

le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

Vol. 11, no 5
Avril 1986

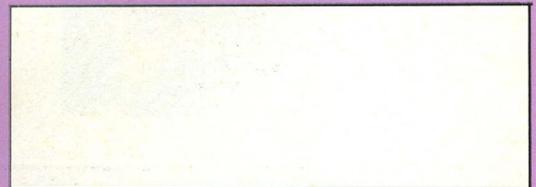
1,50 \$

Un art, une science, une philosophie!



AUSSI:

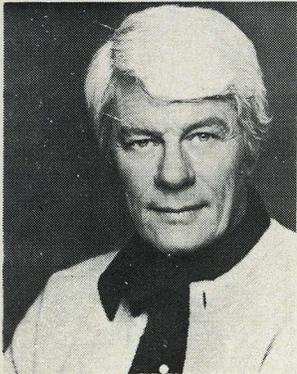
- L'autonomie des aînés
- Publication d'un Mémoire



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 sublaxation"

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., radiologiste réputé.



Film No 3

"Le futur parfait"

mettant en vedettes Jayne Kennedy, Lorne Green et Tony Franciosa



Pour apprendre comment la chiropratique est devenue une composante nécessaire des soins de santé modernes.

Des scientifiques réputés témoignent ainsi des effets nuisibles de la sublaxation vertébrale sur l'organisme, et des résultats positifs accomplis lors de sa correction par les chiropraticiens.

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur

Gaston Arguin

Directeur

Louise Charland

Chroniqueurs

André Allaire

Georges Blanchet

Benoist Boisvert

Normand Danis

Ron Dugas

Jacques Langevin

Jacques Laroche

Raymond Messier

Collaborateurs

Association

des Chiropraticiens

du Québec

Journaliste

Robin Arguin

Secrétariat

Louise Sauriol

Montage

Les Montages G.F. Enr.

Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

Abonnement:

6 numéros \$7.00

Adresse

Kiro Santé

33 rue Ste-Agathe

Ste-Agathe-des-Monts

J8C 2J6

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

SOMMAIRE

Chiropratique et ostéopathie	p. 4
Semaine de la santé vertébrale '86	p. 9
RAPSI prend position sur l'acupuncture	p. 10
La circulation cérébro-spinale	p. 13
Non pas que nous nous sentons vieux	p. 14
Douleur et maux de tête	p. 15
N'est-ce pas urgent de réagir?	p. 17
L'A.C.Q. rédige un mémoire	p. 18
Lettre au président de la Commission	p. 19
Annuaire chiropratique	p. 20
Notre ouverture d'esprit	p. 22
Effet d'un ajustement vertébral	p. 23
Les exercices physiques	p. 24
Surveillez les étiquettes	p. 26
Elle court mais se fait attraper	p. 29
Livre: La gymnastique respiratoire	p. 30
Effet nocif des eaux dures sur les reins	p. 33
Pensée	p. 34

KIRO SANTÉ

est un magazine publié trimestriellement 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 1986

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

COMMENT TAIRE...



par Benoist Boisvert, d.c.

Chiropratique et ostéopathie...

Une mise au point s'impose!

C'est incroyable... toutes les faussetés qui peuvent être véhiculées!

Mais quand ces faussetés sont répandues par ceux-mêmes qui se disent nos "amis", c'est d'autant plus désastreux.

Celui qui a dit: "Délivrez-moi de mes amis; mes ennemis, je m'en charge."... avait bien compris la situation.

Les faits

Si l'on suit le raisonnement de l'auteur de deux articles parus récemment dans le périodique "Aura", que publie la compagnie "Nature's Sunshine", on juge de la valeur intrinsèque d'une thérapie par l'étendue corporelle de son application... Voilà un bien piètre avocat de la médecine douce. Cet auteur voit dans l'ostéopathie une médecine plus complète que la chiropratique parce que, dit-il, cette technique se pratique sur toutes les articulations plutôt que sur le rachis uniquement. Et je le cite textuellement: "Cette thérapie (l'ostéopathie) manipulative est différente de celle des chiropracteurs en ce qu'elle se concentre sur le corps entier, tandis que la chiropraxie

s'occupe surtout de la colonne vertébrale".

La belle affaire! Depuis quand juge-t-on de la valeur d'une thérapie par l'étendue et l'endroit de son application?

Poursuivons donc le raisonnement saugrenu de cet auteur et voyons à quelles définitions des différentes médecines on en arriverait:

La médecine allopathique (ou conventionnelle): ce serait celle qui traite le canal digestif, parce que son application se fait surtout en prenant des cachets par la bouche!

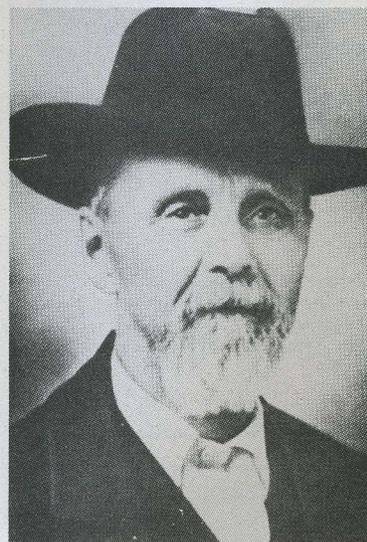
L'acupuncture: médecine qui traite les maladies de la peau, parce que les points d'application de cette technique se font sur la peau.

Le massage: une des seules médecines qui traite l'être entier, mais superficiellement...

(puisque en surface).

L'homéopathie: autre médecine du canal digestif pour les raisons précitées sous médecine allopathique.

Rétablissons maintenant les faits; ce qui aurait dû être



A.T. Still (1826-1916), le père de l'ostéopathie. Au cours des ans, les "d.o." ont mis sa théorie originale de côté. Et très peu ont conscience de cette relation de "cousin" ayant existé entre Still et D.D. Palmer, ces 2 guérisseurs et dissidents contemporains.

la démarche de cette compagnie pré-citée, en s'adressant plutôt directement aux écoles concernées. Rodale Press Inc. (leur référence) est bien mauvais juge dans un tel cas.

En réalité

On classifie les différentes médecines en deux catégories selon le point de vue où l'on se place. Il y a les **médecines douces** et les autres, ou **médecines invasives**, selon que comme les premières elles ne perturbent pas la chimie et la psychologie ou qu'au contraire comme les deuxièmes elles tentent artificiellement de palier coûte que coûte à une situation de malaise ou de maladie, sans égard aux contre-indications et aux effets secondaires de son approche thérapeutique.

L'autre catégorie ou classification se définit comme suit: **médecines différentes**.

Cette deuxième catégorie est beaucoup plus spécifique en ce qu'elle indique la mode d'approche de ces médecines face à la maladie. Qu'on les regarde de quelque façon que

ce soit, il n'existe vraiment que deux grandes catégories quant à leur approche face à la maladie, donc deux **médecines différentes**:

1° Celles qui se basent sur la stimulation ou l'inhibition des fonctions, et elles sont nombreuses: allopathie (chimio-thérapie), acupuncture, physio-thérapie, ostéopathie, massage, etc... etc...

2° Celles qui visent à l'intégrité du système nerveux comme moyen de fonctionnement naturel de l'organisme pour la guérison du malade ou le maintien de sa santé. Ce sont la psychologie et la chiropratique; l'une et l'autre s'efforçant de rétablir l'homéostasie et la santé via le système nerveux, maître

La chiropratique est une science, un art et une philosophie, elle n'est pas une simple distraction à laquelle n'importe qui peut s'adonner sans risques...

d'oeuvre des autres systèmes directeurs des fonctions de l'organisme.

Concernant l'ostéopathie

Parmi les grandes découvertes du tournant de ce siècle dans le domaine de la santé, il y a eu celle de la chiropratique par D.D. Palmer; et quelques années auparavant, l'ostéopathie par Andrew Still.

Still avait fait plusieurs expériences en manipulations des articulations humaines. Il y vit une valeur indéniable, renia la médecine chimique qu'il avait pratiquée jusque là, et intitula sa nouvelle pratique "ostéopathie". Il théorisa que la ma-

lady avait comme origine la stagnation sanguine et lymphatique autour des articulations squelettiques et préconisa l'emploi des manipulations afin de remédier à ce qu'il croyait alors être la cause première de la maladie.

C'est pourquoi, encore aujourd'hui, les ostéopathes (d.o.) pratiquent des manipulations d'articulations de tout le squelette. Mais aux États-Unis, pays de leur émergence, leur méthode de pratique s'est tellement assimilée aux autres procédures conventionnelles de la médecine organisée qu'ils y sont maintenant intégrés depuis plus de 20 ans.

Dans un livre paru en 1983 et intitulé "*The D.O.s: Osteopathic Medicine in America*", l'auteur Normand Gevitz précise même qu'il serait difficile maintenant de trouver un "D.O." qui ne se sent pas insulté de se faire appelé simplement "ostéopathe".

Il se nomme plutôt "*physicien d.o.*" par comparaison au "*physicien m.d.*"...

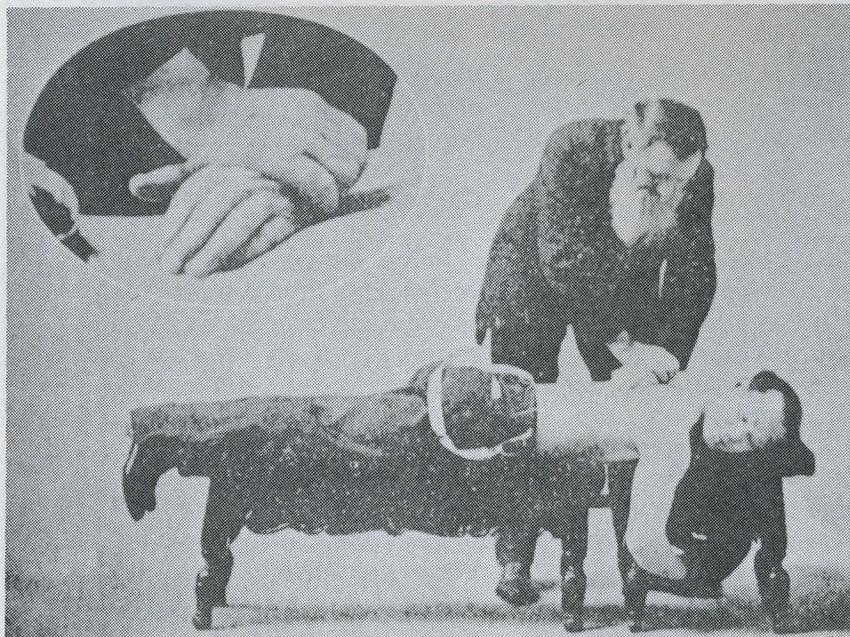
La chiropratique et les Palmer

Puis vint D.D. Palmer, grand mystique, philosophe naturel, qui s'adonnait aussi aux manipulations correctives et faisait des recherches personnelles en anatomie. Au tournant du siècle, la recherche n'était pas institutionnalisée comme elle l'est aujourd'hui, et gagner sa vie avec un négoce était alors coutumier (ce qui explique qu'il dût aussi être épicier...). Il développa des techniques bien personnelles de corrections articulaires et les pratiqua, au début, à temps partiel. Mais ses réussites spectaculaires en corrections vertébrales l'amènèrent ensuite à une pratique à plein temps, à des recherches toujours plus poussées dans cette voie, et

finalement à la formation de la première école chiropratique qui portera d'ailleurs son nom.

Dorénavant, il n'aura plus de repos avant d'avoir trouvé et compris la relation jusque là inconnue vertèbre-centres nerveux, qu'il associa logiquement à des troubles fonctionnels, aux malfunctions organiques, aux dérangements physiologiques. Il allait ainsi franchir le grand pas de la découverte précise d'une des principales causes spécifiques de la maladie, qu'il nommerait **subluxation vertébrale**.

B.J. Palmer poursuivit avec acharnement les recherches commencées par son père et fit de la chiropratique la science plus exacte qu'elle est devenue. Ses méthodes d'analyse scientifique, l'apport éminemment utile et incontestable des rayons-X, récemment découverts par Roëntgen (avec qui il a d'ailleurs collaboré), ses études personnelles en neurobiologie, ses travaux avec l'encéphalogramme et l'instrument de détection calorique cutanée (ancien neurocalomètre) l'amènèrent à renforcer cette théorie aujourd'hui démontrée de la subluxation vertébrale comme facteur causal de la perturbation neurologique: une cause déclenchante de la maladie. Et ceux qui accusent B.J. Palmer d'entrepreneur malin, ne savent pas à quel point il a dû lutter et combattre pour faire valoir le droit du public à ses découvertes, ni les connaissances qu'il a dû acquérir pour lutter sur leur terrain avec les "sommités" intouchables de la médecine allopathique. Faut-il le blâmer d'avoir réussi? D'avoir compris que l'argent est le nerf de la guerre? Car si on lui a offert honneurs et argent, Palmer, tout comme ses premiers disciples, n'a jamais accepté le compromis!



D.D. Palmer (1845-1913) n'eût de repos que lorsqu'il comprit la relation vertèbres/centres nerveux, une réalité jusque là inconnue (et encore ignorée par un si grand nombre aujourd'hui...). On le voit ci-dessus lors d'une démonstration d'un de ses ajustements chiropratiques qu'il effectuait avec spécificité et précision. (Photo publiée dans son premier livre, en 1906.)

Réactions

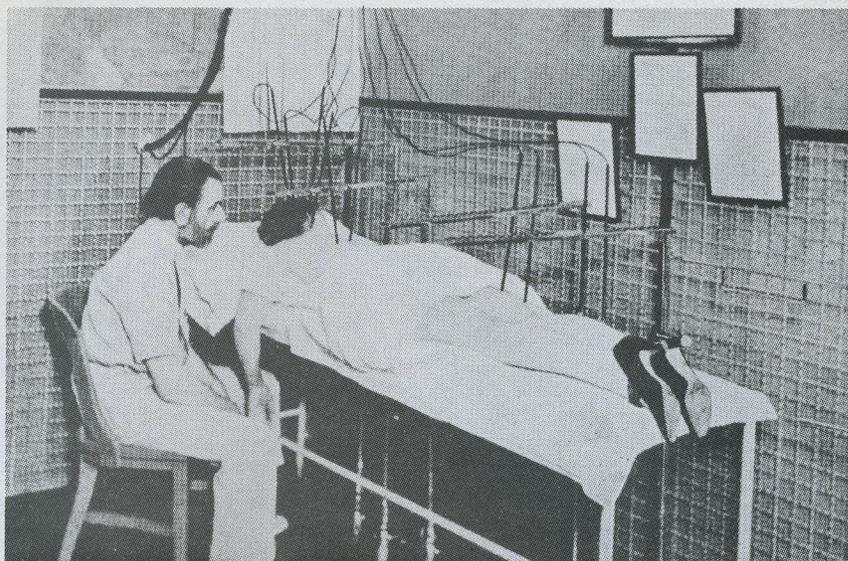
Alors s'est déclenché l'ire de la médecine organisée — celle qui vendait alors ses élixirs dans les foires publiques comme elle le fait encore au comptoir des pharmacies et par tous les média d'information... Une lutte à finir s'ensuivit. On utilisa tous les moyens pour détruire cette chiropratique montante dont le **seul défaut était et est encore d'être l'unique compétiteur sérieux au monopole de l'industrie chimique et de la médecine allopathique.**

Puis, avec les années '60 et l'ère des communications se fit un rapprochement avec d'autres pays, grâce au transport facile des idées et des hommes. Il en ressurgit différentes techniques "exotiques" comme l'acupuncture chinoise, l'homéopathie européenne, les techniques de massage japonais, etc... Et les naturopathes, devant les abus industriels et les désastres écologiques, élevèrent la voix et se firent mieux connaître. Ils eurent le grand mérite d'éveiller la population en vue de la ramener au bon sens dans l'alimentation, source importante d'équilibre biologique et de santé.

Mise au point

Toutes ces techniques: acupuncture, homéopathie, naturopathie, massage, etc... ont une grande qualité, soit celle d'être des médecines "douces". Leur intervention ne nuit pas. "Primum non nocere" ne devrait-elle pas être la première condition de toute médecine? En favorisant ces approches, on évite les dégâts physiologiques de la médecine allopathique.

Toutefois, il faudrait se garder de mêler les pommes et les oranges... Car il faut bien réaliser que les médecines dites



B.J. Palmer (1881-1961), toujours aussi impliqué dans ses travaux de recherches, qui l'amènèrent à renforcer cette théorie aujourd'hui démontrée de la subluxation vertébrale. On le voit ici avec un "électroencéphalo-neuromentimographe" qui captait des énergies nerveuses et transmettait des indications utiles, sur un graphique dans une pièce voisine.

douces sont toutes apparentées et que leur rôle en est généralement un de soulagement. Autrement dit, leur apport est dépendant de l'état symptomatique du patient. Par exemple, stimuler la circulation sanguine par un massage fera un bien temporaire mais n'apportera jamais la guérison à celui dont les vaisseaux sanguins seraient en contractures permanentes dues à un dérèglement neurologique causé par une subluxation vertébrale (seul un ajustement chiropratique pourra alors le faire spécifiquement). Et un abaissement ou une neutralisation de la sensibilité par acupuncture enlèvera certes des douleurs, pour un temps, mais ne procurera jamais une solution permanente, sans une correction de la cause première. Bien sûr, elle pourra favoriser cette correction, tout comme il existe aussi des corrections accidentelles ou "inexpliquées". Mais on est alors loin de la correction spécifique et d'une guérison véritable provoquée

par la technique chiropratique de l'ajustement vertébral...

Prenez garde

On aura beau utiliser le vocabulaire du chiropraticien, ou imiter maladroitement ses techniques apprises dans des cours de fin de semaine; jamais, qu'on soit médecin, ostéopathe, physiothérapeute, infirmière, masseur, acupuncteur, ou autre, jamais on ne saura appliquer la chiropratique avec succès et en obtenir les résultats éclatant sans en avoir appris à la source, i.e. dans une faculté de chiropratique, la philosophie et la technique.

C'est à ces usurpateurs, qu'ils portent le nom d'ostéopathes, de praticiens de la médecine physique, de spinologues, de vertébro-thérapeutes, ou autres, qui s'avancent sur un terrain qu'ils ne connaissent pas, qu'il faut lancer la pierre et c'est eux qu'il faut accuser de mercantilisme. Sachons reconnaître à chacun ses mérites!



L'autonomie physique des aînés

Aînés, à vos marques!

Du 10 au 15 mars, on a parlé de santé vertébrale à travers le Québec. Cette semaine thématique revient chaque année souligner l'importance de conserver sa colonne vertébrale en santé.

En 1986, les chiropraticiens s'adressaient d'une façon particulière aux aînés. L'Association et l'Ordre des chiropraticiens du Québec, en collaboration avec la Fédération de l'Âge d'or du Québec, ont organisé à Montréal, au Complexe Desjardins, ainsi que dans la majorité des Clubs de l'Âge d'or et des Sociétés chiropratiques régionales, des activités qui soulignaient le thème de la semaine: L'autonomie physique des aînés.

Au Complexe Desjardins, des organismes gouvernementaux et autres ont accueilli à des stands d'information, installés sur la place publique, les nombreux visiteurs qui s'y sont présentés du lundi 10 mars au samedi 15 mars.

De plus, à tous les midis, des activités étaient organisées sur la scène du Complexe. On distribuait à cette occasion une brochure intitulée: «Aînés, à vos marques» où l'on y retrouve plus d'un exercice pour se conserver en forme.

Rappelons qu'il existe présentement au Québec environ 700 000 personnes âgées dont près des 2/3 éprouvent à des degrés divers une restriction permanente de leurs activités, sans parler des 12.75% de

celles qui sont déjà en institution.

L'autonomie physique des aînés est un sujet qui préoccupe grandement plusieurs milieux au Québec. Si l'espérance de vie des Québécois est aujourd'hui de 71 ans et celui des Québécoises de 78 ans, cela ne signifie pas pour autant que ces années se passeront autonomes et que cette espérance de vie en soit une en bonne santé.

L'autonomie physique des aînés, c'est l'affaire de bien des gens et en premier lieu de nos aînés, eux-mêmes.

À la retraite et en pleine forme? Pourquoi pas!

Vieillir, c'est normal. Mal vieillir, c'est pénible. Nous ne vieillissons pas tous pareillement.

Lorsque notre démarche perd de sa «fringance» de jeunesse, beaucoup, alors, est dans la tête et dans les exercices physiques que nous ferons ou ne ferons pas!

En vieillissant, les muscles qui devraient maintenir normalement la colonne vertébrale s'affaiblissent de plus en plus et perdent de leur tonus. Les mouvements ne peuvent être bien balancés.

Avec le temps, les vertèbres en arrivent à se mouvoir incorrectement, causant des raideurs locales et provoquant des irritations qui affecteront la colonne vertébrale et les racines nerveuses à ce niveau là.

On se retrouve, donc, avec des nerfs qui sont touchés et qui provoquent des problèmes dans d'autres parties du corps.

Des problèmes trop souvent considérés comme normaux chez les personnes âgées (tels qu'arthrite, mauvaise circulation sanguine, constipation, autres troubles gastro-intestinaux, raideurs dans les articulations) ne le sont pas.

Si vous faites régulièrement des exercices et que vous continuez votre va-et-vient de tous les jours, vous pouvez retarder beaucoup de ces problèmes.

Au Québec, il y a de plus en plus de nos aînés qui se gardent actifs en faisant de l'exercice tous les jours, ou même en pratiquant un sport. D'autres, malheureusement, s'en abstiennent parce qu'ils croient qu'ils souffrent d'arthrite ou d'ostéoporose.

Certains autres qui s'adonnaient autrefois à un sport ou faisaient régulièrement des exercices s'arrêtent soudainement, prétextant que ce n'est plus de leur âge.

On peut retirer de grands bénéfices de simples exercices d'étirement. Ceci sous-entend ceux du cou, des épaules, du milieu et du bas du dos, ainsi que des jambes. Simultanément, des exercices de respiration s'avèrent très bénéfiques.

Votre chiropraticien est en mesure de vous prescrire un bon programme d'exercices, accompagné surtout d'examen de routine et d'ajustements réguliers de votre colonne vertébrale.

Dans une de ses premières actions publiques

RAPSI prend position sur l'acupuncture

par Paul Martel*

Le 17 septembre 1985, RAPSI faisait parvenir à MM. Yves Bérubé, alors ministre de l'Enseignement supérieur de la science et de la technologie, et Guy Chevette, alors ministre de la Santé et des services sociaux, la lettre dont le texte suit:

«Monsieur le Ministre,

J'aimerais par la présente vous faire part de la prise de position du RÉSEAU D'ACTION POUR LA SANTÉ INTÉGRALE sur le **Règlement concernant l'exercice de l'acupuncture**.

Le Réseau d'Action pour une Santé Intégrale, ou "RAPSI", est une corporation sans but lucratif constituée le 13 décembre 1982, avec comme objets ceux de favoriser le regroupement de différents praticiens visant la santé intégrale, stimuler les échanges et la collaboration entre eux et approfondir leurs connaissances sur les techniques et champs d'activités de chacun d'eux; de plus, RAPSI vise à informer la population sur les différentes disciplines en matière de santé intégrale, et à assurer une meilleure crédibilité à l'ensemble de ces disciplines.

RAPSI compte plus d'une centaine de membres, tous **praticiens de la santé**, autant dans des professions "officielles" (médecins, dentistes, chiropraticiens, diététistes, infirmières, psychologues, etc.) que dans les disciplines dites "alternatives" (acupuncteurs, homéo-

pathes, ostéopathes, orthothérapeutes, physiothérapeutes, etc.), **unis par la philosophie suivante:**

- L'individu doit être reconnu dans une perception intégrale de l'être.
- La récupération ou le maintien de la santé sous-entend l'harmonie des différents plans de l'être: physique, mental et spirituel.
- La praticien doit partager ce concept de santé intégrale avec le consommateur de soins.



- Le praticien peut toujours évoluer dans ses prises de conscience et améliorer les soins prodigués.
- Une thérapie est le fruit d'un partage de responsabilités plutôt qu'un ordre thérapeutique.
- La priorité doit être accordée à l'intervention non-violente

sans exclure l'intervention utilisant la technologie appropriée lorsque jugée nécessaire.

- Une collaboration entre les divers praticiens partageant cette philosophie ne peut qu'être bénéfique et enrichissante.

De plus, RAPSI bénéficie du support d'un nombre croissant de membres "amis" qui, sans être des praticiens de la santé, souscrivent à la philosophie susmentionnée.

Parmi les disciplines de la santé, RAPSI considère l'acupuncture comme une thérapie et une approche valable, qui mérite d'être considérée à part entière parmi les thérapies offertes aux québécois.

Le **Règlement concernant l'exercice de l'acupuncture**, adopté sous l'autorité de l'article 20 de la **Loi médicale** et entré en vigueur le 17 juillet 1985, constitue un premier pas vers la reconnaissance de l'acupuncture au Québec mais il comporte des vices qui neutralisent son effet bénéfique.

En imposant des exigences sévères quant à la formation, aux diplômes et aux examens d'admission des acupuncteurs, le Règlement joue un rôle efficace pour la protection du public, car il garantit aux consommateurs de soins d'acupuncture la compétence de ceux qui les dispensent.

Toutefois, le Règlement ne favorise nullement la pratique de l'acupuncture, ni la protection du public, lorsque dans sa

* Avocat et professeur au département des sciences juridiques, UQUAM.

section IV (articles 21 à 24) il assujettit cette pratique à la surveillance et au contrôle des médecins, qui ne sont ni familiers ni sympathiques avec cette pratique.

L'article 21 du Règlement oblige l'acupuncteur à n'exercer sa profession que sur des clients porteurs d'un certificat médical délivré suite à un examen médical fait par un médecin. Personne ne peut donc consulter directement un acupuncteur sans avoir au préalable vu un médecin et obtenu de lui le certificat requis.

De plus, l'article 23 oblige l'acupuncteur à faire rapport au médecin qui a signé le certificat médical, à la fin du traitement ou 6 semaines après le début ou 10 séances de traitement. L'article 24 ajoute que l'acupuncteur ne peut prolonger le traitement au-delà de ces 6 semaines ou 10 séances, sans que le médecin qui a signé le certificat médical n'en émette un nouveau...

RAPSI s'objecte à ces dispositions du Règlement, pour les motifs suivants:

- Elles consacrent l'ingérence des membres d'une profession dans l'exercice d'une autre profession; il s'agit là ni plus ni moins que de l'asservissement, de la dévalorisation et de la tutelle de l'acupuncture, qui sont d'autant plus injustifiables qu'elles se font aux mains d'une profession qui n'est pas compétente pour juger de ses techniques et résultats et qui fait preuve à leur endroit de mépris et de discrimination, comme on peut s'en rendre compte en voyant les exigences minimales qu'impose le **Règlement sur la formation des médecins qui désirent exercer l'acupuncture**, entré lui aussi en vigueur le 24 juillet 1985 (formation de 300

heures au lieu de 1 000, absence d'examen).

- Elles retirent au public sa liberté de choisir à qui confier sa santé, ce qui ne se justifie pas à partir du moment où on s'est assuré de la compétence des acupuncteurs par le contrôle de leur admission à la pratique.

- Elles présupposent une disponibilité de la part des médecins et une volonté de collaborer dont l'expérience passée permet de douter.

- Elles risquent de détourner le public des services des acupuncteurs, à cause des délais et des formalités impliqués...

- Elles entravent considérablement le travail des acupuncteurs, à cause des interruptions qu'elles créent dans des traitements qui bien souvent excèdent les 6 semaines ou les 10 séances arbitrairement prescrites.

- Elles occasionneront pour les patients et pour le public en général des dépenses additionnelles considérables qu'aucun bénéfice réel ne justifie. RAPSI demande donc, au nom de la philosophie qu'elle défend et dans l'intérêt de tous, qu'à court terme les articles 21 à 24 du **Règlement concernant l'exercice de l'acupuncture** soient abrogés.

De plus, à moyen terme, RAPSI recommande que l'acupuncture soit reconnue comme une profession à part entière, et que soit constituée une Corporation professionnelle des Acupuncteurs, tributaire d'aucune autre Corporation. C'est aux acupuncteurs eux-mêmes, en vertu de leur formation, qu'il devrait incomber de contrôler l'admission, la pratique de la déontologie des acupuncteurs.

RAPSI souhaite que s'instau-

re au Québec un climat favorable au respect et au maintien de la santé intégrale. La reconnaissance et l'épanouissement de l'acupuncture constituent un pas important dans cette direction.»

* * *

J'ajoute:

Le lendemain, paraissait dans LE DEVOIR un article de Renée Rowan intitulé "Acupuncture: une association de praticiens de la santé proteste contre le contrôle des médecins", où il était question de RAPSI et des lettres susmentionnées.

Trois jours plus tard, la présidente et le secrétaire de RAPSI furent invités à participer à l'émission "Droit de parole", à Radio-Québec, portant sur les médecines douces et le contrôle des médecins sur celles-ci. Notre présidente, Madame Louise Lambert-Lagacé, a fait honneur à RAPSI, grâce à des interventions remarquées où elle a parlé de notre réseau et son approche globale de la santé, regroupant tant les praticiens "officiels" qu'"alternatifs".

Pour ceux et celles qui n'ont pas eu le loisir de voir cette émission, soulignons que la compilation des réponses téléphoniques des téléspectateurs à la question "Croyez-vous que les médecins doivent contrôler les "médecines douces"?" a apporté le résultat suivant: environ 50 pour, et plus de 1 200 contre. Informé de cette statistique révélatrice, M. Desgagnés, le président de l'Office des professions, l'un des panelistes de l'émission, a déclaré "Cela prouve que notre travail ne fait que commencer".

Voici donc que RAPSI a brisé la glace, et commence activement à jouer le rôle que ses membres attendaient.

NISKA



Le très célèbre artiste-peintre québécois NISKA est ici photographié en agréable compagnie entre Madame Marie-Josée Richard, épouse du ministre des affaires culturelles et Monsieur le ministre Clément Richard.

Existe-t-il une plus belle façon d'investir que dans la beauté?

POURQUOI NISKA?

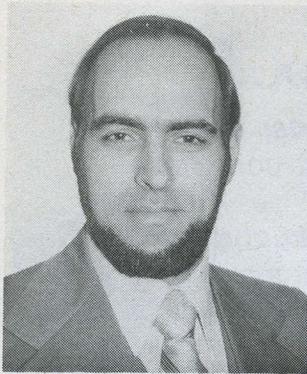
La philosophie ou le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme se retrouve lui-même. L'artiste apporte du réconfort, de l'encouragement, de la motivation à continuer vers l'idéal entrepris, du bonheur et de l'enthousiasme. Le message du dépassement de soi est le thème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

- 1- Canadien.
- 2- 45 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 est unique au monde.
- 5- A participé à plus de 140 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 18 dernières années, les tableaux de l'artiste Niska ont augmenté de plus de 125 fois.
- 9- Plan d'investissement mensuel offert sur place.

Réalisez-vous qu'âge pour âge, Niska est probablement l'artiste-peintre le plus célèbre au monde?

La circulation cérébro-spinale

par Raymond Messier, B.Sc., D.C.



Le liquide céphalo-rachidien a pour fonction de véhiculer les globules blancs qui détruisent les cellules indésirables, de nourrir le système nerveux, et de le protéger des chocs. Selon certains auteurs, il transporte aussi les sécrétions de la glande hypophyse.

Le liquide céphalo-rachidien est produit par les parois des ventricules du cerveau à raison de 800 ml par jour. Il circule vers le sacrum dans la moëlle épinière et remonte ensuite vers le crâne. Il s'achemine alors autour du cerveau dans l'espace sous-arachnoïde pour être absorbé dans le sang par les granules arachnoïdes.

Sa circulation du centre vers l'extérieur du cerveau et dans la colonne vertébrale est stimulée par le mouvement du sacrum, cette partie centrale du bassin. Ce mouvement du sacrum, qu'on appelle la respiration primaire cranio-sacrée, est occasionné d'abord par la respiration. Au cours de l'inspiration, la pointe (apex) du sacrum se déplace vers l'avant et revient en arrière au cours de l'expiration. Les exercices de respiration ont donc pour effet d'activer la circulation du liquide

céphalo-rachidien qui alimente et nettoie le cerveau.

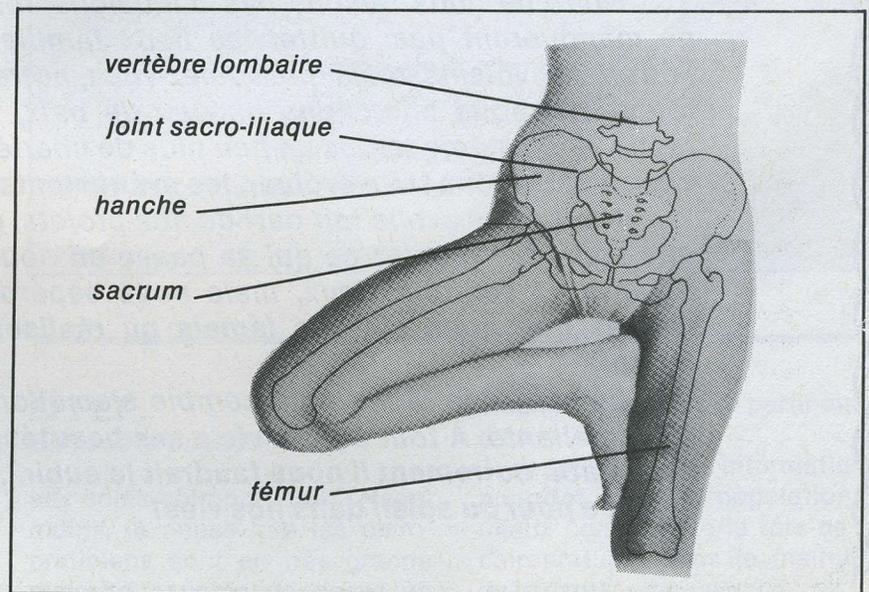
Le sacrum bouge aussi en fonction de tout exercice bilatéral et rythmique des hanches. Les exercices comme la marche, le jogging et la natation augmente donc la circulation du liquide céphalo-rachidien. C'est pourquoi après quelques minutes de ces exercices, on sent un effet de détente psychologique et mental. Par contre, tout exercice ou travail unilatéral des hanches, de même que le manque d'exercice, nuisent au mouvement du sacrum et ralentissent la circulation du liquide céphalo-rachidien, causant une lourdeur psychologique et une lenteur cérébrale. Aussi, faut-il rajouter combien peut être détrimental tout déséquilibre ou désordre bio-mécanique du bassin?

Les exercices de respiration et l'exercice physique rythmique du bassin ont donc pour ef-

fet d'augmenter l'oxygénation du cerveau par la circulation sanguine et d'améliorer la circulation du liquide cérébro-spinal dans le cerveau par les mouvements du sacrum.

Suggestions:

- Placez-vous debout en faisant des respirations normales et tentez de percevoir le mouvement du sacrum avec la respiration.
- Recommencez le même exercice en respiration forcée.
- Un changement psychologique et mental ainsi produit pourrait être observé.
- Et finalement, ne prenez pas le risque de laisser votre bassin subir des déséquilibres pour des périodes prolongées. Profitez de vérifications chiropratiques périodiques, pour vous assurer de garder cette importante structure bien ajustée.



Non pas que nous nous sentons vieux...

Comme à vingt ans, nous faisons des projets; et une nouvelle étape de notre vie semble sur le point de commencer...

*Nous voulons vous faire part d'une nouvelle importante pour nous, et elle vous concerne presque. Nous avons pris ensemble, Marguerite et moi, la décision de vendre notre maison, **cette maison qui nous a tant rendu service à tous, mais qui maintenant semble avoir terminé sa mission.***

Elle est devenue trop grande, trop exigeante, compte tenu des circonstances; et un jour ou l'autre, il faudra s'en séparer. Pourquoi pas maintenant?

*D'abord le départ de cette maison, aujourd'hui ou demain, exigera une somme de travail importante et nous croyons que **c'est pendant que nous avons la capacité physique et psychologique de le faire que nous devons agir.** Advenant le départ de l'un ou de l'autre, le problème deviendrait double, dans des conditions plus difficiles, et risquerait de tomber sur les épaules de la famille et même de la parenté, ce que nous ne voudrions pas.*

*Nous croyons que cette décision va constituer pour nous une libération et **nous assurer une longévité plus paisible.** Libération de responsabilités, de surveillance, d'entretien.*

*Nous ne nous faisons pas d'illusions, les inconvénients ne manqueront pas: quitter les lieux familiers, vivre plus à l'étroit, les voisins, mais que voulez-vous, notre rythme vital se ralentit et nous cherchons un peu de paix, de sécurité, de repos, et en même temps un peu plus de liberté. **Les années se chargent de nous faire évoluer, les événements aussi...***

*Nous vous avons fait part de nos projets, et nous voulons que vous compreniez ce qui se passe en nous. Non pas que nous nous sentons vieux, mais **nous espérons réaliser des choses que nous n'avons jamais pu réaliser jusqu'à maintenant.***

*La santé de Marguerite semble s'améliorer et la mienne est excellente. **À tout âge, la vie a ses beautés; et c'est à nous de la bâtir, autrement il nous faudrait la subir... Il y a encore de la place pour du soleil dans nos vies!***

— Joseph
(70 ans)...

La douleur, ça fait mal...

par Jacques Laroche, d.c.



La douleur, ça fait mal... La douleur, c'est le système d'alarme d'un corps qui fonctionne.

La douleur, en réalité, c'est une des facultés les plus utiles dont notre corps soit pourvu. Avez-vous pensé que si nous ne ressentions aucune douleur, dès l'âge de 5 ou 6 ans, nous serions probablement tous infirmes à force d'expériences dangereuses?

Pourtant, depuis des années les humains s'évertuent à inventer des drogues et des appareils toujours de plus en plus ingénieux pour la faire à jamais disparaître, cette douleur bénéfique. Avec le résultat que l'on fait disparaître le mal de tête de l'indigestion pour pouvoir profiter d'un mal de ventre du foie surchargé de drogues de toutes sortes. Qu'on annule ce mal de foie en absorbant une concoction savante qui permet l'apparition de douleurs intestinales exquises, et ça continue...

Ce n'est pas l'avertisseur de fumée qu'il faut éteindre, mais le feu! La chiropratique vous propose d'éliminer une cause réelle de beaucoup de problèmes de santé, pas d'éteindre des alarmes.

Les maux de tête

Si vous avez une subluxation à l'occiput, vous pouvez avoir des maux de tête qui commencent à l'arrière de la tête, et des vertiges.

Si vous avez une subluxation à la première vertèbre cervicale, vous pouvez avoir un mal de tête qui va de l'arrière de la tête aux oreilles, et des étourdissements.

Si vous avez une subluxation à la 2e vertèbre cervicale, vous pouvez avoir un mal de tête qui va de l'arrière de la tête et qui semble s'arrêter en arrière de l'oeil, genre migraine avec nausée s'il vous plaît... C'est aussi clair que ça. N'importe quel chiropraticien peut vous répéter ce que je viens de dire.

Ce qui est astucieux, c'est que la pression sur les nerfs causée par ces subluxations peut être à un niveau à peu près tolérable jusqu'à ce que le beau frère qui boit trop et qui dit des affaires plates s'annonce. Et c'est alors seulement que la tension musculaire augmente la pression assez, pour que vous ressentiez vraiment votre mal. On dit que vous avez des céphalées de tension... C'est savant, mais ça n'enlève rien au fait que s'il n'y avait pas d'abord de subluxations en place, la tension musculaire à elle seule ne provoquerait jamais de céphalée.

Vous avez le choix: éliminer la subluxation... ou éliminer le beau-frère... bonne santé!

N'importe quoi que la majorité ne fait généralement pas paraître étrange...
Étrange, n'est-ce pas?

— B.J. Palmer, D.C., Ph.C.

EFFET...

(suite de la page 23)

aux soins chiropratiques. Néanmoins, je pense que les chiropraticiens sont en très grande majorité capable de poser un

diagnostic quant à la pertinence d'un tel traitement.

J'espère que ces informations pourront aider la population à mieux comprendre le rôle de la chiropratique dans le maintien de la santé.

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 8500 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

415-B ave McArthur, Ottawa, Ontario K1K 1G5 (613) 749-1002

Nom: _____ Tél.: _____

Adresse: _____

Occupation: _____

J'ai du temps libre à offrir.

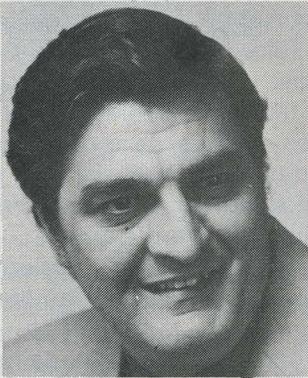
Signature _____

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

Les chiffres parlent d'eux-mêmes...

N'est-ce pas urgent de réagir?

par Ronald J. Dugas*



Nous avons tant d'hôpitaux vastes et dispendieux, tant d'équipement technologique hors prix, tant de médecins, d'infirmières et autre personnel, tant de compagnies pharmaceutiques, et pourtant les demandes pour des services de santé et les coûts pour les contribuables augmentent chaque jour.

Si les coûts de traitements des maladies sont devenus si excessifs, c'est que l'état de santé des canadiens et des autres peuples industrialisés est lamentable, et que le système médical chimiothérapeutique et chirurgical a échoué.

Par exemple, aux États-Unis, le U.S. "Public Health Service" reconnaît que seulement 2% de la population est en bonne santé. Près de 50% des Américains meurent prématurément de maladies cardiovasculaires. Cinq millions de gens par année sont tellement empoisonnés par les prescriptions de médica-

ments pharmaceutiques, qu'ils doivent être hospitalisés.

La qualité de la santé aux États-Unis se situe au 89e rang parmi les nations. On estime à 30% le nombre d'Américains qui auront le cancer, et 80% d'entre eux en mourront.

L'arthrite et le rhumatisme affectent 77% de la population adulte. On compte 50 millions de personnes souffrant d'allergies, 129 millions de vision défectueuse.

Environ 59% des Américains souffrent d'au moins une maladie chronique. Plus de 40 millions font un séjour à l'hôpital chaque année. Environ 10 millions ont des maladies de la peau, et plus de 110 millions des troubles digestifs.

On trouve encore aux États-Unis 10 millions d'asthmatiques, 16 millions d'ulcéreux de l'estomac, 15 millions de diabétiques, 50 millions d'insomniaques, 42 millions d'hypertendus.

En outre, 22 milliards de comprimés d'aspirine sont consommés annuellement et 5 milliards de somnifères, en plus des 13

milliards de barbituriques et d'amphétamines, sans compter les autres médicaments pharmaceutiques...

Par année, 25 millions d'Américains subissent une intervention chirurgicale.

En 1976, un sous-comité de la "House of Representatives" rapporta que 2,4 millions d'interventions chirurgicales inutiles avaient été pratiquées, ce qui représente \$4 milliards en frais, et a entraîné 11 900 décès!

La médecine a catalogué pas moins de 20 000 maladies "spécifiques" et la plupart sont déclarées d'origine inconnue... Et plus de 100,000 spécialités pharmaceutiques, souvent toxiques, sont utilisées pour les traiter et les camoufler, bien qu'elles soient considérées par la médecine, comme chroniques et incurables. La maladie est la plus colossale industrie américaine. Les coûts des seuls traitements des maladies aux États-Unis dépassent \$350 milliards par année!

Ces chiffres effarants se retrouvent, j'en suis certain, proportionnellement au Québec.

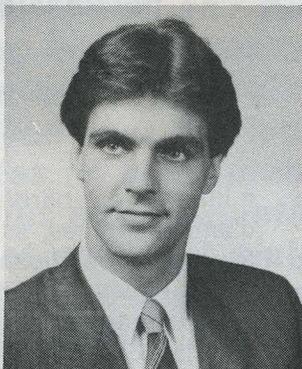
Avez-vous adhéré à l'ACAMP?

* Président de l'Association des Citoyens Avertis pour la Médecine Préventive.

Concernant la Commission d'enquête sur la santé et les services sociaux...

L'A.C.Q. rédige un mémoire

par Normand Danis, d.c.*



Vous avez entendu parler au cours des derniers mois, dans les médias d'information, de la Commission d'enquête sur la santé et les services sociaux que préside le docteur JEAN ROCHON, M.D., Ph. D., doyen de la Faculté de Médecine de l'Université Laval.

Étant donné l'importance que revêt les résultats qui découleront de cette enquête pour l'ensemble des milieux de la santé au Québec, l'Association des chiropraticiens (A.C.Q.) a jugé essentiel de s'y faire entendre. La Commission a divisé ses travaux en deux phases. La première servira à broser un tableau de l'état de la question, c'est-à-dire faire une étude de la problématique et des enjeux de la santé et des services sociaux. Dans un second temps, en juin prochain, la Commission s'attaquera à l'identification des solutions et fera au Gouvernement une série de recommandations.

Pour concrétiser sa participation aux travaux de la Commission, l'Association vient de rédiger un mémoire intitulé "La chiropratique et la problématique des soins de santé au Québec".

Nous nous proposons aussi de faire part de la teneur de nos interventions verbales lors de la prochaine parution de Kiro-Santé.

Comme vous avez pu le lire dans les journaux dernièrement, la Commission visite plusieurs régions du Québec. L'Association demeure à l'entière disposition des sociétés chiropratiques qui désirent intervenir devant la Commission dans leur région.

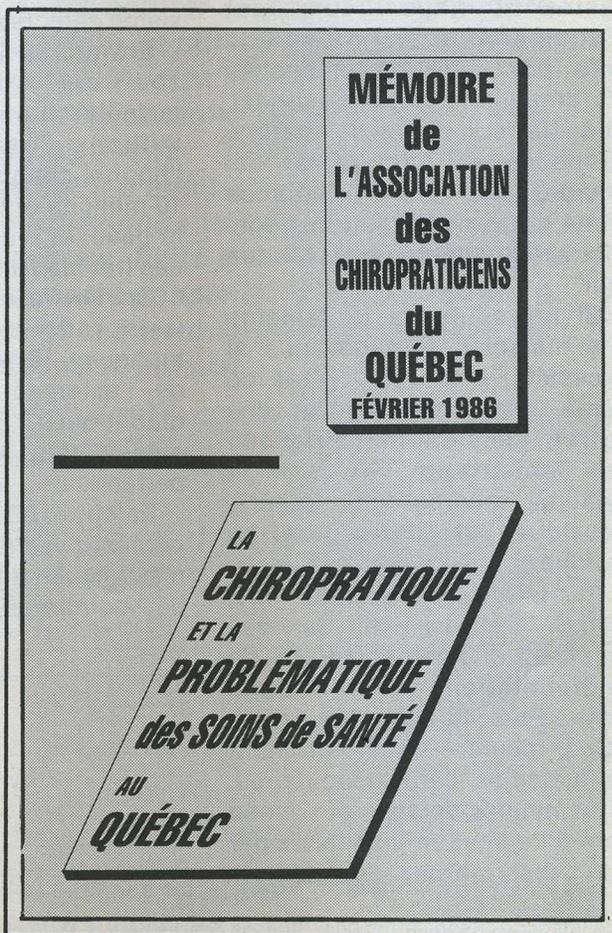
Afin de concrétiser cette assistance, une rencontre de tous les présidents des sociétés

chiropratiques fut organisée le 8 mars dernier à St-Hyacinthe. Il ne fait aucun doute qu'il s'agit d'une excellente opportunité pour les sociétés chiropratiques de se faire entendre par la Commission et la population.

Selon plusieurs indices décelés ici et là, nous avons de bonnes raisons de croire que le temps est à l'écoute dans plusieurs milieux. Des oeillères commencent à tomber et le moment de parler et d'être entendu semble enfin arrivé.

Rappelons que les premières audiences devant la Commission, à Montréal, ont eu lieu le 19 mars.

En terminant, je formule le souhait que notre intervention devant la Commission ROCHON porte tous les fruits escomptés.



* Président de l'Association des Chiropraticiens du Québec.

Lettre au président de la Commission

Montréal, le 17 janvier 1986
Dr Jean Rochon, M.D., Ph.D.
Président
Commission d'enquête
sur la santé et
les services sociaux

Monsieur le Président,

L'Association des chiropraticiens du Québec transmet à la Commission d'enquête que vous présidez ce mémoire, en nourrissant l'espoir qu'il saura ajouter des éléments pertinents aux informations qui vous viendront de différents milieux, en vue de mener à bien votre tâche.

Notre participation aux travaux de votre Commission nous permet d'attirer à nouveau l'attention du Gouvernement sur une situation quelque peu incohérente, que vivent, au Québec, des professionnels de la santé de premier contact, reconnus par le législateur québécois, mais ignorés par l'ensemble de l'administration gouvernementale.

Cette anomalie affecte non seulement les chiropraticiens, mais l'ensemble de la population en déniait aux économiquement faibles le libre accès aux professionnels de la santé de leur choix. De plus, le Gouvernement se prive, en agissant

de la sorte, de ressources qui pourraient contribuer à la baisse des coûts des soins de santé au Québec.

Nous traiterons de ce problème en profondeur dans le mémoire que nous vous présentons afin de vous permettre une analyse plus complète de la réalité complexe des soins de santé au Québec.

Nous espérons, Monsieur le Président, que notre con-

tribution aux travaux de votre Commission ajoutera une dimension qu'à regret nous voyons systématiquement ignorée au sein du système des soins de santé au Québec. Nous vous prions, Monsieur le Président, ainsi que tous les distingués membres de votre Commission, d'agréer nos salutations distinguées.

Le Président
Dr Normand Danis, D.C.

Encore du chantage!

Croiriez-vous que les étudiants en médecine fréquentant des universités occidentales se font dire qu'ils se verront retirer leurs licences s'ils réfèrent des patients aux chiropraticiens... Ce n'est pourtant pas une idée farfelue, mais bien une réalité!

C'est en effet ce que m'apprenaient deux médecins récemment gradués, me révélant qu'il en avait été fait mention à leur banquet respectif des finissants. Et un autre étudiant de deuxième année m'a aussi confirmé qu'il se l'était fait dire en classe.

Il est évident que d'établir la preuve publique de cette situation serait difficile; parce qu'à supposer que les personnes concernées témoignent, elles risqueraient de perdre gros, beaucoup trop.

Mais pouvons-nous espérer voir le jour où cette médecine organisée acceptera une collaboration, bénéfique aux patients, plutôt que de continuer le chantage en vue de protéger seulement son monopole?

C'est à suivre; mais la situation doit changer!

Dr R.G. Hunte, d.c.

Le chiropraticien ordinaire a cinq sens: *
le toucher, la vue, le goût, l'ouïe, l'odorat.
Le chiropraticien extra-ordinaire en possède deux de plus:
l'intuition et le bon sens...

— Dr D.D. Palmer

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

AMOS

Dr Guy St-Laurent
511, 1ère Rue ouest

ANCIENNE-LORETTE

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

ANJOU

Dr Paul Charest
7077 Beaubien est, suite 209

AYLMER

Dr Denis Paris
102 rue Principale

Dr Denis Rioux
5 Chemin Aylmer

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
2126 avenue Royale

Dr Marc Dufresne
1020 avenue Royale

BAIE-ST-PAUL

Dr Jean Thibeault
192 St-Jean-Baptiste

BELOEIL

Dr Alain Gérard
400 Des Tilleuls

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
400 Grande-Côte
Dr Léo Cardinal
189 Grande-Côte

BROSSARD

Dr Charles Bienvenue
6975 boul. Taschereau, suite 014

BUCKINGHAM

Dr France Lamothe
394 Principale

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-DE-LA-MADELEINE

Dr Jean Hains
293 boul. Ste-Madeleine
Dr Jean-Denis Marchand
399-A boul. Ste-Madeleine

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHAMBLY

Dr Yves Roy
729 St-Pierre

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
6640, 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 Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44, rue Rhainds

DORION

Dr Micheline Lebel
100 boul. Hardwood No 1

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Hélène Bourque
234 St-Marcel

Dr André Jutras
1877 boul. St-Joseph

Dr Luc Roberge
410 St-Georges

Dr Pierre Trudel
310 Marchand

DUBERGER

Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelèvre

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelèvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GRANBY

Dr Luc Bouchard
58 St-Antoine nord

Dr Léon Brouillard
326 Robinson sud

GRANBY (suite)

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Jean-Pierre Choinière
630 Guillette

Dr Paul Dumas
380 Principale

Dr Russell O'Neill
358 boul. Boivin

GRAND'MÈRE

Dr Claude Bellerive
1197, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HEMMINGFORD

Dr Annick Grégoire
483 Champlain

HULL

Dr Isabelle Ayers
Dr Jean-Louis Chevallier
365-A boul. St-Joseph

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 J.G. Girard
1916 Mellon

Dr Jacques Laroche
2434 St-Dominique

LACHUTE

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

Dr Louis-René Numainville
562-B Principale

LAC ETCHEMIN

Dr Guy Lajeunesse
314 St-Jacques

LAC MÉGANTIC

Dr Guy Lajeunesse
4798 Laval

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAMBTON

Dr Marc Bernard
197 Principale

LASARRE

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

Dr Diane Sirois
283 St-Joseph

LAVAL

Dr Normand Gilre
3526 Dagenais

Dr Gilbert Caron
3860 Notre-Dame
Chomedey

Clinique Chiropratique
de Nutrition d'Acupuncture
Dr Pierre Des Lauriers
2000 est, De la Concorde
Duvernay

Dr Guy Dubé
4005 boul. Samson

Dr Jean-Guy Genois
2255 de la Concorde
Duvernay

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

Dr Claude Philippon
370 boul. des Laurentides
Pont-Viau

Dr Jean Théroux
255 boul. de la Concorde ouest, suite 207

Dr Richard Valade
202 boul. Ste-Rose
Ste-Rose

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
104 Kennedy, suite 102

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Dr Claude Grenon
3029 Chambly

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Camille Hébert
1624 Jacques-Cartier est

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 Emma

LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel
157 boul. Val Cartier

LOUISEVILLE

Dr Robert Drouin
1 Notre-Dame sud

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52, rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MASCOUCHE HEIGHTS

Dr Yves Bellavance
210 chemin des Anglais

MONTREAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
7229 St-Denis

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.

MONTREAL (suite)

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri-Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Dr Voltaire Charles
3300 Henri-Bourassa est

Dr Roger Chèvrefils
7965 St-Denis

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

Clinique Chiropratique GEM Inc.

Dr E.M. Galbrun
Dr Louis Tassé
7454 St-Denis

Dr Nicole Desrosiers
Dr Normand Danis
5946 boul. Léger

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

Dr Monique Fournier
Dr Richard Giguère
7707 Hochelaga

Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie

Dr André-Marie Gonthier
2200 boul. Henri-Bourassa est

Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

Dr Giovanni Scalia
4869 Jarry est, suite 206
St-Léonard

Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

Dr Paul Vaillancourt
1260 Jarry est

MONT-JOLI

Dr Denis Morrisset
15 avenue du Transfert

MONT-ST-HILAIRE

Dr Jean-Claude Marcoux
642 des Patriotes nord

NEUFCHATEL

Dr Daniel Charland
Dr Charles Labrecque
243 boul. de L'Ormière

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

NORANDA

Dr Rocco Guarnaccia
Dr Pierre Parent
40, 19e Rue

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
13080 est Sherbrooke, suite 200

Dr Guy Ricard
12085 est, Dorchester, suite 103

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr Yes Lanthier
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 Lucie Plaisance
2298 Maufils

Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables

Dr Lucien Pelletier
360 est, boul. Charest, suite 104

REPENTIGNY

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

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

Dr Bertrand Veilleux
983 boul. Haut-Bois

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SAINTE-AGATHE

Chiro Centre
Dr Gaston Arguin
Dr Louise Charland
33, rue Ste-Agathe

SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ

Dr Jean Thibeault
10516 boul. Ste-Anne

SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

SAINTE-BRUNO

Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINTE-CHARLES

Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX

Dr Marcel O. Hamel
Dr Bertrand Canuel
6201 Principale

SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINTE-EUSTACHE

Dr Marc Chèvrefils
197 Hémond

Dr Robert Kingsbury
7 St-Eustache

Dr Denis Rose
187 boul. Arthur Sauvé

Dr Gabriel Tassé
65 St-Laurent

SAINTE-FOY

Dr Yves Lacoursière
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne
Dr Pierre Lavole
3291 Chemin Ste-Foy

SAINTE-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fisette
118 St-Georges

SAINTE-GEORGES, BEAUCE

Dr Alain Corps
12106, 1ère Avenue

Dr Georges Plamondon
2660, 6e Avenue ouest

Clinique Guy Rodrigue
5-11925, 1ère Avenue est

SAINTE-HYACINTHE

Dr Claude Pilon
5730 boul. Laurier

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINTE-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 Place du Marché

Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINTE-JÉRÔME

Dr Léo Cardinal
140 ouest, De Martigny

Dr Joseph Trudel
681 rue St-Georges

SAINTE-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINTE-LAMBERT

Dr Luc Laviguer
6 St-Denis

SAINTE-LAMBERT-DE-LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
120-A rue Sylvain

Dr Yves Laflamme
739 des Érables

SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINTE-PASCAL DE KAMOURASKA

Dr Patrick Lévesque
563 Hébert

SAINTE-PIERRE-LES-BECQUETS

Dr Bertrand Canuel
Dr Marcel O. Hamel
352 Marie-Victorin

SAINTE-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellerive

SAINTE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles

SAINTE-TITE

Dr Daniel Boisvert
490 Frigon

SHAWINIGAN

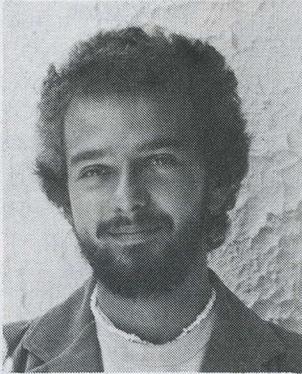
Dr Sylvain Boisvert
695 de la Station

(suite à la page 23)

Selon le philosophe Jacques Languirand

Notre salut viendra de notre ouverture d'esprit...

par Robin Arguin



Philosophe québécois bien connu, créateur d'émissions radiophoniques et d'une série télévisée axées sur la spiritualité et la connaissance de soi, Jacques Languirand considère que l'humanité est présentement engagée dans un sombre et long tunnel qui débouchera heureusement et inévitablement sur une grande lumière.

C'est l'un des propos qu'il tenait lors d'un grand symposium ésotérique.

Le thème général du symposium étant "l'Homme et son destin", Languirand nous a entretenu principalement de l'Homme cosmique, l'Homme du 21e siècle et de la vision d'un futur lumineux, de l'Âge d'Or, qui arrivera après des temps très difficiles.

Selon Languirand, une bonne partie de nos misères et de nos malheurs passés, présents et à venir viennent de nous, de nos attitudes, de notre comportement et de notre responsabilité.

"Nous nous devons d'ouvrir notre esprit, d'élargir nos idées,

d'élever notre niveau de conscience au maximum de façon à échapper le plus possible aux événements à venir et aux contraintes qui en frapperont d'autres. En somme, c'est par notre niveau de conscience que l'on limitera les conséquences de l'Apocalypse", a indiqué le célèbre penseur qui considère que c'est notre ouverture d'esprit qui nous fera déboucher consciemment sur l'Âge cosmique.

L'auteur de "La voie initiatique" et de "Mater Materia" nous a également entretenu de la structure du temps, indiquant que c'est l'étude et la compréhension du passé qui nous permet d'entrevoir le futur.

Pour Jacques Languirand,

nous sommes à l'intérieur d'un vaste système universel de destruction et de construction, de mort et de vie, auquel nous devons réfléchir. "C'est l'éternel phénomène de mourir pour renaître", a-t-il précisé.

Selon le philosophe ésotériste, le plus important c'est qu'au-delà de nos interrogations intellectuelles sur le phénomène de la mort et de la destruction, il nous faut développer une attitude tournée vers le phénomène contraire qui est celui de la vie, de la régénération, de l'espoir, en somme sur l'aspect purificateur de la vie, qui nous fera voir le positif de tout et nous attirera également, de par la loi d'affinité, ce qui est positif.

*Il n'existe pas de marchands de bonheur...
Il n'existe pas de machine à bonheur...
Mais il existe des gens qui croient au bonheur.
Ce sont les gens qui font eux-mêmes leur bonheur.
Et si dans votre miroir votre figure vous déplaît,
À quoi ça sert de briser le miroir...?
Ce n'est pas lui qu'il faut casser!
C'est vous qu'il faut changer.*

Effet d'un ajustement vertébral

par André Allaire, d.c.

Voici les résultats d'une recherche sur l'énergie des méridiens que j'ai entreprise parmi mes patients. Ils ont tous été heureux de réaliser que cette énergie pouvait être rebalancée, et ce sans toujours nécessiter des aiguilles ni des massages réflexes.

Méthode: Évaluation diagnostique du pouls chinois à l'aide du test musculaire d'Artfull.

But: Déterminer s'il y a activité normale ou anormale (hypo-activité ou hyperactivité des méridiens).

Action: Ajustement vertébral selon l'indication de la palpation.

Effet mesuré: Le rapport en % du nombre des méridiens redevenus normaux suite à l'intervention chiropratique, sur le nombre de méridiens anormaux avant l'ajustement vertébral.

Sélection des sujets: Les sujets sélectionnés sont des personnes qui répondent déjà bien au traitement manipulative. L'évaluation est effectuée une seule fois, sans considération à l'âge, au sexe, à la consommation de médicaments ou à la durabilité du traitement chiropratique entrepris.

Résultats:

Quinze cas ont été vérifiés et un total de 64 méridiens débancés ont été recensés pour une moyenne de 4.26 par cas. Sur ces quinze cas, deux n'avaient aucun méridien débancé ainsi que peu ou pas de vertèbre subluxée.

Après l'ajustement vertébral, tous les cas ont démontré une amélioration de 100%, sauf un qui a nécessité une deuxième

manipulation à cause d'une instabilité de deux vertèbres.

Analyse:

Quoiqu'il faudrait une étude de plus grande envergure pour confirmer scientifiquement les résultats obtenus, cette recherche semble indiquer une influence bénéfique très nette des ajustements chiropratiques sur les méridiens.

Conclusion:

Évidemment, nous ne pouvons affirmer qu'un patient n'aurait jamais besoin d'un traitement d'acupuncture, bien au contraire; puisque la sélection des évaluations s'est limitée aux patients qui répondent bien

(suite à la page 15)

ANNUAIRE (SUITE)

SHERBROOKE

Dr Richard Argall
Dr France Carpentier
732, 13e Avenue nord
Dr Denise St-Pierre
Dr Alan Wallis
1871 Galt ouest

Dr Héliane Gagnon
322 boul. Queen nord
Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King

Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SILLERY

Dr Louis-Philippe Morin
2255 boul. Laurier

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TOURAINÉ

Dr Pierre Malouin
765 Principale

TRACY

Dr Roger St-Amand
4575 route Marie-Victorin

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES

Dr Lynda Paquette
2010 Des chenaux

Dr Jean-Guy Parr
875 Des Récollets

Dr Michel Vézina
4870 boul. Des Forges

VAL D'OR

Clinique Chiropratique Roy
Dr Roger Roy
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte
240, 4e Avenue

VALLEYFIELD

Dr Jean-Pierre Poitras
55 Du Marché

Dr André Houle
412 Du Havre

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirols
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

Dr Réjean Carignan
145 Notre-Dame ouest

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francis sud

Dr Marcel Paquette
29, rue Dunant

VILLE-MARIE

Dr Rocco Guarnaccia
Dr Pierre Parent
1 rue Notre-Dame

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
75 De l'Église

NOUVEAU-BRUNSWICK

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

ONTARIO

Dr Guy Beauchamp
139 St-Euphémie
Casselman

Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

Dr François Charbonneau
2548 boul. St-Joseph
Orléans

Dr Marjolaine Marcell
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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

Dans les exercices physiques...

Trois critères assurent du succès!

par Louise Charland, d.c.



La fréquence, la durée et l'intensité sont les trois critères qui déterminent le degré de succès de la pratique des exercices physiques par l'individu ordinaire aussi bien que par l'athlète. C'est ce que rappelle les docteurs J.S. Skinner (professeur de physiologie) et Ed. F. Enos (professeur de biophysique) de Montréal, co-auteurs d'une brochure publiée par les Laboratoires Ayerst.

Ce n'est pas en faisant un exercice une fois de temps en temps, ou en ne s'accordant que quelques minutes pour le faire ou en y mettant peu d'énergie qu'on obtiendra des résultats appréciables.

Si l'homme de la rue, dans ses exercices, doit fournir de 60 à 75 pour cent de sa capacité maximale pour obtenir les résultats désirables, l'athlète doit atteindre 90 pour cent. Car si le principe est le même pour les deux, le but est différent. Alors que le premier ne recherche que son bien-être physique, le second désire réussir dans les compétitions.

Le but diffère même dans la raison d'un homme, d'une femme ou d'un enfant de vouloir faire des exercices physiques. Pour être en forme, se dit le premier. Pour conserver mon élégance, pense la seconde. Pour mon amusement, prétend le troisième.

Mais le résultat sera le même pour les trois: une meilleure santé.

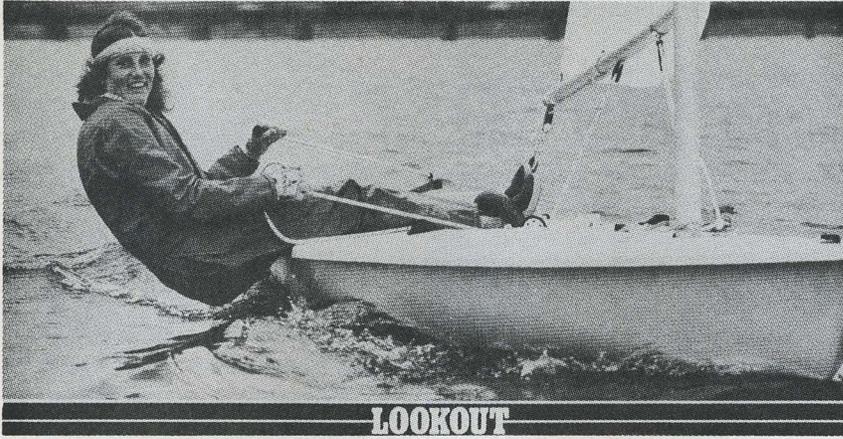
À ceux et celles qui prétendent ne jamais trouver le temps de s'adonner à la pratique d'exercices physiques, le docteur Skinner leur conseille d'essayer pendant une période de

trois mois. Le bien-être qu'ils ressentiront après ce temps est une garantie qu'ils ne voudront jamais abandonner. Non seulement ils se sentiront mieux physiquement, mais aussi mentalement, assure-t-il.

Donner un caractère plus agréable à la vie

Le choix d'un exercice physique doit être personnel. Car il faut en choisir un qui nous plaît. Cela n'ajoutera pas nécessairement des années à la vie d'un être, quoique la chose est plus que probable; mais ce qui est





certain, c'est que la bonne forme en résultant donnera un caractère plus agréable à la vie.

Il n'y a pas de classe de la société, de nos jours, qui s'adonne plus à la pratique des exercices physiques qu'une autre; pas plus qu'il y en a une qui a plus besoin que l'autre. Aujourd'hui, la mécanisation est tellement développée, que certains métiers qui, autrefois, étaient une source de beaucoup d'efforts physiques, n'en demandent presque plus.

Il y a trop de parents qui recommandent des exercices à leurs enfants mais qui n'en font pas eux-mêmes. Il faut prêcher par l'exemple. Il faut aussi chercher à motiver les gens. Et voir à ce que cela soit un délassément. Mais encore une fois, il faut se rappeler que la *fréquence*, la *durée* et l'*intensité* des exercices sont les trois bases du succès des exercices. Les gens doivent en faire régulièrement, *deux à trois fois* par semaine et de *20 à 30 minutes* chaque fois.

«Autrefois, je poursuivais un but, celui d'atteindre le sommet», nous dit Anne Heggveit, Hamilton, gagnante d'une médaille d'or olympique dans le domaine du ski et championne mondiale. «Aujourd'hui, je continue la pratique de divers sports pour mon plaisir, pour me

conserver en excellente santé».

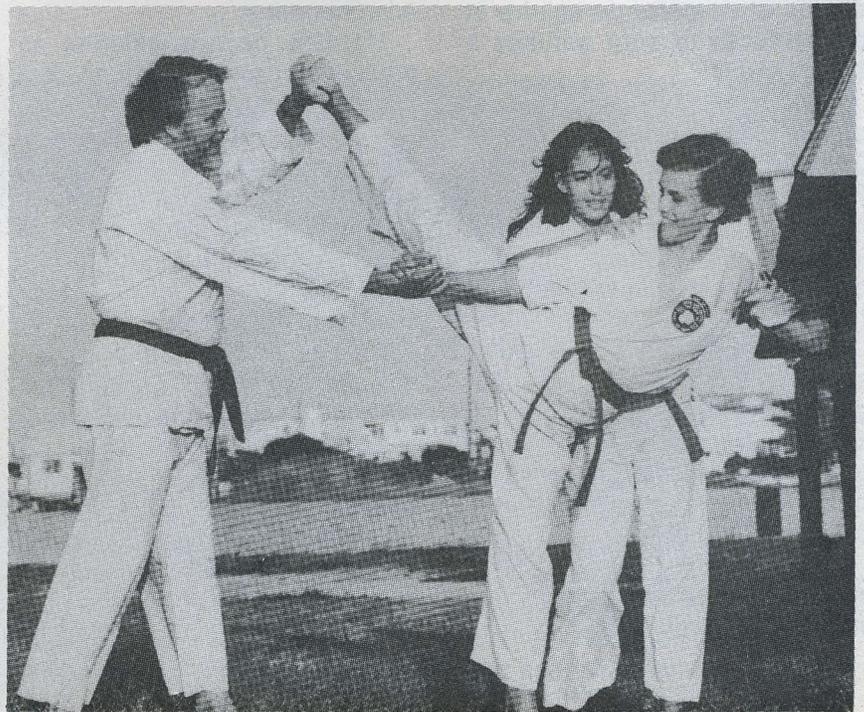
Aussi, n'oubliez pas qu'il est très important de **faire vérifier l'intégrité de sa colonne vertébrale** par un chiropraticien qualifié, avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci pour éviter d'être blessé inutilement.

Le grand ménage du printemps

La pratique régulière de l'activité physique, c'est la meil-

leure façon de procéder au grand nettoyage et de se sentir mieux dans sa peau. L'éveil de votre corps, de votre cœur, de vos poumons, de vos muscles, c'est comme l'éveil de la nature au printemps. Vous vous sentirez revivre et vous retrouverez un regain d'énergie. L'amélioration de votre condition physique entraînera avec elle une amélioration de votre santé et de votre qualité de vie.

Le grand ménage pourra être aussi l'occasion d'abandonner certaines mauvaises habitudes tabagiques, alcooliques et alimentaires. Ces mauvaises habitudes sont souvent dues à l'ennui et à l'anxiété. En réduisant ces facteurs de stress grâce à l'activité physique, ces mauvaises habitudes seront d'autant plus faciles à contrôler. Et, mieux vous vous sentirez, plus vous voudrez les abandonner complètement. Être en bonne condition physique, c'est la meilleure façon de savoir profiter des bons plaisirs de la vie.



Méfiez-vous des huiles, des gras, et du cholestérol...

Et surveillez les étiquettes!

par Georges Blanchet



Je ne lis pas dans les étoiles mais en 1986, 100,000 Canadiens auront une attaque cardiaque et la moitié en mourront.

Parce que les victimes seront des hommes, de 40 à 60 ans, en pleine production, la perte économique est immense sans parler de l'aspect tragique au plan personnel, social et familial. Les coûts en frais médicaux et en perte de salaire et de productivité sont estimés à \$6 milliards!

Vivant dans un pays d'abondance, c'est pourtant difficile au Canada de s'alimenter correctement. Mais avec quelques lumières diététiques, tous les aliments nous étant disponibles, il est relativement facile de faire des choix.

Les recherches sur le sujet sont si nombreuses et le langage scientifique si difficile à comprendre, que je vais privilégier une présentation de vécu, facile à mettre en pratique et à saisir.

Importance des corps gras et du cholestérol

Ils nous procurent, de façon

idéale, de l'énergie; ils sont des constituants essentiels de l'enveloppe de nos milliards de tissus, de nos nerfs, de nos hormones sexuelles oestrogènes et androgènes, et ils sont le principal ingrédient de la bile, irremplaçable pour la digestion.

Les 3 problèmes qui se posent, c'est qu'en Amérique du Nord, dans notre alimentation, on consomme:

1°) 42% de nos calories en gras, alors qu'on devrait en consommer 30%.

2°) Les gras qu'on consomme sont de mauvaise qualité, consistant trop en gras saturé. Le gras saturé sert de véhicule au cholestérol qui va se déposer là où il n'est pas requis, pour encrasser l'organisme.

3°) Le cholestérol requis pour nos cellules est totalement fabriqué par le foie. Celui qu'on

absorbe par la nourriture n'est que partiellement contrôlé par le foie, le reste constituant un excès dont l'organisme ne sait que faire.

Comment j'ai été conscientisé aux corps gras dans l'alimentation?

Il y a 1 1/2 an, Time Magazine mentionne une étude de \$150 millions, étendue sur dix ans et qui conclut que le cholestérol dans les veines, et les mauvais gras qu'on consomme, sont responsables de la plupart des malaises cardiaques.

Étudiant toute la question, je perçois vite que les viandes et autres produits animaux (oeufs, lait, fromages, beurre) contiennent des gras saturés nuisibles, et du cholestérol en quantité appréciable. Mais l'éditorial de

Avoir de l'énergie,
c'est avoir de la vie!

Ingrédients: Farine enrichie (contenant de la farine de blé, de la niacine, du fer réduit, du mononitrate de thiamine, de la riboflavine), sucre, sirop de glucose, **shortening (huile de palmiste modifiée et hydrogénée, suif de boeuf et/ou saindoux et/ou huile végétale (huile de soya) et/ou huile de palme)**, pulpe de pomme, cacao, eau, sucre inverti liquide, framboises, sel, bicarbonate de sodium, lecithine de soya, essences artificielles, pectine, acide citrique, phosphate monocalcique, benzoate de sodium (comme conservatif), acide tartrique, colorant.

Réalisez-vous toujours en quoi consiste votre menu? Par exemple, ici, ces biscuits au chocolat...

Time mentionne aussi deux huiles d'origine végétale avec encore plus de gras saturé que le beurre, soit l'huile de coco et celle de palmiste. Ces huiles ne sont pas commercialisées, mais on les retrouve cependant dans les biscuits, gâteaux, mayonnaises, tartes, etc., sous des emballages attirants et des contenants de forme pratique.

Comme quoi les manufacturiers savent comment faire des profits en flattant l'oeil, le palais, l'aspect pratique; mais il semble que votre coeur et votre énergie n'en tirent pas partie... ça les tue même un peu.

Fort surpris qu'une mayonnaise commerciale puisse être si mauvaise pour le système central et le coeur, et qu'un biscuit soda si léger était fait à partir de gras de porc, que l'oeuf contenait du cholestérol en quantité inquiétante et que le beurre si bon sur mes "toasts" avait des vertus négatives, je me suis dit: tu dois comprendre absolument tout sur les gras, ils sont ta meilleure source énergétique; et avoir de l'énergie, c'est avoir de la vie!

Une importante distinction...

Où sont donc les gras qui donnent de l'énergie et bâtissent les tissus; et où sont les

gras qui font peiner le coeur et bloquent la circulation sanguine?

Sachons que l'apport de graisse devrait se faire sous la forme d'huiles végétales, en plus des graisses naturellement contenues dans les céréales complètes, les graines, les légumes, les fruits, les noix diverses ainsi que dans les poissons et les fruits de mer; ce sont des gras insaturés.

Quant à la graisse animale contenue dans la viande, la volaille, les oeufs, le fromage et

autres produits laitiers, elle est accumulée au coeur, foie, reins, artères, veines, et ne peut être efficacement utilisée à cause de sa nature saturée et de son contenu élevé en cholestérol.

Une mise en garde cependant: les multinationales de l'alimentation profitent d'un trou dans la loi pour étiqueter leur produit "huile végétale" sans mentionner la provenance. Cette pratique est suspecte car elle permet d'utiliser de l'huile de palme, de palmiste ou de coco, plus saturées que le gras animal ou des huiles industrialisées avec résidus chimiques élevés (réf. Kiro-Santé, Janvier 1986 - vol. 11, no 4). Lisez les étiquettes et méfiez-vous de "huile végétale" tout court.

Que faut-il consommer?

Toutes les écoles diététiques, appuyées par la recherche médicale récente, vont dans le même sens. Peu ou pas de produits animaux, un menu riche en fibres pourvues par les céréales au grain complet, (riz, orge, millet, blé, avoine, sarra-



Ces biscuits si légers sont pourtant faits avec du gras de porc ou de boeuf...

Sachez que les Canadiens dépensent à eux seuls
1 milliard de dollars par année en médicaments
pour le contrôle de l'hypertension sanguine!

zin), complété par des légumes, comme portion principale d'un repas. Il convient, sous notre rude climat, d'ajouter des légumineuses (lentilles, pois azukis et pois chiches) en petite quantité, pour leur apport en protéines nécessaires au maintien des tissus et muscles.

Notre culture est si liée à la viande qu'on passe pour un extraterrestre si on en mange peu ou pas. La peur enfouie dans notre subconscient depuis la préhistoire nous fait imaginer que, sans viande, on faiblira, on s'évanouira et on en crèvera. Les 52,000 annonces annuelles de la T.V. présentent la viande et ses dérivés comme essentiels à l'énergie et à la vie et on ne veut surtout pas passer pour un "granola". Si c'est votre cas, voici une liste scientifique, donnant en pourcentage les protéines complètes contenues dans quelques produits animaux et végétaux, sur la base du boeuf qu'on établit conventionnellement à 100%: soya 188%, azuki 122%, poulet 122%, poisson 116%, boeuf 100%, sarrasin 72%, oeuf 72%, blé 67%, millet 61%, orge 50%, riz 39%.

Je le répète, les céréales et légumineuses contiennent peu ou pas de gras saturés ou de cholestérol; elles sont idéalement énergétiques et elles possèdent de nombreux autres avantages sur la viande.

Aux céréales, légumes et légumineuses, il convient d'ajouter les gras en petite quantité, sous la forme exclusive d'huile non raffinée de: maïs, olive, carthame, sésame, soya, tournesol. Chacune possède des vertus merveilleuses et de l'énergie concentrée et instantanée, sans effet néfaste.

Cette diète produit un métabolisme doux, et des gens

patients, calmes et forts devant le stress de la vie quotidienne. Elle produit un corps plus souple, sans arthrite, sans ma-laise, apte à un effort physique ou mental prolongé. Elle prévient aussi les maladies de dégénérescence qui frappent les québécois à 60 ans et qui sont dans l'ordre: mentales, cardiaques et du système digestif.



Dr Yves Graveline
B.A., D.C.

Clinique de Jeûne du Lac Biome

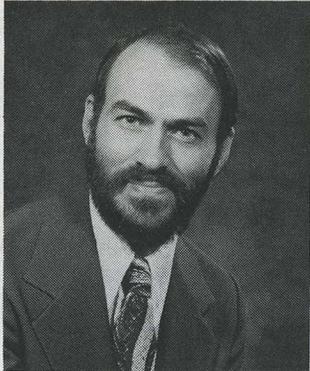
(Cantons de l'Est)

- Repos (site magnifique au bord du lac)
- Amélioration de la santé
- Perte de poids
- Abandon de la cigarette
- Conférences sur aspects physiques, intellectuels et spirituels du jeûne
- Cours de cuisine végétarienne
- VACANCES-SANTÉ

Pour information: **408 Lakeside**
R.R. 2, Foster JOE 1R0
(514) 243-6516

Elle court... mais se fait pourtant attraper!

par Jacques Langevin, d.c.



Nous savons pertinemment que tout le monde n'est pas forcément affligé de la grippe. En fait, souvent, une ou deux personnes d'une même famille sont au lit, en même temps, avec la grippe, alors que les autres membres de cette même famille — malgré un contact intime avec les malades — n'en souffrent pas du tout. La

différence réside dans ce qu'on peut appeler la résistance à la maladie.

Un corps sain et normal a beaucoup de résistance aux infections à un point tel que certaines personnes peuvent être en contact régulièrement avec des malades sans que les microbes ne semblent les affecter. Comment se fait-il donc que certains individus résistent à la maladie? Une partie du secret réside dans une diète équilibrée, l'absorption de beaucoup d'eau, la plus pure, et du repos et de l'exercice régulier. L'autre partie repose sur un système nerveux en parfait état,

sans interférence. Le chiropraticien peut faire l'examen de votre colonne vertébrale, afin d'en déterminer s'ils se trouvent des irritations aux tissus nerveux, généralement causées par des désordres biomécaniques, c'est-à-dire des subluxations vertébrales.

L'ajustement précis et sans douleur qu'il fera des différentes vertèbres qui composent votre colonne, en les ramenant à leur fonction normale, permettra la diminution sinon l'élimination totale des facteurs irritants, donnant ainsi libre cours aux mécanismes de défense normaux.



Il serait plus juste de dire que l'on développe une grippe; plutôt que de croire seulement qu'on l'attrape...



la gymnastique respiratoire

En apprenant à mieux respirer, l'être humain peut améliorer sa santé physique et mentale. Par la pratique régulière de la *gymnastique respiratoire*, laquelle favorise une meilleure oxygénation cellulaire, il est maintenant possible à chacun d'entre nous de maîtriser l'art de la concentration, de désintoxiquer son organisme, de découvrir les bienfaits de la détente profonde et, mieux encore, de se défaire à tout jamais de ses maux et de ses angoisses dont le stress est souvent la source commune.

L'auteur, JULIE LEFRANÇOIS, a développé la technique de la *gymnastique respiratoire* il y a une vingtaine d'années. Après avoir étudié le hatha-yoga pendant plusieurs années auprès de maîtres orientaux renommés, elle a décidé de perfectionner l'enseignement qu'elle avait reçu en l'adaptant aux besoins de la société occidentale. Directrice du Centre *Gymnastique Respiratoire de Montréal*, elle est professeur et thérapeute.

Les différentes techniques qu'elle propose dans ce livre visent le mieux-être intégral et s'inscrivent dans la plus pure tradition de la discipline holiste.



Julie Lefrançois



SABENA

TRANSPORTE NOS LIVRES
DANS LE MONDE



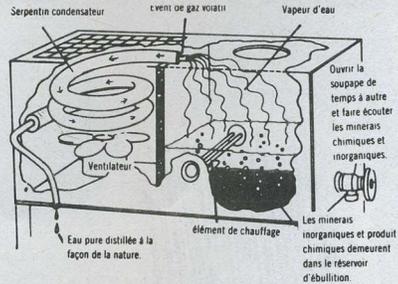
À VOUS DE CHOISIR LE MEILLEUR APPAREIL DE DISTILLATION DOMESTIQUE

Le modèle économique MIDI STILL D est le distillateur d'eau le plus populaire parmi les appareils fabriqués par EAU PURE. Il a été perfectionné pour pouvoir approvisionner en eau distillée la grande majorité des petites familles.

Votre MIDI STILL D deviendra pour votre famille une source commode et économique d'eau purifiée pour boire et faire la cuisine. Cette eau améliorée sera aussi très utile pour les bébés, les plantes d'intérieur, les aquariums, les fers à vapeur, les verres de contact et les développements des pellicules photographiques.

LE PROCÉDÉ DE DISTILLATION D'EAU PURE

L'eau dans le réservoir d'ébullition commence à bouillir, ce qui produit de la vapeur qui monte et qui laisse les impuretés derrière. Cette vapeur pénètre alors dans les serpents de condensation où elle est refroidie par l'air et transformée en eau distillée pure.



Pour de plus amples informations, contactez:

- Bale-Comeau:** Distillateur 100-T... (418) 296-3736
- Beloeil:** Les Eaux Poirier Enr..... (514) 464-8939
- Hébertville:** Jacques Girard..... (418) 344-1279
- Laval:** Pro-Formax..... (514) 334-3648
- Longueuil:**
- Traitement d'eau Cardinal..... (514) 679-0848
- Marieville:** Pur-O-Bec Canada..... (514) 460-7231

- Montréal:** O-Vital Enr..... (514) 323-9876
- Distillation 100-TE..... (514) 376-4727
- Distill-O-Pure Enr..... (514) 721-3051
- Québec:**
- Distillation Paul Thomassin Enr. (418) 831-1462
- Rimouski:** Eau-Santé Enr..... (418) 723-2546
- Sept-Iles:** Eau distillée Sept-Iles... (418) 968-3349

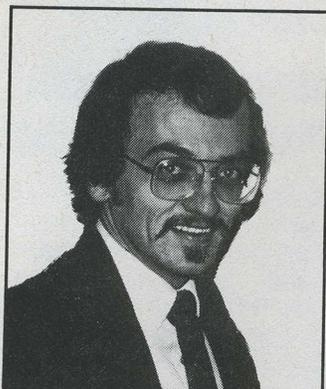
- St-Fabien:** Eau Vive Enr..... (418) 869-2003
- Sherbrooke/Granby:**
- Aqua-Fontaine..... (819) 372-0008
- Ste-Agathe (Laurentides):**
- Gaston Arguin..... (819) 326-1666
- Ste-Croix (Québec):** San-O..... (418) 263-2018
- St-Hyacinthe:**
- Marché Santé Naturiste..... (514) 773-4243

Distributeur provincial: Pur-O-Technique Ltée, 27 Rabastallère est, St-Bruno J3V 2A4 Tél.: (514) 461-2141

(Distributeurs demandés)

L'effet nocif des eaux dures sur les reins

par Gaston Arguin, d.c.



Selon le Dr Paul C. Bragg, N.D., Ph.D., auteur prolifique et autorité reconnue en matière de nutrition, de santé et de conditionnement physique, l'une des plus importantes causes des pierres aux reins est l'eau potable dure, chimifiée, et saturée de carbonate de calcium et de d'autres minéraux inorganiques!

Dans son livre "The shocking truth about water", il rappelle comment sont populaires les "sources chaudes", ces sources d'eaux chaudes souterraines qui jaillissent à la surface à des températures pouvant atteindre 175°F. Des gens viennent de partout pour se baigner dans ces eaux qui semblent posséder une valeur curative. Du moins, elles soulagent ceux qui souffrent d'arthrite et de rhumatisme. Ce qui s'explique du fait que lorsque l'on se submerge dans des eaux plus chaudes que la température normale du corps, ça provoque une fièvre artificielle qui favorise l'élimination de beaucoup de toxines nocives. Élimination qui se fait à travers les 96 millions de pores

de la peau! Chacun sait combien une bonne transpiration s'avère rafraîchissante et aide à se sentir plus léger.

Cependant, la partie triste de cette histoire, de dire le Dr Bragg, est que les gens se font aussi conseiller de boire cette eau fortement saturée de minéraux inorganiques... C'est renversant de constater comme tant de gens ne réalisent pas que tout minéral inorganique — venant du sol ou de l'eau — ne peut servir à l'organisme humain ou animal. Ça ne peut que l'engrasser!

Des milliers et des milliers de gens, tout autour du monde, ont des pierres aux reins de formes et de dimensions diverses. Souvent, ces pierres deviennent si gênantes qu'un rein doit être enlevé par chirurgie.

Dr Bragg mentionne avoir

visité des sources d'eau chaude et minérale à la grandeur des États-Unis et à l'étranger. "Et les responsables font tous les mêmes suggestions inconscientes... Le soulagement des douleurs en se baignant dans ces eaux minérales — oui. S'y désintoxiquer de ses déchets — oui. Mais boire de cette eau dure (ou toute autre) saturée de minéraux ne peut que provoquer de sérieux problèmes!", poursuit-il. Son meilleur avis est de ne boire que de l'eau la moins minéralisée possible. Autrement, vous ne faites que surcharger vos organes comme la vésicule ou les reins.

Ajoutez à cela les sublaxations vertébrales à un niveau qui affecte le bon fonctionnement des reins; et les risques de subir de graves complications sont d'autant plus élevés...



Connaissez-vous le "GREEN MAGMA" ce merveilleux régénérateur de santé?

Le "Magma" est tellement efficace pour la santé que pratiquement personne ne l'essaie sans constater la différence. Entièrement pur et naturel, mis au point par les Japonais à partir de l'orge, le "Magma" — que l'on prend avec de l'eau ou du jus — est une poudre verte contenant tous les nutriments essentiels à l'organisme. Nutriments que l'on ne retrouve malheureusement pas suffisamment dans notre nourriture appauvrie, raffinée et polluée.

Le "Magma" fournit de fortes concentrations de minéraux, de vitamines (25 sortes), d'acides aminés, de protéines, de chlorophylle, et d'enzymes, nourrissant directement le sang; d'où une meilleure santé physique et psychique, de même qu'une augmentation d'énergie!

Il contient, en toute proportion, plus que le double de protéines que la viande, 11 fois plus de calcium que le lait, 5 fois plus de vitamine A que la carotte, 40 fois plus de potassium que le céleri, 10 fois plus de vitamine B-12 que la consoude et 5 fois plus de fer et de magnésium que les épinards (selon le Japan Food Analysis Center).

Pour plus d'informations: **Les Produits R.A. Inc.**
399 Pierre D'Anjou, Rimouski, G5L 5A4
Tél.: (418) 724-5147

**"Ce qui compte,
ce n'est pas où tu es,
mais bien où tu vas!"**

Dr James W. Parker, B.A., D.C., Ph.C.

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*

CAPTIVEZ LE CONFORT

**Votre bonne santé dépend d'une bonne nuit de sommeil.
Le NORMALIZER^{MD} aide à vous donner le repos qu'il vous faut.**

Les oreillers ordinaires rembourrés de mousse, de duvet ou de fibre ne supportent pas adéquatement la colonne vertébrale et peuvent causer des maux de cou ou de dos. Ces problèmes vertébraux associés au sommeil mènent ensuite à la fatigue, l'insomnie, la tension et aux maux de tête. La construction unique du Normalizer aide à maintenir l'équilibre correct entre le cou et la tête.



Faites-en l'expérience!

- Conçu par un chiropraticien pour réduire le stress et vous donner le repos qu'il vous faut.

• L'oreiller postural NORMALIZER^{MD} a été APPROUVÉ PAR L'ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC.

L'oreiller postural NORMALIZER^{MD} vous donnera un support continu dans toutes les positions du sommeil.

La forme unique et brevetée du Normalizer vous permet de choisir les positions que vous préférez sans perdre le support nécessaire pour un sommeil reposant et confortable. Le Normalizer est construit avec un grand traversin (G) à une extrémité et un petit traversin (P) à l'autre extrémité. Pendant le sommeil, la tête repose dans le centre de l'oreiller et le cou est

confortablement soutenu par un ou l'autre côté du petit ou du grand traversin. Comme avec tout oreiller nouveau, il vous faudra possiblement une courte période d'adaptation pour ressentir la sensation complète de confort et de repos que vous donne le Normalizer. Pour de plus amples renseignements, CONSULTEZ VOTRE CHIROPRACTICIEN.

		<p>Pour commander:</p> <p>Quantité <input type="text"/></p> <p>Oreiller(s) Normalizer</p> <p>Nom</p> <p>Adresse</p> <p>Ville</p> <p>Prov. Code postal</p>

\$49.95 Faire parvenir votre chèque à l'ordre de: PUBLICATIONS D.C. Inc.
33 Ste-Agathe, Ste-Agathe-des-Monts
Qué. J8C 2J6 Tél.: (819) 326-0981/1666

NORMALIZER^{MD} est une marque déposée des SYSTÈMES DE POSTURE OMEGA INC.



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

Canada:
 6 numéros 7,00 \$

États-Unis/Autres pays:
 6 numéros 9,00 \$

33, rue Ste-Agathe
 Ste-Agathe-des-Monts J8C 2J6
 Tél.:(819) 326-0981/326-1666

Commandez les premiers numéros au coût de 0,75 \$ chacun.

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien

VOL. 1	No 1 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>			
VOL. 2	No 1 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>		
VOL. 3	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 4	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 5	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 6	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 7	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 8	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 9	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 10	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 11	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>