant la guerre, alors que des épidémies envahissaient certaines régions des États-Unis.

A. Faire un lavement intestinal à base d'ail finement haché et d'eau bouillie.

B. Mélanger et boire une demie tasse d'eau bouillie ou distillée avec une demie tasse de vinaigre de pommes à raison d'une tasse toutes les heures.

C. Prendre un bain très chaud dans lequel vous ajoutez: deux cuillerées à table de cayenne, deux cuillerées à table de moutarde en poudre, deux cuillerées à table de gingembre. Une fois que vous êtes dans le bain, buvez une tisane diaphorétique faite de gingembre ou de mille-feuille.

D. Quand la personne sort du

bain, enroulez-la dans un drap de coton blanc que vous aviez mis au congélateur, pour ensuite la couvrir chaudement avec une couverture de laine. 24 heures plus tard la fièvre est complètement tombée. Ayez soin de jeter le drap tout déteint par les toxines!...

E. Faire une crème de massage avec 2/3 de vaseline et 1/3 d'ail finement haché.

D'abord enduire les pieds avec de l'huile d'olive afin d'éviter les brûlures, ensuite appliquer la crème et masser les pieds.

Bander les pieds et enfiler des bas de laine blancs.

Reprenez les activités tranquillement, respirez beaucoup de bon air, et dites: "merci"!

Ce traitement fut utilisé par le Dr Christopher alors qu'il était au service militaire et qu'il travaillait à l'infirmerie.

Vous pouvez sauver une vie!  
Si Dieu le veut!

**Clinique de jeûne  
RENAISSANCE**

**santé**

**VOUS PROPOSE LES  
AVANTAGES SUIVANTS:**

- site exceptionnel perché en bordure du St-Laurent
- cadre naturel idéal pour la réflexion et le plein air
- examen général à l'accueil
- deux conférences libres par jour
- bain sauna
- surveillance continue et attentive
- de vraies vacances pour le corps et l'esprit
- cure de relaxation
- cure d'amaigrissement
- deux formules pratiques

Pour plus de renseignements,  
adressez-vous au:

1241, rte Trans-Canada  
Lauzon, Québec  
G6V 7M5  
(418) 833-4248  
(418) 837-6702



Dr<sup>s</sup> Johanne et Jean Couture, devant leur clinique à Lauzon.

**Le jeûne est un repos: des vacances physiologiques.  
Ce n'est pas une épreuve ni une pénitence.  
C'est une mesure de nettoyage qui mérite d'être  
mieux connue et plus largement employée.**

Herbert M. SHELTON

**SESSION DE 10 JOURS ET MOINS  
SESSION DE LONGUE DURÉE**

Tant pour le public que pour les chiropraticiens...

## Situation inconcevable!

par Pierre Beaulieu, d.c.



Il y a quelques mois, je rencontrais, en compagnie du président de l'Ordre des Chiropraticiens du Québec Dr Antoine Mosca, d.c. et de Me Louise Taché-Piette, deux représentants de l'Office des Professions pour leur faire part d'un problème croissant au Québec: celui des médecins qui font des manipulations vertébrales et qui sont rémunérés par l'assurance-maladie pour celles-ci. Le problème réside dans le fait que **les médecins qui pratiquent ces manipulations le font** généralement sans avoir reçu une formation spécifique dans ce domaine et, par conséquent, **sans avoir la compétence requise** pour les pratiquer adéquatement. En effet, la formation des médecins en matière de manipulations se résume généralement en **quelques cours de fins de semaine**, ce qui **ne les rend pas aptes** à pratiquer cette thérapie.

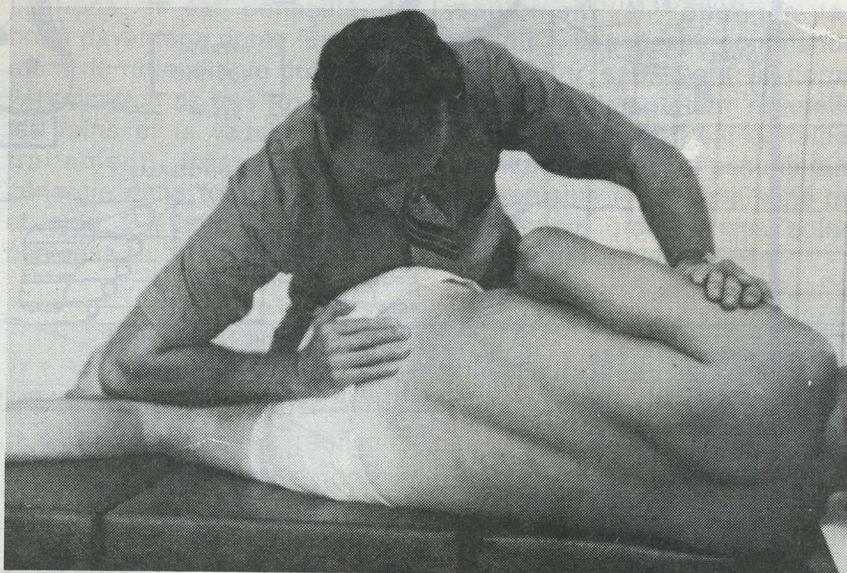
L'Association n'entend pas laisser passer cet état de choses et nous allons faire tout en notre pouvoir pour forcer le Collège des Médecins à con-

trôler ceux de leurs membres qui posent des actes manipulatoires sans compétence. Il ne faut pas oublier que la LOI et les règlements sur la médecine permettent aux médecins de poser tout acte ayant pour objet de diagnostiquer ou de traiter une déficience de la santé, mais **uniquement dans la mesure où ils possèdent des compétences requises** pour poser de tels actes. Il n'existe aucun cours post-doctoral en manipulations au Canada; aux États-Unis, un médecin qui veut devenir compétent dans ce domaine doit suivre entre un et deux ans de

cours complets avant d'être reconnu.

Il existe **toute une différence entre des cours de fins de semaine et une année ou deux de cours complets**. De plus, il est **inconcevable que l'assurance-maladie paie pour des manipulations faites par des personnes non compétentes alors qu'elle ne paie pas pour celles faites par des chiropraticiens compétents**. Notre Association entend pousser jusqu'au bout ce dossier.

— Le président de  
l'Association des  
Chiropraticiens du Québec.



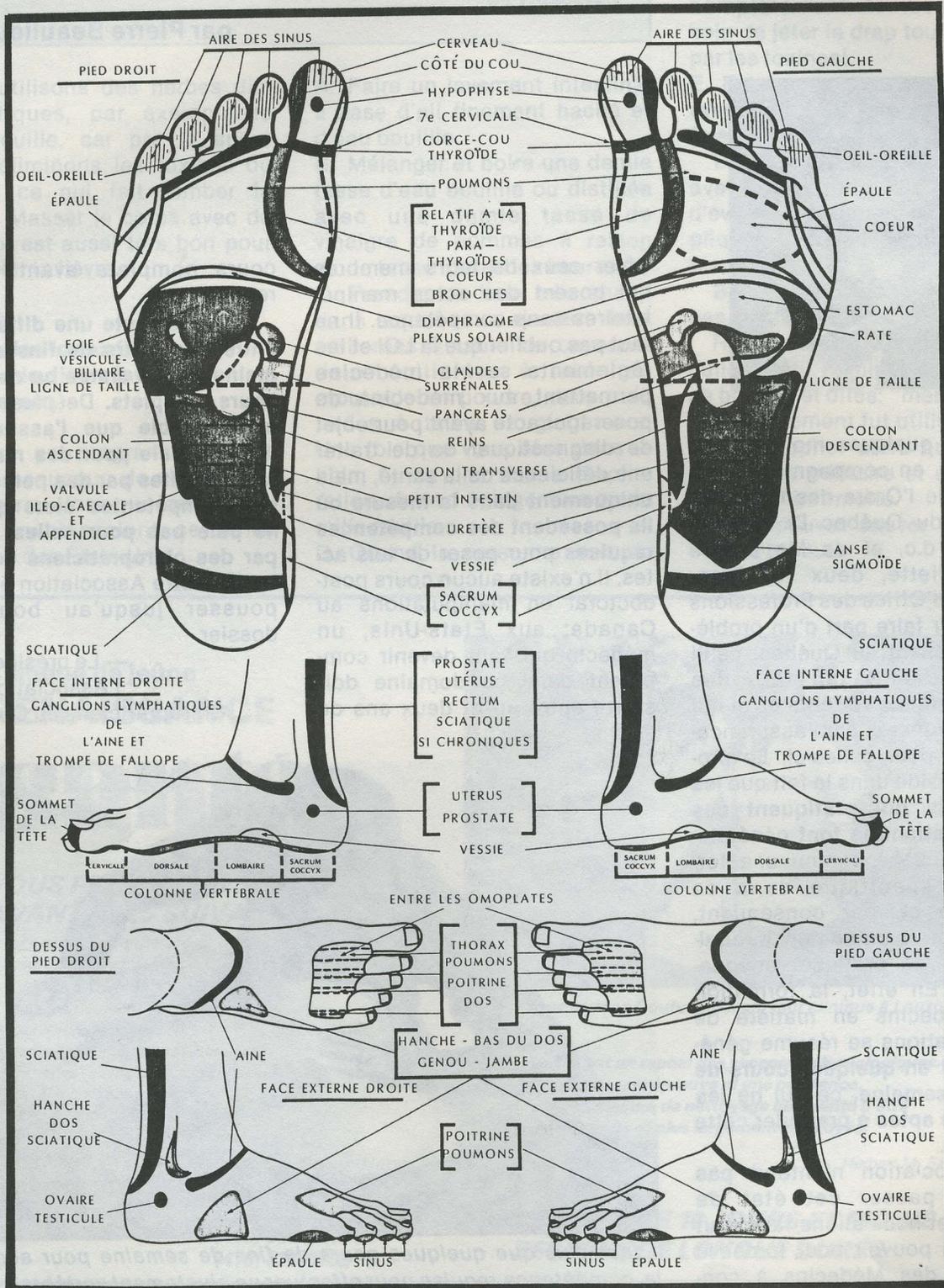
*Il faut plus que quelques cours de fins de semaine pour acquérir la compétence requise pour effectuer un ajustement vertébral!*

# INSTITUT INTERNATIONAL de RÉFLEXOLOGIE

## PLANCHE des PIEDS



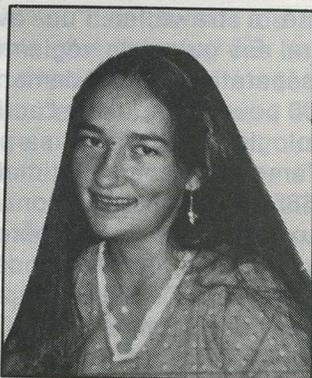
"MÉTHODE FONDÉE PAR E. INGHAM"



Une technique à la portée de vos mains...

# La réflexologie

par Annie Arguin



La réflexologie est une science naturelle qui se réfère aux pieds pour équilibrer l'énergie vitale. En effet, cette science est basée sur le principe qu'au niveau des pieds, il existe des zones correspondant à chacun des organes et à chacune des parties de notre corps. En stimulant de façon appropriée ces points réflexes, nous pouvons aider et prévenir de nombreux problèmes de santé.

Dans le corps humain, il se fait toujours une circulation de toxines (déchets); et la plupart de celles-ci sont évacuées par les moyens naturels d'élimination. Mais s'il y en a une surcharge, ou s'il manque de circulation adéquate dans l'organisme, certaines de ces toxines sont attirées dans les extrémités du corps, à cause de l'attraction terrestre. Elles se déposent alors dans les pieds, se cristallisent, et provoquent ainsi des blocages neurologiques ayant pour conséquence la sous-alimentation d'un organe ou d'une région du corps.

## La réflexologie est préventive!

Une douleur sous le pied, lors d'un traitement de réflexologie, est une "lumière rouge", un avertissement, car la douleur est proportionnelle au blocage. Donc, plus la douleur est prononcée, plus l'organe ou la région a besoin d'être nettoyée. Et rappelons-nous que le point réflexe devient douloureux avant que les malaises se fassent sentir dans le corps.

## La réflexologie est curative, stimulante, relaxante!

Une fois que l'on sait qu'une région est congestionnée, il est possible de défaire ce blocage. Il suffit d'exercer une pression soutenue avec le pouce (mouvement de "reptation") pour dissoudre et pulvériser ces cristallisations. Il est conseillé de boire davantage après un traitement de réflexologie pour aider l'élimination de ces toxines par les reins et la vessie. Chaque traitement intensifie donc l'énergie dans tout l'organisme et aide à éliminer la tension nerveuse.

## Comment repérer les points réflexes

Le pied droit correspond au côté droit du corps; le pied gauche au côté gauche. Les organes doubles du corps, comme les reins, ont un réflexe sur chaque pied, tandis que le foie se trouve uniquement sur le pied droit et la rate sur le pied gauche. Et ce qui se trouve sur le haut de notre corps, comme les yeux, se retrouve sur le haut du pied. Le réflexologue doit donc toujours travailler les 2 pieds pour ne pas amener un déséquilibre énergétique.

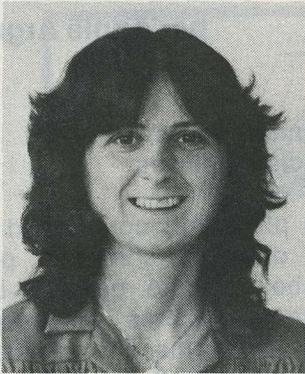
Le corps humain est un formidable petit univers où tout est harmonie, mais à condition toutefois de **connaître et de respecter certaines lois...**

Ainsi, pour s'assurer que la réflexologie ne se limite pas seulement à "éponger les dégats", la sagesse commande de nourrir sainement le corps par une **alimentation naturelle** et équilibrée. Et il est certainement prioritaire de s'assurer que l'organisme fonctionne sans interférence, grâce à des soins **chiropratiques** appropriés.

Il est à souligner que les thérapeutiques énergétiques ne s'intéressent pas tant aux symptômes de la maladie qu'à ses causes réelles. Aussi, la cure se fait-elle en profondeur et ne se contente pas de masquer le mal apparent tout en laissant la véritable maladie se développer tout à son aise jusqu'à ce qu'une crise grave finisse par mettre la vie même en danger.

# La première école chiropratique

par Louise Charland, d.c.



Fondée en 1895, la première école chiropratique occupa le quatrième étage de l'édifice Ryan, au coin de la Deuxième et de la rue Brady à Davenport, Iowa. Elle obtint bientôt son incorporation publique sous le nom de "The Palmer School of Chiropratic" dans la catégorie des institutions éducatives et fut éventuellement reconnue comme la source première et l'Alma Mater de tout le monde chiropratique.

## Les pionniers

La première formation chiropratique ne durait que quelques mois au cours desquels on enseignait un peu d'anatomie et des rudiments de physiologie, avec des données sommaires en pathologie, en symptomatologie et en diagnostic.

À cela s'ajoutaient des causeuses sur la philosophie chiropratique telle que conçue par D.D. Palmer, et un entraînement sur la pratique du traitement chiropratique comme tel. On faisait palper les dérangements vertébraux (plus tard appelés subluxations) et exercer leur correction ou réduction par une poussée, et plus tard par un

ajustement rapide.

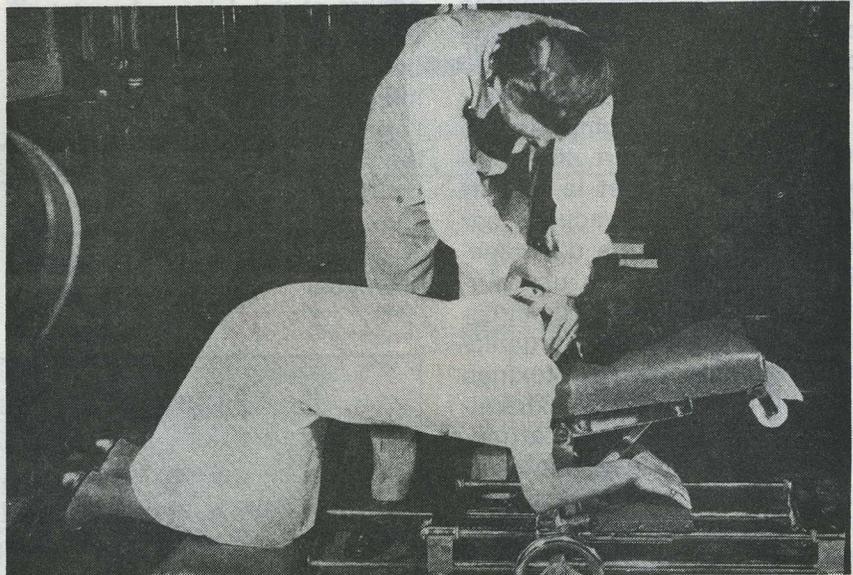
Cet enseignement du début était marqué d'un manque évident de matières académiques, mais d'une emphase non moins évidente sur l'aspect pratique du diagnostic et du traitement chiropratiques, par l'apprentissage d'une précision dans la palpation et dans l'application du traitement par ajustement.

Les locaux de l'école Palmer suffirent aux besoins des étudiants et patients jusqu'en 1904, lorsque D.D. quitta Davenport pour retrouver un milieu d'anciens amis à Letts, Iowa, où il avait déjà vécu. Ayant rencontré et marié une amie de longue date nommée Molly Hudler, D.D. revint à Davenport en 1905 pour voir à son école en pleine expansion, à la demande de son fils, Bartlett Joshua.

Cependant, D.D. et B.J., ayant

tous deux un caractère difficile et un tempérament dynamique, ils découvrirent une incompatibilité à travailler l'un avec l'autre. En guise de règlement de séparation, D.D. demanda \$2,000 pour sa part dans l'action ostéologique, \$650 pour sa part de l'ameublement et la moitié des \$850 en caisse. B.J. consentit aux exigences de son père et paya les sommes demandées pour devenir l'unique propriétaire de l'école Palmer.

Sur ce, B.J. et sa femme Mabel entreprirent de déménager l'école dans de nouveaux locaux plus vastes, au 828 rue Brady. Il s'agissait d'une maison où, en plus d'accueillir l'école Palmer avec ses classes et des chambres pour les patients et étudiants pensionnaires, s'installa la famille de B.J. qui allait bientôt accueillir son héritier Daniel David II



B.J. Palmer mit au point une technique spéciale d'ajustement vertébral, qui se pratiquait sur une table conçue spécifiquement à cette fin.

(qu'on appela Dave pour éviter toute confusion avec son grand-père).

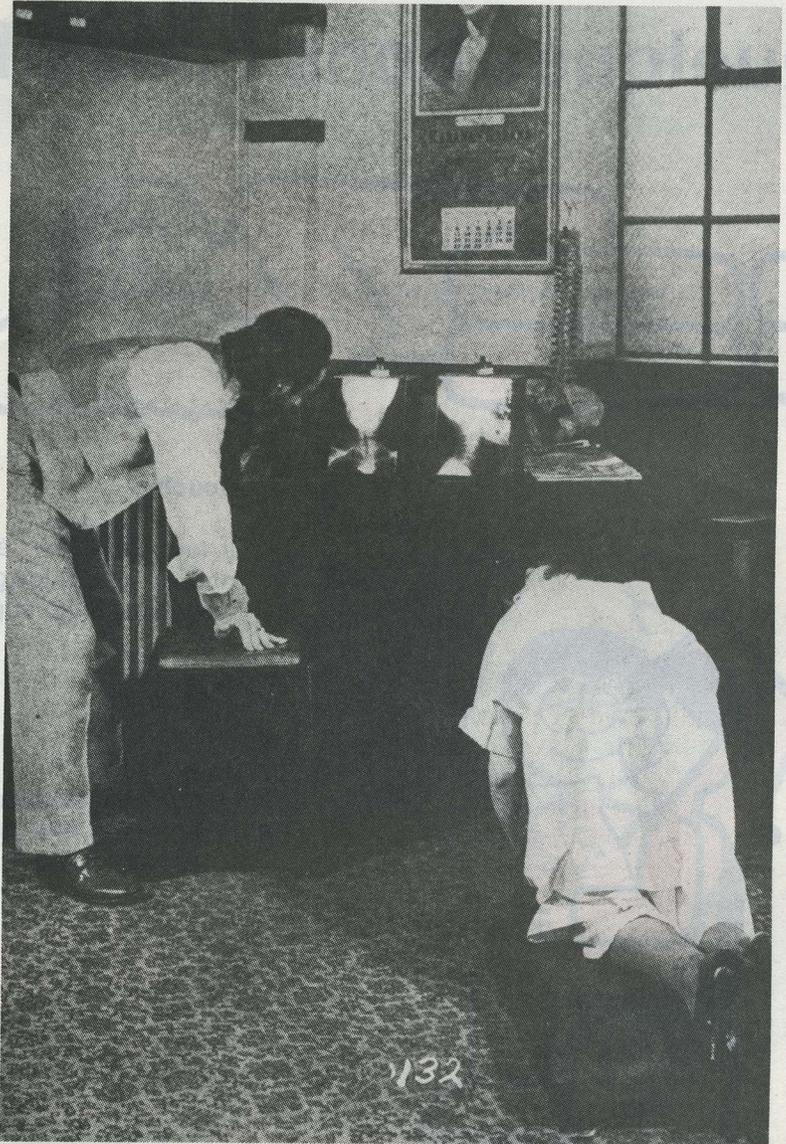
Les temps étaient difficiles et la famille Palmer avait fortement hypothéqué la maison où l'ameublement était plutôt maigre.

En ces années, les étudiants en chiropratique devaient s'asseoir sur des chaises de bois dans le sous-sol, avec des bancs d'ajustement disséminés au milieu des murs de pierre et de brique peints. Leur instructeur se tenait debout au milieu d'eux dans ce local humide où, à l'occasion d'un hiver rigoureux ou après des averses abondantes, le plancher se mouillait par l'infiltration d'eau.

### Grandes expansions

Les groupes étaient peu nombreux dans ces conditions inconfortables. Mais avec la multiplication des élèves vint, au cours de la session 1908-1909, une addition de nouvelles salles de cours et de plus grands locaux. Avec le temps, le 828 Brady devait compter de plus en plus d'édifices qui vinrent s'ajouter pour former ce qui est aujourd'hui un campus s'étendant de la Huitième à la Onzième rue entre les rues Brady et Main, à Davenport, Iowa: le grand Collège Palmer de réputation internationale.

C'est à partir de ces modestes débuts que l'enseignement de la



*L'enseignement mettait l'emphase sur l'apprentissage de précision dans l'ajustement vertébral.*

chiropratique a évolué pour faire de Palmer un institut moderne

ayant des milliers d'élèves et des dizaines de milliers de diplômés à travers le monde.

À partir de Palmer, les autres écoles ou facultés existant aujourd'hui sont venues étendre encore l'influence, le champ d'action, et augmenter les troupes de contingent de chiropraticiens qui dispensent leur science bienfaisante et travaillent à l'avancement de cette théorie avant-gardiste héritée du regretté Daniel-David Palmer, ce grand visionnaire!

"Il y a une intelligence au-dedans — disons innée — qui transmet à chaque organe et à chaque cellule la seule force réelle de guérison.

Comme dirait un grand maître:  
le pouvoir réside en-dedans de nous."

— D.D. Palmer (1906)

# Quelques bons conseils\*



## Coucher

Il faut redresser le dos et se coucher sur le côté en reliant les genoux, un oreiller plat peut être utilisé pour supporter le cou.



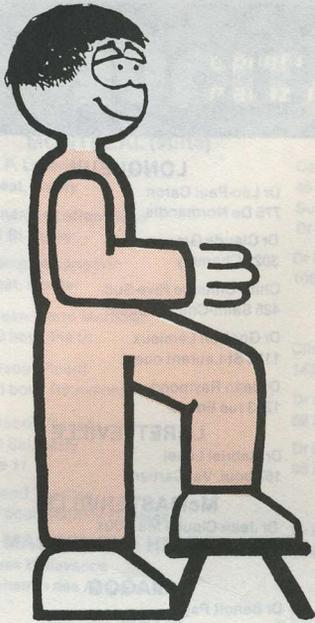
## Assis

Il faut se tenir droit lorsque l'on est en position assise et éviter de s'affaler.



## Exercices

Il faut faire de l'exercice régulièrement (marcher, nager, etc...) mais de façon graduelle.



**Debout**

Il faut utiliser un banc de pied et changer de pied fréquemment.

**Travailler**

Il faut, au travail, lever occasionnellement les bras au-dessus de la tête afin de soulager la fatigue et les malaises au dos, particulièrement ceux de la région thoracique.



**Soulever**

Il faut plier les genoux et utiliser les muscles des jambes pour soulever des objets.

**Prévenir**

Il faut faire examiner périodiquement votre colonne vertébrale par votre docteur en chiropratique, le spécialiste dans ce domaine.

# ANNUAIRE CHIROPATRIQUE

## ACTON VALE

Centre Chiropratique  
d'Acton Vale  
565 boul. Roxton

## ALMA

Dr Louis Paillé  
205 Collard ouest

## AMOS

Dr Rocco Guarnacchia  
727, 1ère Avenue ouest

Dr Guy St-Laurent  
511, 1ère Rue ouest

## ANCIENNE-LORETTE

Dr Nicole St-Laurent  
Dr Denis Guillemette  
2035, St-Jean-Baptiste

## ARVIDA

Dr J.G. Girard  
422 Mellon

## AYLMER

Dr Denis Paris  
102 rue Principale

## BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert  
108 rue Lasalle

## BEAUPORT

Dr Ghislain Côté  
Dr Marc Dufresne  
1050 Ave Larue

## BELOEIL

Dr Alain Gérard  
775 boul. Laurier

## BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson  
400 Grande-Côte

## CABANO

Dr Paul Beaulieu  
186 Commerciale

## CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier  
54 Parc Gagné

## CHARLESBOURG

Dr Roger St-Denis  
6590 ave Isaac Bédard  
Dr Marie-Andrée Hamel  
5280, 1ère Avenue  
Dr Denis Jacob  
525, 80e Rue est  
Dr Marcel Perron  
5285, 3e Avenue ouest  
Dr Jacques Verreault  
120, 45e Rue est

## CHARNY

Dr Charles Allyson  
1320, 9e Avenue

## CHÂTEAUGUAY

Dr Daniel Chèvrefils  
Dr Pierre Lemieux  
19 Vanier

## CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel  
477 Plamondon

Dr Raymond Garant  
Dr Richard Bilodeau  
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault  
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau  
44 rue Rhainds

## DORVAL

Dr Edward Gates  
267 ave Dorval

## DRUMMONDVILLE

Dr André Jutras  
310 Marchand

Dr Luc Roberge  
410 St-Georges

Dr Pierre Trudel  
310 Marchand

## DUBERGER

Dr Jacques Auger  
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland  
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet  
2525 boul. Père Lelièvre

## FARNHAM

Dr Jean Girard  
446 Hôtel de Ville

## GASPÉ

Dr Louiselle Henry  
Rue Adams

## GRANBY

Carrefour Chiropratique familial  
232 Deragon

Dr Paul Dumas  
380 Principale

Dr Claude Girard  
45 rue Centre, Suite 1

Dr Russel O'Neill  
358 boul. Boivin

Place Chiropratique  
12 rue Court

## GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive  
1197, 6e Avenue

Dr Daniel Boisvert  
Dr Lise Boisvert  
859, 6e Avenue

## GREENFIELD PARK

Dr René Guertin  
121 boul. Churchill

## HULL

Dr Christine Bourque  
Dr Pierre Bernier  
673 boul. St-Joseph

Dr P.M. Delorme  
137 Notre-Dame

Dr Denis Lacombe  
48 Promenade du Portage

## JOLIETTE

Dr Richard Verreault  
400 Ste-Anne

## JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche  
200 St-Dominique

## LACHUTE

Dr Jean Chèvrefils  
244 ave Georges

## LAC ETCHEMIN

Dr Guy Lajeunesse  
314 St-Jacques

## LAC MÉGANTIC

Clinique Chiropratique  
Lac Mégantic  
Dr Guy Lajeunesse  
4798 Laval

Dr Yvan Plamondon  
5005 Champlain

## LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue  
907 Ste-Elisabeth

## LASARRE

Dr Mario Bélanger  
651, 2e Rue est

## LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau  
456 rue Tessier

Dr Diane Sirois  
283 St-Joseph

## LAVAL

Dr Gilbert Caron  
3860 Notre-Dame  
Chomedey

Clinique Chiropratique  
de Nutrition d'Acupuncture  
Dr Pierre Des Lauriers  
1401 boul. Labelle  
Chomedey

Dr Guy Dubé  
4005 boul. Samson

Dr Raymond Messier  
101G ouest, boul. de la Concorde  
Laval-des-Rapides

Dr Claude Philippon  
255, 4e Rue  
Laval des Rapides

Dr Jacques St-Louis  
Dr Serge Gagnon  
4415 boul. Notre-Dame  
Suite 103  
Chomedey

## LÉVIS

Dr Johanne Couture  
Dr Jean Couture  
36 ave Bégin

## LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron  
775 De Normandie

Dr Claude Grenon  
3029 Chambly

Chiro-Clinique Rive-Sud  
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux  
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond  
1203 rue Emma

## LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel  
157 boul. Val Cartier

## McMASTERVILLE

Dr Jean-Claude Marcoux  
785 Tétréault

## MAGOG

Dr Benoit Pagé  
52 rue Laurier

## MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin  
426, rue Ste-Marie

## MONTREAL

Dr Claude Beaudoin  
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry  
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu  
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau  
5465 boul. Rosemont

Clinique BC  
Dr Laurent Boisvert  
Dr Antonio Cardoso  
Dr André Dumarais  
Dr Sylvain Jolicoeur  
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles  
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefils  
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique Montréal  
1260 est, Jarry

Clinique Chiropratique GEM Inc.  
Dr E.M. Galbrun  
Dr Louis Tassé  
7454 St-Denis

Dr Danièle Couture  
5960 est, Jean-Talon  
Suite 210  
St-Léonard

Dr Nicole Desrosiers  
Dr Normand Danis  
5900 boul. Léger

Dr Pierre Des Ruisseaux  
461 est, boul. St-Joseph

Dr Pierre Gravel  
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette  
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly  
10849 boul. Pie IX

Dr Jules Joly  
10849 boul. Pie IX

**N.D.L.R. Les chiropraticiens figurant dans cet annuaire représentent ceux qui participent à la diffusion de l'information chiropratique par la distribution de ce magazine.**

### MONTRÉAL (suite)

Dr J.P. Laberge  
624 est, Fleury  
Dr Thérèse Laframboise  
8311 St-Denis  
Dr Jacques Langevin  
430 est, Laurier

Dr Jean-Pierre Morisset  
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard  
2823 boul. Rosemont

Dr Gabriel Tassé  
2033 Salaberry  
Suite 11

Dr Henri Therrien  
6060 boul. Maurice Duplessis

### MASCOUCHE HEIGHTS

Dr Yves Bellavance  
210 chemin des Anglais

### NEUFCHATEL

Dr Charles Labrecque  
332 boul. L'Ornière

### NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut  
85 Notre-Dame

### ORSAINVILLE

Dr Maurice Morissette  
5014 boul. du Jardin

### OTTAWA

Dr Jacques Laquerre  
1690 Bank St.

Dr Barry Norton  
19 Wilton Crescent

### PIERREFONDS

Dr Christian Beaudry  
4421 Dupuis

### PINCOURT

Dr Raynald Cardinal  
116 Cardinal Léger

### POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé  
13997 est, Notre-Dame

Dr Guy Ricard  
12085 est, Dorchester  
Suite 103

### POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret  
48 Bord-du-Lac

### POINTE-GATINEAU

Dr Antoine Mosca  
151 St-Antoine sud

### QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland  
487 boul. Charest est

Centre Chiro des Érables  
Dr Guy Pouliot  
1584 Chemin St-Louis

Dr J.A. Gagné  
1160 Des Érables

Dr Lucien Pelletier  
360 est, boul. Charest  
Suite 104

### REPENTIGNY

Centre Chiropratique Le Gardeur  
45 boul. Industriel  
Suite 212  
Dr Denis A. Carignan

Dr Diane Meunier  
1069 Notre-Dame

### RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre  
143 St-Germain

Dr Georges Morissette  
59 Évêché ouest

Dr Laszlo Szoke  
95 Rouleau

### RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin  
594 Lafontaine

### ROSEMÈRE

Dr André Leclerc  
236 boul. Labelle

### ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin  
10400 boul. Gouin ouest

### SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair  
2200, 5e Avenue

### SHERBROOKE

Dr René Bureau  
359 est, King

Dr France Carpentier  
732, 13e Avenue nord

Dr Camille Hébert  
31 King ouest

La Place Chiropratique  
Dr Denise St-Pierre

Dr Alan Wallis  
Dr Richard Argall  
1871 Galt ouest

Dr Yvan Duguay  
825 Belvédère sud

Dr Marcel Lafleur  
166 ouest, King

Dr Richard Lemieux  
1655 Galt ouest

### SAINTE-AGATHE

Chiro Centre  
Dr Gaston Arguin  
Dr Louise Charland  
199 St-Vincent

### SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ

Dr Jean Thibault  
10516 boul. Ste-Anne

### SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey  
17-A St-Paul

### SAINTE-BRUNO

Dr Adrien Labarre  
1403 Montarville

### SAINT-CHARLES

Dr J.G. Laflamme  
Avenue Royale

### SAINTE-CROIX

Dr Marcel O. Hamel  
Dr Louise Bérubé-Hamel  
6201 Principale

### SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive  
26 Guillemette

### SAINTE-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme  
53-A Principale

### SAINTE-EUSTACHE

Clinique Chiropratique St-Eustache  
Dr Denis Rose  
187 boul. Arthur Sauvé

Dr Marc Chèvrefils  
197 Hémond

### SAINTE-FOY

Dr Yves Lacoursière  
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé  
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne  
Dr Pierre Lavoie  
3291 Chemin Ste-Foy

### SAINTE-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fisette  
118 St-Georges

### SAINTE-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon  
2660, 6e Avenue ouest

Clinique Guy Rodrigue  
5-11925, 1ère Avenue est

### SAINTE-HYACINTHE

Dr Gilles Roux  
2965 boul. Laframboise

### SAINTE-JEAN

Dr Roch Deslauriers  
27 Pl. du Marché

Dr Jocelyn Ouimet  
659 Dorchester

### SAINTE-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse  
140 ouest, De Martigny

Dr Joseph Trudel  
681 rue St-Georges

### SAINTE-JOVITE

Dr Pierre Moreau  
682 Ouimet

### SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer  
3022 Chemin Oka

### SAINTE-PIERRE-LES-BECQUETS

Dr Louise Bérubé-Hamel  
Dr Marcel O. Hamel  
352 Marie-Victorin

### SAINT-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy  
104 Bellerive

### SAINT-ROMUALD

Dr Mario Paquet  
56 Principale

### SAINTE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson  
17 St-Charles

Dr Guy Labelle  
33 ouest, Blainville

### SAINTE-TITE

Dr Daniel Boisvert  
Dr Lise Boisvert  
490 Frigon

### SILLERY

Clinique Chiropratique Sillery  
Dr Louis-Philippe Morin  
2255 boul. Laurier

Dr Alain Corps  
1584 Chemin St-Louis

### TERREBONNE

Dr Luc Gagnon  
761 Lachapelle

### THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel  
236 Notre-Dame sud

### TOURAIN

Dr Pierre Malouin  
765 Principale

### TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu  
145 ouest, Notre-Dame

### TROIS-RIVIÈRES

Dr Lynda Paquette  
1628 Royale

Dr Michel Vézina  
4870 boul. Des Forges

### VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière  
1018 boul. Pie XI

### VAL-D'OR

Clinique Chiropratique  
Roger Roy  
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte  
240, 4e Avenue

### VALLEYFIELD

Clinique Chiropratique Poitras  
Dr J.P. Poitras  
55 Du Marché

Dr André Houle  
412 Du Havre

### VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois  
412 boul. Roche

### VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin  
554 boul. Bois-Francis sud

(suite à la page 23)

# NISKA

*Âge pour âge, à 43 ans, Niska est probablement l'artiste peintre le plus célèbre au monde*



## Le dépassement de soi!

La philosophie ou le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme peut en quelque sorte se retrouver lui-même. L'artiste cherche à apporter du réconfort, de l'encouragement, de la motivation à continuer vers l'idéal entrepris, du bonheur et de l'enthousiasme. Le message du dépassement de soi est le thème principal de l'artiste; et avec toutes ces formes ascendantes, tous ces thèmes explosifs, il réussit à nous faire partager sa foi et sa confiance dans l'amour et la vie.

## Pourquoi Niska?

1. **Canadien**
2. 43 prix internationaux dont 5 médailles d'or et un doctorat honorifique
3. Créateur d'une technique mondialement reconnue
4. L'artiste vous garantit, par écrit, que chaque oeuvre qu'il signe est unique au monde
5. A participé à plus de 120 expositions présentées dans 14 pays différents
6. Des centaines de documents parlent avantageusement de ses oeuvres et 2 livres ont été écrits et publiés à son sujet
7. Ses tableaux sont exposés en permanence au Canada, en Europe, aux États-Unis et en Australie
8. Durant les 15 dernières années, les tableaux de l'artiste NISKA ont augmenté de plus de 7,500%

**Une valeur sûre  
Faites un bon investissement**

# NISKA

### INVITATION AUX MARCHANDS D'ART

Niska est maintenant disponible aux Galeries d'Art. Veuillez vous informer des conditions d'éligibilité ainsi que des nombreux services offerts. Écrivez à Musée Forget, 447 rue Charbonneau, St-Jovite, Qué. J0T 2H0. Tél.: (819) 425-5646.

## MAINTENANT DANS LA RÉGION DE MONTRÉAL:

**GALLERY ALPHA**  
24 Ocean street,  
Maroochydore,  
Queensland,  
Australia.  
Tél.: 43 2693

**MUSÉE FORGET**  
447, rue Charbonneau,  
St-Jovite, Qué. J0T 2H0.  
Tél.: (819) 425-5646

**GALERIE D'ART  
FABREVILLE,**  
Place Fabreville,  
3557 boul Dagenais O.,  
Fabreville, Laval,  
J7P 1V8.  
Tél.: (514) 625-2787  
625-arts

# TÉMOIGNAGE

## Ma première expérience chiropratique

Par l'intermédiaire de votre magazine, j'aimerais vous faire part de ma première expérience chiropratique, qui pour moi, s'est avérée un franc succès.

J'ai pensé qu'en publiant ma lettre, celle-ci pourrait servir une cause, des plus humanitaires qui soit! En faisant comprendre à la population le bien-fondé de cette science qu'est la chiropratique.

Bon nombre de personnes croient que les chiropraticiens sont "des charlatans"! Erreur!! Moi qui me fais suivre régulièrement depuis plus d'un an par l'un d'eux, je suis en mesure d'affirmer qu'il m'a guérie de mes crises aiguës d'arthrite inflammatoire, et ce, par des ajustements vertébraux. À raison de deux fois par semaine, au début des séances, et par la suite, en demeurant sur un contrôle permanent.

Ce que les gens doivent savoir, c'est qu'une fois qu'ils sont guéris, ils ne doivent pas commettre l'erreur d'abandonner leurs ajustements vertébraux!

Pour demeurer en santé, il est essentiel de toujours visiter son chiropraticien, et ce, à longueur d'année, (ayant vécu moi-même cette expérience). Quand on recouvre la santé, et par le fait même la joie de vivre, chaque personne devrait planifier sa condition de vie en fonction des soins qualifiés du chiropraticien.

J'ose espérer que par le biais de votre rubrique, je pourrai aider d'autres personnes malades qui hésitent encore à visiter le chiropraticien. Trop souvent, hélas, notre ignorance peut nous causer beaucoup plus d'ennuis sérieux qu'on ne saurait l'imaginer!...

Depuis trois ans, je souffrais de crises aiguës d'arthrite inflammatoire! Dieu sait ce que j'ai pu souffrir physiquement et moralement (me sentant diminuée). Je n'acceptais pas ces douleurs atroces, qui amoindrissaient ma qualité de vie!

C'est à ce moment, que j'ai demandé l'aide précieuse du Dr Daniel Boisvert, D.C. Il faut dire

au départ, que je n'avais pas tellement confiance, ne connaissant rien de cette science.

Mais, le temps et les bons soins m'ont prouvé que le chiropraticien est un fin connaisseur de sa médecine vertébrale!

Aujourd'hui, je voudrais dire publiquement merci! de m'avoir guérie totalement et merci de m'avoir redonné espoir en la vie.

Car dites-vous bien qu'il n'y a pas de vrai bonheur dans un corps amoindri par la maladie, et que pour bénéficier d'une vie saine et heureuse, il ne faut pas avoir peur de recourir aux mains habiles et qualifiées du chiropraticien!

Celle qui se dit heureuse de pouvoir livrer un message important de santé à toutes personnes intéressées!

Votre reconnaissante,  
Louise L. Bingle  
(Grand-Mère)

**N.D.L.R. Une invitation spéciale est lancée à toute personne désireuse de partager avec nos lecteurs son expérience personnelle de la chiropratique.**

## ANNUAIRE (SUITE)

### WINDSOR

Dr Yvan Duguay  
21 St-Georges

### NOUVEAU-BRUNSWICK

Dr J. Hermile Gagnon  
Dr Marie-France Racine  
10 Water  
Campbellton

### ONTARIO

Dr Edward Burge  
335 William  
Hawkesbury

Dr François Charbonneau  
2555 boul. St-Joseph  
Suite 401  
Orléans

Dr Marjolaine Marcil  
540 McGill  
Hawkesbury

### FLORIDE

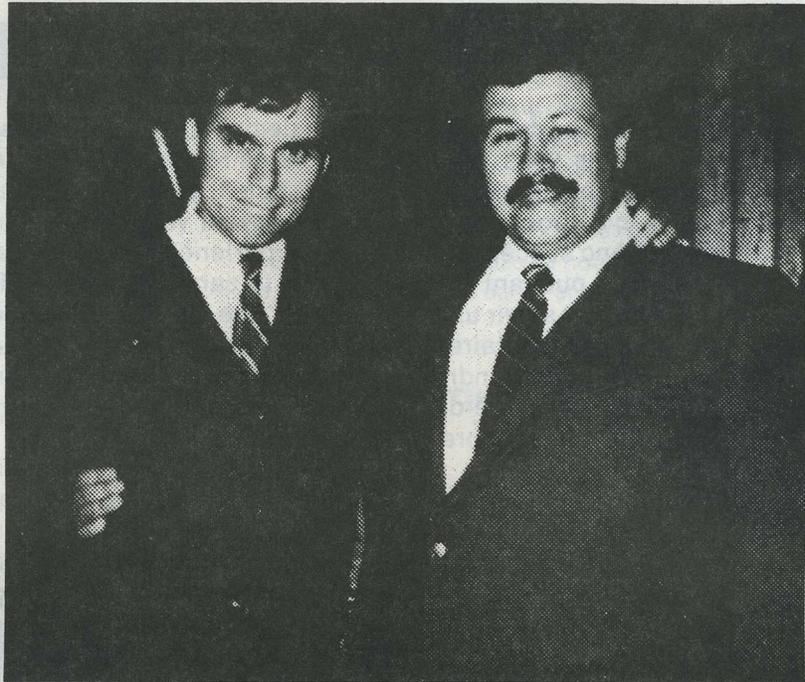
Legault Chiropractic Health Center  
Dr. Virginia Legault  
Dr. Gérard Legault  
5745 Hollywood Blvd  
Hollywood

# Chiropraticien de l'année 83 au Québec

En novembre dernier, à l'occasion de cérémonies officielles pendant les Journées Chiropratiques du Québec, le président de l'Ordre remettait au **Dr Daniel Charland, d.c.**, une plaque commémorative.

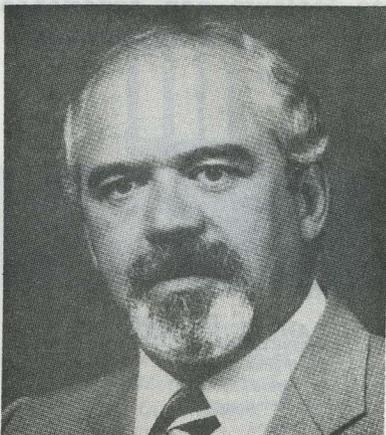
"Pour services éminents rendus, favorisant l'avancement de la profession chiropratique", on lui décernait ainsi le titre de "**chiropraticien de l'année 1983 au Québec**".

Le docteur Charland est diplômé du Palmer College of Chiropratic depuis 1972 et exerce maintenant à Québec. Parmi ses différentes activités, il fut directeur de l'Ordre des Chiropraticiens pour la région Côte-Nord, puis pour la région de Québec. Et, depuis 1980, il agit comme secrétaire-trésorier pour l'O.C.Q.



*Dr Daniel Charland, Chiropraticien de l'année 1983. Il est félicité par le président de l'O.C.Q., Dr Antoine Mosca (à droite).*

## Le Québec est bien représenté!



*Dr Luc R. Bouchard, D.C.*

C'est un chiropraticien québécois, **Dr Luc R. Bouchard, d.c.**, de Granby, qui agit présentement comme **président-élu de l'Association Chiropratique Canadienne**.

Cette association regroupe des chiros de toutes les provinces canadiennes. Elle se veut leur porte-parole, particulièrement auprès de cet immense Ministère de la Santé et du Bien-être Social, à Ottawa.

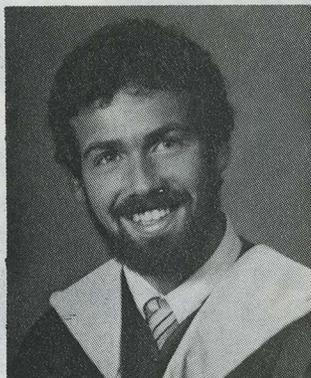
"Toute les associations professionnelles doivent faire du "lobbying" sur une base permanente auprès du gouvernement

fédéral; et l'Association Chiropratique Canadienne ne doit pas y faire exception", de dire Dr Bouchard, qui a toujours été très actif au sein de sa profession, depuis sa graduation en 1966.

Parmi ses diverses occupations, il a occupé le poste de secrétaire-trésorier de l'Association des Chiropraticiens du Québec pendant plusieurs années. Et l'an dernier, il était nommé "**chiropraticien de l'année 82**" pour la province (conjointement avec le Dr Raymond Lamy, d.c.).

# Les faux-aliments

par Luc Roy, d.c.\*



Il est important de comprendre et de connaître les aliments mis à notre disposition, car le contrôle de la qualité est entre les mains de chacun. Ce devoir d'être gardiens de l'intégrité de notre nourriture demande une force qui n'appartient qu'aux seules personnes sachant ce que représente une nutrition saine et complète. Puisque c'est notre santé (et notre vie) qui est en jeu, il est de notre devoir de nous charger du contrôle de la qualité des produits que nous consommons.

Nous avons l'exemple des fabricants qui mettent leurs produits sur le marché non pas pour le bénéfice de l'humanité, mais dans la seule intention de faire des profits. En outre, les aliments reconnus sans danger obtiennent généralement ce "statut" des manufacturiers eux-mêmes. Sachons que la F.D.A. (Food and Drug Administration) permet plus de 600 produits pour la consommation libre, sans les avoir vérifiés réellement. Ce n'est que lorsqu'un bon nombre de gens réagissent fortement à l'un de ces produits, qu'alors seu-

lement, la F.D.A. le retire du marché.

Personne n'a le droit de nous faire subir un choix de produits qui n'ont pas été vérifiés minutieusement, et il est grand temps de faire le premier pas pour sauvegarder le bien-être collectif. Nous sommes littéralement de vrais cobayes face à de la fausse publicité sur une multitude de "produits empoisonnés".

Logiquement, le plus important n'est pas de savoir à quel point les "faux-aliments" sont toxiques, mais de savoir qu'ils sont de **faux-aliments!** Parmi eux se retrouvent les suivants: les colorants et les arômes artificiels, les vitamines synthétiques, les succédanés de sucre et de sel, les préservatifs, les émulsifiants et les autres "aliments" chimiques.

Le seul fabricant de la **vraie** nourriture est la Nature. Elle seule sait comment créer une nourriture saine et complète destinée à la croissance de l'homme et au maintien de sa santé. Les produits transformés en usine et appelés "aliments" ne méritent pas ce nom et ne devraient pas avoir une place dans la société. La documentation qui existe présentement sur les différents produits synthétiques que l'on ajoute aux aliments suffirait à en effrayer plus d'un. Au lieu de s'arrêter sur l'aspect négatif, nous mettrons l'emphase sur des principes positifs que tous et chacun devraient prendre en considération:

- Les principes écologiques nous enseignent que la qualité de la nourriture est inséparable

de la qualité même de notre vie.

- La qualité de la nourriture doit être avant tout définie par rapport à sa pureté.

- Et la pureté doit être jugée selon l'état naturel de la nourriture.

Les produits raffinés comprennent des formes variées de sucre, de sel, d'huile et de farine. Dans tous ces cas, le principe est le même:

- Le raffinage de la nourriture enlève toujours les éléments essentiels tels les vitamines, les minéraux, les enzymes, etc. Ce procédé, qui enlève le caractère vital de la nourriture, crée une population de gens amorphes.

Nous pourrions citer un article de journal nous disant que des rats expérimentaux sont morts de déficience alimentaire après avoir suivi une diète de pain blanc "enrichi".



La leçon écologique nous enseigne aussi que la Nature forme un tout. Nous ne sommes pas indépendants de notre nourriture; les aliments que nous ingérons aide à la croissance de notre corps et de notre esprit!

\* Avec la collaboration d'Hélène Abat, a.c.



En plus du contact avec la nature...

# Du plein air à longueur d'année!

par Pierre Viau

Cette activité réservée à une minorité jusqu'à tout récemment s'est popularisée grâce à la Fédération québécoise de camping et de caravanning, qui offre des stages aux amateurs de vie en plein air.

Certes, il n'est pas aussi simple de s'abriter en nature, l'hiver,

qu'en plein coeur de juillet; cependant, il s'agit de connaître et d'appliquer certains principes.

## Règles de base

Tout d'abord, prévoyez l'itinéraire, de même que le temps que

vous vous accordez pour le faire. Puis, déterminez les vêtements, la nourriture et le matériel nécessaire que vous aurez besoin en fonction de la température et de la saison.

La prudence exige de compter au moins deux personnes, et d'avoir en votre possession une



*Prévoyez l'itinéraire et le temps que vous vous accordez pour le faire.*



*La proximité de l'eau et de la forêt est un facteur pour le choix de l'emplacement de la tente.*

trousse de "survie" et une autre de "premiers soins". Une fois en route, en randonnée comme en ski, établissez un rythme régulier et suffisamment lent pour ne pas transpirer. Et choisissez un endroit pour votre campement avant le coucher du soleil. Ce site devrait être non seulement à l'abri du vent, des chutes d'arbres ou de neige, mais aussi à proximité d'un cours d'eau et de bois de chauffage.

### **Vêtements**

L'air étant le meilleur isolant, un bon conseil est de porter

plusieurs couches de vêtements secs dans le but d'établir plusieurs couches d'air entre chacun. Les autres facteurs à tenir compte pour conserver la chaleur sont l'imperméabilité au vent et le taux d'humidité de l'air. Par exemple, lors de la randonnée on peut porter un coupe-vent, une tuque, une paire de moufles, un foulard, un chandail de laine et un col roulé, 2 chandails "t-shirt", un pantalon et un sous-vêtement en filet avec mailles de 1/8 de pouce.

### **Sac de couchage**

Un bon sac de couchage est

indispensable. Par contre un sac d'hiver à la fois efficace pour des froids de  $-30^{\circ}$  à  $-40^{\circ}\text{C}$ , compact et léger à transporter coûte cher et se trouve difficilement. Une solution de rechange pourrait être un sac trois-saisons, en plus d'un sac d'été, à la condition que leur format ne se nuisent pas.

La forme de momie est supérieure à celle rectangulaire. Aussi, mentionnons qu'un sac un peu trop grand vaut mieux qu'un peu trop petit. Tant qu'aux isolants, on a le choix entre le duvet d'oie ou le synthétique. Le premier est meilleur, plus léger et plus compact mais très cher et délicat à l'humidité. Le second a les mêmes propriétés thermiques que le duvet; par contre, il est un peu plus lourd, plus volumineux mais moins cher et moins affecté par l'humidité.

### **Matelas de sol**

Le matelas est indispensable pour couper la fraîche et l'humidité du sol et pour augmenter l'isolation sous le sac de couchage. Trois choix s'offrent à nous: d'abord le caoutchouc gonflable qui est très bon isolant mais beaucoup trop lourd. Puis le "foam" à cellule ouverte, très déconseillé, car il garde l'humidité. Et finalement le "foam" à cellule fermée; celui-ci est le meilleur. On en a besoin d'un de 1/2 pouce d'épaisseur l'hiver et de 1/4 de pouce l'été.

### **Tente**

La tente est nécessaire dans les endroits dénudés ou exposés aux grands vents. En plus, elle sert d'abri contre les précipitations. Pour l'hiver, on préfère le nylon car il est léger en comparaison avec le coton

qui lui gèle et devient difficile à remettre dans le sac.

### Choix de l'emplacement

Les trois principaux facteurs influençant notre choix doivent être:

- 1) la proximité de forêt mixte et de l'eau,
- 2) l'abri contre le vent,
- 3) l'abri des dangers objectifs tels chutes d'arbres, de neige...

### Installation de la tente

D'abord tasser la neige, déposer la toile de fond imperméable puis monter la tente.

### Possibilité de différents autres abris

Le plus connu et le moins efficace est celui qui est ouvert sur un côté et fermé sur 3 côtés, on l'appelle l'appentit. Les meilleurs abris sont les teepees et les huttes. Pour le confort et la protection de l'environnement, l'on apporte ses propres matériaux de recouvrement tel le polytène, de la toile de nylon et le matelas isolant ("foam" à cellule fermée).

### Recommandation sous la tente

L'aération par deux ouvertures d'au moins 6 pouces aux bouts de la tente est primordiale pour éviter la condensation. On ne ferme la tente que pour changer de linge et s'installer dans le sac de couchage; puis on ouvre.

Lorsqu'on se dévêtit, il faut enlever ses vêtements humides, ses vêtements de base en particulier. On place son linge sec sous son sac de couchage puis on remplit les chaussures de papier journal. De fait, du papier journal déposé sous le matelas

aide à enlever l'humidité.

Parmi les erreurs à éviter, mentionnons celle de se coucher avec des vêtements humides, ou encore de respirer à l'intérieur du sac; après deux jours, l'intérieur du sac deviendra tout détrempé.

Il est aussi très important de ne jamais faire de feu dans la tente.

### Sachons en profiter

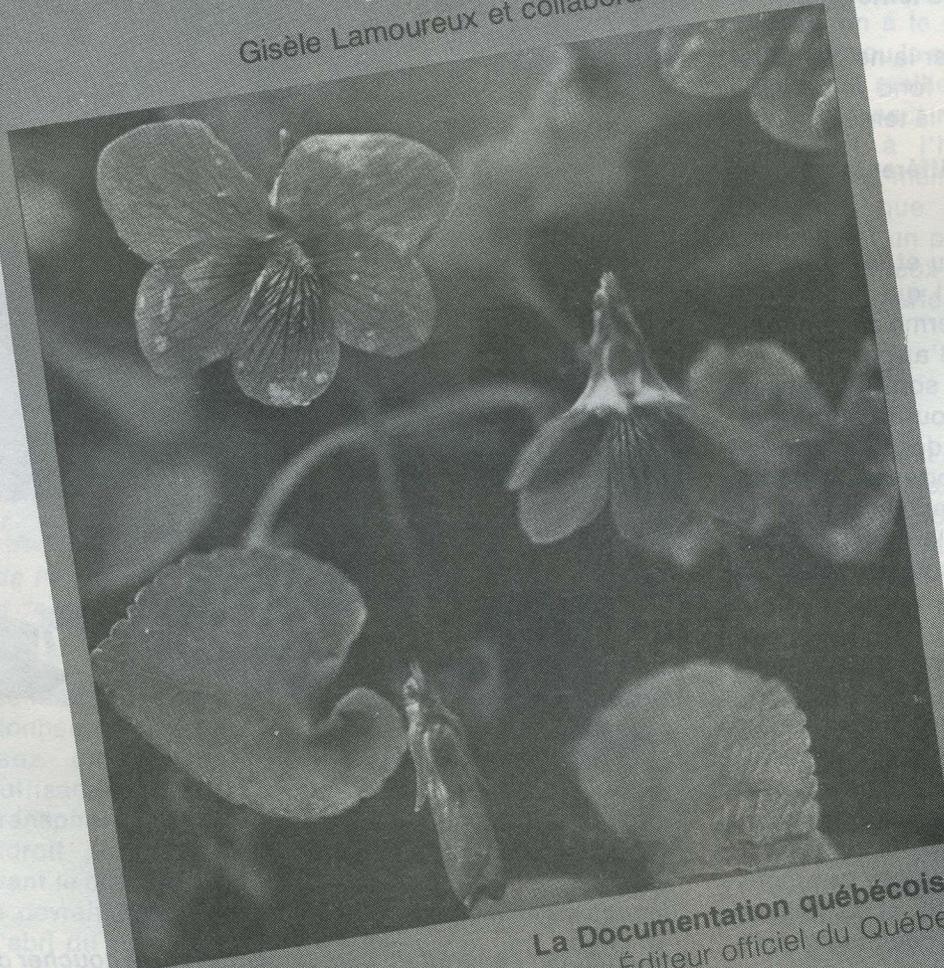
Sur ce, bonne excursion! En prenant soin de réaliser combien nous sommes privilégiés de pouvoir communier avec la nature dans des décors aussi paisibles et aussi grandioses que ceux que l'on retrouve autour de nous...



*Il faut choisir l'endroit du campement avant le coucher du soleil.*

## plantes sauvages printanières

Gisèle Lamoureux et collaborateurs



La Documentation québécoise  
Éditeur officiel du Québec

• Saviez-vous que le sabot de la vierge entrain dans la composition d'un philtre d'amour chez les Amérindiens?

• Avez-vous déjà dégusté des «têtes de violon» fraîchement cueillies?... utilisé l'infusion du thé du Labrador contre l'insomnie?

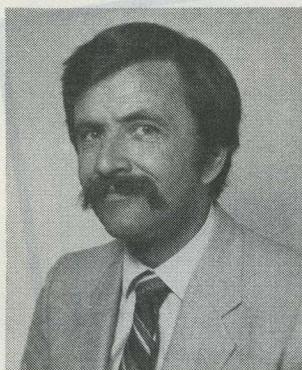
• Aimerez-vous différencier à coup sûr les quatre espèces de trilles qui poussent au Québec?... savoir où et quand trouver l'ail des bois?

Ce livre peut répondre à vos diverses attentes. Il se veut un manuel d'identification par l'image, plus encore, un manuel d'utilisation des plantes sauvages qui croissent autour de vous et qui sont à la portée de votre main. Pour la première fois au Québec, des photographies couleurs, prises sur le terrain et permettant une identification rapide des espèces accompagnent des informations scientifiques, folkloriques, culinaires et médicinales concernant plus de 75 plantes sauvages de chez nous.

Le premier d'une série qui pourra éventuellement devenir imposante, ce livre a été réalisé par une équipe de 13 botanistes et photographes assistés de plusieurs conseillers et soutenus par l'Éditeur officiel du Québec. Conçu pour être utilisé autant par l'écolier que par l'amateur averti, il est rédigé dans une langue simple, à la portée de tous. Peut-être l'attendiez-vous depuis longtemps?

# LA COLONNE DU NATURISTE

par Pierre Des Lauriers, D.C., N.D., D.Ac.\*



Cette chronique a pour but de renseigner le lecteur sur les différents moyens naturels susceptibles de protéger la santé. Le lecteur de Kiro-Santé connaît l'importance de la colonne vertébrale et du traitement chiropratique dans la prévention et la correction de la maladie. On se rappellera l'enseignement d'Hippocrate, le père de la médecine, qui disait: "Dans toute maladie, regardez la colonne vertébrale en premier lieu." Mais il mentionnait aussi: "Que ton aliment soit ton remède et ton remède, ton aliment." Les conseils apportés ici pourront possiblement vous aider à retrouver la santé plus rapidement, ou à prévenir d'autres malaises, avec l'aide de votre chiropraticien. Les lecteurs sont in-

vités à faire parvenir leurs questions au Dr Des Lauriers au soin de Kiro-Santé. Sa cédule très chargée, en plus des conférences qu'il donne, l'empêche de répondre individuellement à chacun.

## Saignement de nez

Un saignement de nez peut être bien souvent contrôlé par votre chiropraticien. Par contre, si ces saignements ont tendance à revenir, il se peut que vos vaisseaux soient trop fragiles. La vitamine C naturelle avec du bioflavonoïde (une substance que l'on retrouve avec la vitamine C dans la nature) renforcera ces vaisseaux. D'autre part une déficience en vitamine E peut également être en cause; un minimum de 200 unités internationale de vitamine E peut généralement être utile à chaque jour. Une mise en garde, toutefois, pour les gens qui souffrent d'hypertension (haute pression); ceux-ci doivent prendre la vitamine E en très petites quantités au début. Consultez donc un professionnel de la santé qui maîtrise le sujet.

## Jus d'orange et vitamine C

Le jus d'orange est très sou-

vent synonyme de vitamine C. Combien de fois ai-je prescrit de la vitamine C à des patients pour entendre dire: "docteur j'en ai pas besoin, je bois beaucoup de jus d'orange". Je prescrivais souvent quelque 1000 à 3000 milligrammes par jour alors qu'un jus d'orange frais pressé (8 oz.) peut donner environ 125 milligrammes de vitamine C. De plus, si le jus d'orange que vous buvez provient de contenants de cartons ou de verre (jus reconstitués), il perd sa vitamine C rapidement. Et s'il est demeuré sur les tablettes un certain temps, il risque de n'y rester presque plus de vitamine C. Car, selon une étude du ministère de l'agriculture du Connecticut aux U.S.A., la perte en vitamine C est de 2% par jour. Ainsi un jus contenant 45 à 50 milligrammes de vitamine C par 100 ml. (un peu moins de 4 oz.) ne contiendra que 28 mg. après 20 jours.

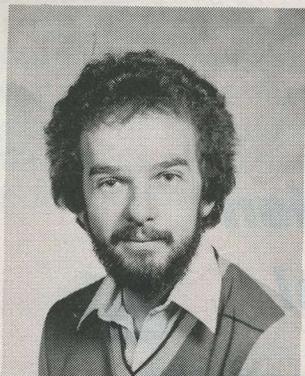
## Ongles cassants - carie dentaire

Pour prévenir les deux et également les ongles qui dédoublent, il faut renforcer votre métabolisme du calcium. L'huile de foie de morue (1 à 2 c. à table par jour) plus 3 à 6 comprimés de dolomite peuvent souvent faire des merveilles.

\* Chiropraticien, naturopathe et acupuncteur.

# Un autre avertissement aux mères qui fument...

par Robin Arguin\*



Alors que l'incidence du tabagisme diminue dans la population en général, le tabagisme chez la femme enceinte croît sans cesse. Ce phénomène est dû à l'augmentation importante mais récente du taux de tabagisme chez les femmes de 15 à 30 ans.

En 1974, 43% des femmes enceintes fumaient. Si la tendance continue on pourra craindre que bientôt plus de 50% des bébés naîtront d'une mère fumeuse.

Les preuves sont établies, le déroulement normal de la grossesse est menacé par le tabagisme de la future mère.

Mais le plus menacé et le plus vulnérable: le fœtus. Le monoxyde de carbone contenu dans la fumée de la cigarette de la mère, traverse le placenta et prive le fœtus de l'oxygène si nécessaire à sa vie. Les conséquences sont une naissance prématurée, un poids moindre que celui des nouveaux-nés

"non-fumeurs" ainsi qu'un cerveau plus petit, enfin un taux plus élevé de décès. La nicotine, pour sa part, augmente les battements du cœur du fœtus et supprime partiellement ses mouvements respiratoires.

Ce n'est pas la première fois qu'on entend parler du danger encouru par le fœtus lorsque sa mère fume pendant la gestation. De nombreux ouvrages spécialisés ont traité de l'importance pour la mère de ne pas fumer, au moins pendant qu'elle est enceinte.

Cependant, le danger ne serait pas seulement pendant les neuf mois de la gestation, mais même avant la conception de celui-ci. Ainsi, selon un reportage du "Chicago Tribune" reproduit par une agence de presse, "les recherches en cours montrent que, même si une fumeuse cesse de fumer pendant sa grossesse, son en-

fant naîtra avec des lésions vasculaires qui s'étendront au cours de la croissance de l'enfant".

Le reportage mentionnait également qu'une cardiologue danoise, inquiète du nombre de décès par crise cardiaque qu'elle constatait chez les jeunes gens d'une vingtaine d'années, avait entrepris de trouver une explication à ce fléau. Elle s'est alors aperçue que les enfants nés d'une mère fumeuse présentaient déjà, malgré leur jeune âge, les signes de lésions vasculaires ainsi que de thromboses associés aux maladies de cœur... alors que ces mêmes signes étaient absents chez les enfants de mères non fumeuses...

Au fur et à mesure qu'elle poursuivait ses recherches à l'université de Copenhague, cette cardiologue découvrit également que les bébés les plus lésés étaient ceux dont les mères fumaient le plus... Espérons que ces faits, qui parlent par eux-mêmes, feront réfléchir les intéressées, car mettre un enfant au monde implique une responsabilité totale non seulement pendant et après, mais avant... car quand les dommages sont faits, même imperceptibles, et que l'enfant est né, il est trop tard pour y remédier.



\* Journaliste

***Une chandelle ne perd rien  
à en allumer une autre!***

**— Dr James Parker**

***Avez-vous  
changé  
d'adresse ?***

**Prévenez-nous  
immédiatement  
pour ne pas rater  
un seul numéro  
de votre magazine.**

Nom : M. Mme Mlle \_\_\_\_\_

Nouvelle adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

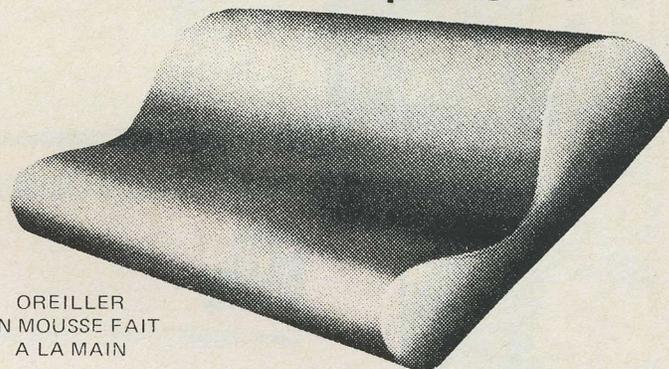
Découpez  
et collez  
ICI  
l'étiquette  
de votre  
ancienne  
adresse

REVEILLEZ-VOUS FRAIS ET DISPOS SUR CET OREILLER DE TAILLE REGULIERE

# OREILLER THERAPEUTIQUE

**\$28.95\***

CONFORTABLE:  
SOUTIEN LA TETE ET LA ZONE CERVICALE  
EN POSITION 'NEUTRE' AIDE A  
RETABLIR ET A CONSERVER UNE  
BONNE COURBE CERVICALE; LES MUSCLES  
DU COU ET DES EPAULES PEUVENT SE  
DETENDRE CE QUI PERMET UN SOMMEIL  
PLUS RECUPERATEUR



OREILLER  
EN MOUSSE FAIT  
A LA MAIN



UNE FORME BREVETÉE ET UN MATÉRIAU SOIGNEUSEMENT CHOISI  
EXERCENT UN ÉTIREMENT DOUX ET EFFICACE SUR LA ZONE CERVICALE,  
CE QUI DIMINUE LA PRESSION.

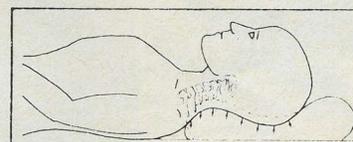


UN BON SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE BONNE ALIMENTATION  
POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE PLAISIR DE VIVRE.



D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES  
ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE  
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÉSENT AUX HABITUDES  
PERSONNELLES DE SOMMEIL.

CET OREILLER EST VRAIMENT THÉRAPEUTIQUE, NON ALLERGIQUE,  
INODORE, IMPERMÉABLE À LA POUSSIÈRE, LÉGER ET PLUS FRAIS  
QUE LES OREILLERS ORDINAIRES.



LE CONTOUR SOUTIEN  
LE COU, EPOUSE LA FORME  
DE LA TETE, SOULAGE LA  
PRESSION ET LA TENSION

L'OREILLER EST DE TAILLE NORMALE ET S'INTÈGRE BIEN AUX FORMES  
DU LIT UNE FOIS QUE CELUI-CI EST FAIT.

*MISE EN GARDE: N'utilisez pas cet oreiller comme dossier ou comme siège.  
Ne lavez pas la mousse. Utilisez une taie d'oreiller pour protéger la taie. La  
taie d'oreiller, la taie et fermeture-éclair peuvent être lavées.*

Quantité		Montant
	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
<b>Résident du Québec, ajoutez 9% taxe de vente</b>		
<b>* Prix sujet à changement après mai 1984</b>		
		<b>Total</b>

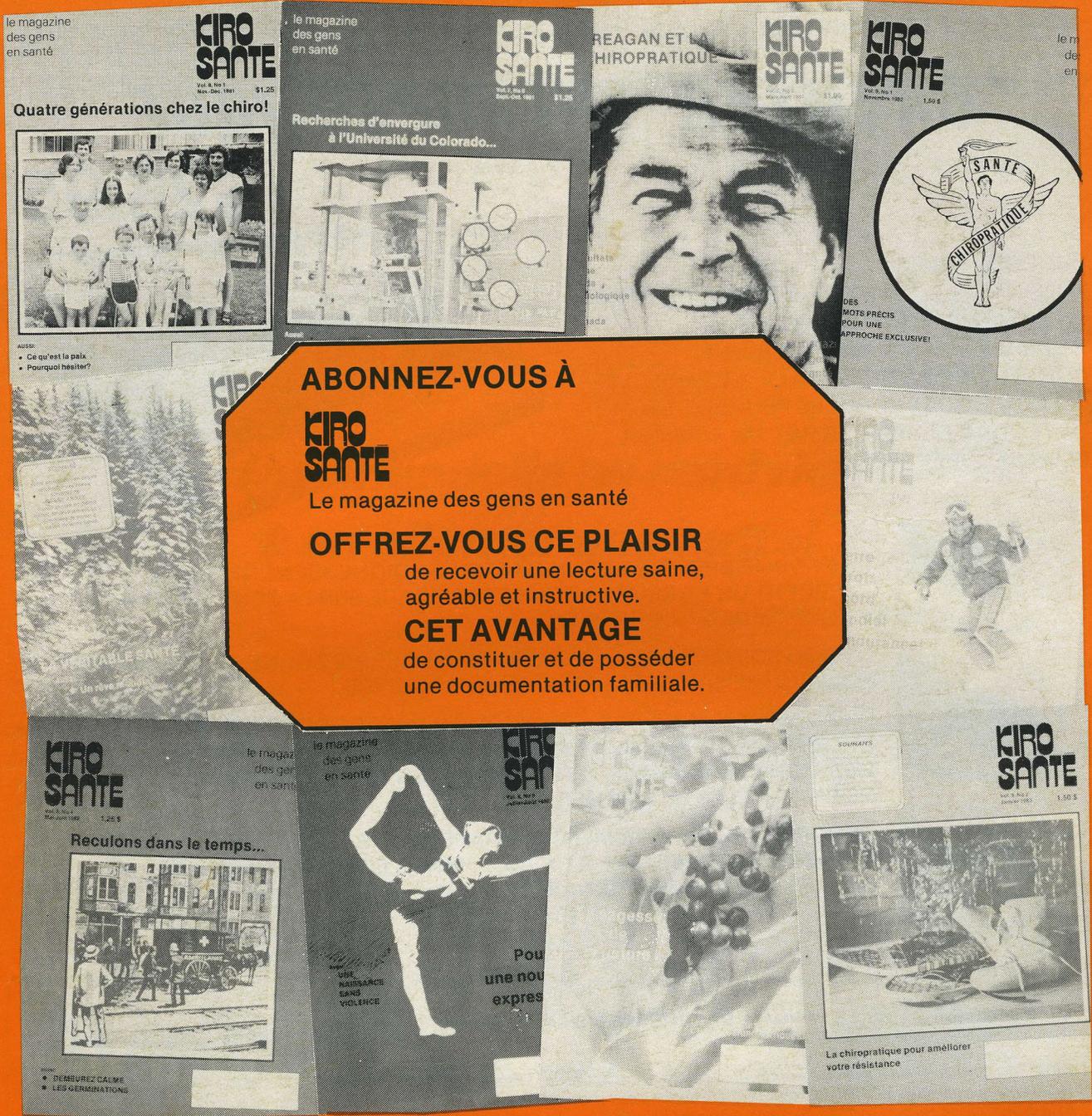
Nom .....

Adresse .....

Ville .....

Prov. .... Code postal .....

**Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.**  
199 St-Vincent,  
Ste-Agathe-des-Monts J8C 2B6  
Tél.: (819) 326-0981



**ABONNEZ-VOUS À**

**KIRO SANTE**

Le magazine des gens en santé

**OFFREZ-VOUS CE PLAISIR**

de recevoir une lecture saine,  
agréable et instructive.

**CET AVANTAGE**

de constituer et de posséder  
une documentation familiale.

Complétez le bulletin d'abonnement maintenant.  
Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.

Canada:

1 an ( 6 num.) \$ 6.00   
3 ans (18 num.) \$15.00

États-Unis/Autres pays:

1 an ( 6 num.) \$ 8.00   
3 ans (18 num.) \$18.00

Commandez les premiers numéros au coût de \$0.75 chacun.

- VOL. 1 No 1  No 4  No 6
- VOL. 2 No 1  No 4  No 5  No 6
- VOL. 3 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6
- VOL. 4 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6
- VOL. 5 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6
- VOL. 6 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6
- VOL. 7 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6
- VOL. 8 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6
- VOL. 9 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6
- VOL. 10 No 1  No 2  No 3

199 St-Vincent  
Ste-Agathe-des-Monts J8C 2B6  
Tél.: (819) 326-0981

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

Prov. .... Code postal .....

Chiropraticien .....