

le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

Vol. 10, No 2
Février 1984

1,50 \$

Aussi:
Plusieurs autres conseils...

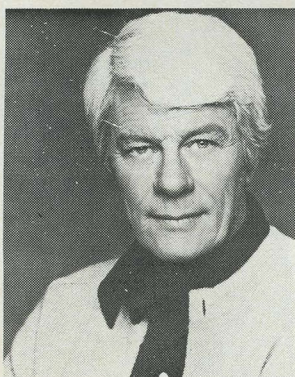
Les obligations de la femme enceinte!

CHIRO - CENTRE
ARGUIN & CHARLAND
33 STE-AGATHE, STE-AGATHE
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

Alphonse Charland

Dominique Dufour

Jacques Laroche

Raymond Messier

Richard Verreault

Collaborateurs

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 réviser ou de les adapter. Il est préférable d'accompagner ces manuscrits avec des photographies.

SOMMAIRE

Toutes ces petites choses	p. 4
Le barrage	p. 5
Les avantages pour la femme enceinte	p. 6
Ces enfants hypertendus	p. 8
Trois ans de procès	p. 9
En s'orientant vers le naturisme	p. 11
La polarité	p. 13
La galvanoplastie spirituelle	p. 14
L'arbre de vie	p. 19
Annuaire chiropratique	p. 20
Traiter les causes — pas les symptômes	p. 22
Venez joindre nos rangs!	p. 23
Autres conseils	p. 24
Le défi de 4 nageurs	p. 26
Livre: Dictionnaire du corps humain	p. 30
Que faire en cas de grippe?	p. 32
Bébé a des coliques?	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.

Toutes ces petites choses...

Notre monde est fait de petites choses - des atomes minuscules et des électrons fusionnés ensemble par la Nature pour former des gouttes d'eau, des particules de poussière, des brins d'herbe et des graines de toutes sortes. Ensemble, ces atomes et ces électrons composent la terre et l'humanité.

Nos corps aussi sont faits de petites choses: des cellules microscopiques, des fibres nerveuses minuscules, des vaisseaux sanguins, des fibres musculaires, des cellules osseuses, des milliers de glandes et une variété d'éléments chimiques. Réunies, ces petites choses forment la machine la plus perfectionnée au monde: la FEMME - l'homme aussi, bien sûr...

Comme chaque fonction de

l'organisme est contrôlée par de petites choses, les petits accidents, les chutes et la tension ne sont pas toujours aussi bénins qu'ils paraissent. Ils peuvent entraîner des fixations mineures dans la colonne vertébrale, causes d'irritation ou de pincement aux nerfs. Cela peut déranger certaines fonctions de l'organisme et amener une diminution de la résistance à la maladie.

Ne laissez pas les petits incidents quotidiens nuire à votre bonne santé. Votre chiropraticien vous expliquera en détails la correction des subluxations vertébrales et la restauration de l'énergie nerveuse vitale qui peut vous aider à jouir d'une meilleure santé.

Bien à vous pour une meilleure santé, naturellement.

Le barrage

*Il y a un principe dans la vie
qui fait barrage
contre tout renseignement ou preuve,
contre tout argument,
et maintient l'homme
en ignorance éternelle.*

*Ce barrage est la condamnation
sans investigation!*

— Robert Spencer

Les avantages de la chiropratique pour la femme enceinte

par Louise Charland, d.c.



Nombreuses sont les femmes qui s'interrogent sur la nécessité des soins chiropratiques durant la grossesse.

Elles se demandent même si l'ajustement vertébral est de mise dans cet état, s'il est possible de s'étendre sur la table utilisée à cet effet, et si les postures requises ne sont pas trop gênantes lors des derniers mois.

Alors rassurez-vous, les techniques de travail et l'équipement du chiropraticien permettent à celle qui attend un enfant de se coucher confortablement, autant sur le ventre que sur le dos (...) et de bénéficier d'ajustements chiropratiques jusqu'au moment de l'accouchement. Et ce n'est pas seulement conseillé, mais c'est essentiel à toute femme qui désire que sa

grossesse et son accouchement soit une expérience heureuse et réussie.

Car beaucoup de stress physiques, émotionnels et chimiques se manifestent durant ces 9 mois. Heureusement, le corps de la femme a été conçu pour s'accommoder de ceux-ci, à la condition cependant que tous les mécanismes qui règlent le fonctionnement de l'organisme travaillent adéquatement.

Par exemple, toutes les structures qui soutiennent les muscles doivent s'adapter à l'enfant qui se développe. C'est tout particulièrement vrai pour la colonne vertébrale qui supporte tout le poids du corps à l'exception des jambes. Si une ou plusieurs vertèbres (os de la colonne) sont subluxées (c'est-à-dire en dehors de leur alignement normal), c'est impossible, structuralement parlant, que le



PHOTO JOHN ARMS

Il est essentiel pour une future mère de tout faire pour atteindre et conserver le plus haut niveau de santé possible durant toute la grossesse.

corps de la future mère travaille normalement. Puisque l'augmentation de la charge à supporter requiert sans cesse une adaptation qui se produit seulement lorsque la colonne vertébrale est en bon équilibre.

Mais plus important encore, chaque muscle, chaque ligament, chaque organe et chaque glande est contrôlé par les nerfs qui émergent d'entre les vertèbres. Comme nous le mentionnions tout à l'heure, de multiples changements physiologiques et chimiques surviennent tout au long de la grossesse, jusqu'au moment de l'accouchement. S'il est vital que ceux-ci se produisent, il faut néanmoins que le corps s'y adapte aussi vite que possible. Toutefois, la subluxation vertébrale provoque une interférence au système nerveux et nuit considérablement à ce processus d'adaptation. Il est donc essentiel pour une future mère de tout faire pour atteindre et conserver le plus haut niveau de santé possible durant toute la grossesse. Les soins chiropratiques devraient donc représenter une partie importante d'un programme pré-natal.

Il y a, de plus, un autre facteur très important à considérer et que l'on ignore trop souvent: c'est la relation physiologique entre la mère et le fœtus. Ce que la femme enceinte fait de bon pour elle profite aussi au bébé. Et l'inverse est vrai aussi; tout ce qui est malsain pour la mère l'est aussi pour l'enfant. Par exemple, une nourriture riche en vitamines et minéraux est bénéfique pour les deux, une alimentation pauvre et mauvaise s'avère très nuisible. Faire de l'exercice et prendre du repos feront aussi un enfant plus en santé. Ainsi, durant ces 9 mois, la future maman et l'enfant à naître partagent tout: le bon, le

mauvais, ce qui est avantageux, et ce qui cause du tort.

Pour résumer, rappelons que le but du chiropraticien est de permettre au corps tout entier de fonctionner à son rendement maximum, en éliminant les interférences au maître-contrôleur du corps c'est-à-dire au système nerveux. Si l'ensemble des systèmes du corps de la mère travaille avec harmonie, le fœtus qui fait partie de ce corps fonctionnera mieux et se déve-

loppera mieux. Et l'accouchement aura plus de chance de se dérouler normalement, avec moins de risques de complications et moins d'occasions de traumatismes pour l'enfant, qui naîtra plus en santé et avec un plus grand potentiel.

Alors, si les soins chiropratiques sont importants pour tous, ils sont doublement indispensables pour une femme durant sa grossesse!



PHOTO G. L. GROSS, D.C.

Rassurez-vous... les techniques de travail et l'équipement du chiropraticien permettent à celle qui attend un enfant de bénéficier d'ajustements chiropratiques jusqu'au moment de l'accouchement.

Ces enfants hypertendus...

par Jacques Laroche, d.c.

Êtes-vous déjà allé chez des gens qui ont des enfants énervés, qui ont mauvais caractère, de mauvaises manières et qui font des crises?

Vous êtes-vous demandé comment ils sont devenus pareils cyclones?

Est-ce que vous vous demandez ce que les parents font pour avoir de tels enfants?

Arrêtez-vous. D'habitude, un enfant exprime à l'extérieur ce qu'il ressent à l'intérieur. Le problème peut très bien être la tension intérieure accumulée à un point d'extrême limite. Si la tension et la pression ne sont pas libérées de la bonne façon, alors elles vont éclater et de la mauvaise façon.

Comment cela peut-il arriver chez un enfant? De plusieurs façons. Plus de 95% des mères couchent leur bébé sur le ventre. L'enfant ne peut pas dormir sans tourner sa tête sur le côté — ce qui entraîne un stress, de la tension et de la pression sur le cou et sur le système nerveux. Tous les enfants se frappent la tête en apprenant à marcher. Encore là, c'est la portion cervicale de la colonne qui subit le gros du choc. Quel enfant n'a pas roulé sur la tête en faisant la culbute? C'est encore le cou qui reçoit le choc. Et ce ne sont que quelques-unes des façons d'accumuler pression et tension dans le cou et le dos, ce qui pourrait favoriser l'hyperactivité chez l'enfant.

Votre chiropraticien est entraîné à localiser et à corriger les problèmes vertébraux et les résultats sont généralement très bons avec les enfants!

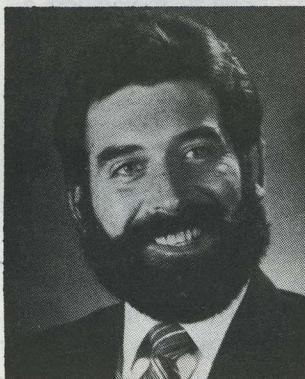


Si vous ne parlez pas des bénéfices possibles
de la chiropratique, qui le fera?

Trois ans de procès...

Le Dr Charbonneau a gain de cause

par Richard Verreault, d.c.

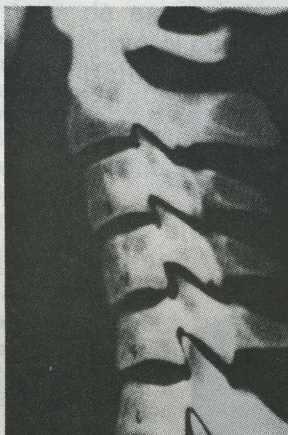


Le 21 juillet 1983 avait lieu à Toronto les dernières délibérations d'un procès qui avait débuté trois ans plus tôt. Cette cause impliquait le **Dr François Charbonneau** d'Orléans, Ontario et le "Ontario Health Insurance Plan". Le litige incluait, entre autres choses, la définition de la **subluxation vertébrale avec ses quatre phases de dégénération** telles que développées et enseignées par Renaissance Internationale*. De plus, le Dr Charbonneau y défendait l'importance d'ajuster les enfants dès l'apparition de la subluxation. Lors des trois dernières journées de délibérations, le **Dr Joseph Flesia**, cofondateur de Renaissance, fut appelé comme **témoin — expert numéro un** pour défendre les enseignements et les informations de son organisation, attaqués au cours de ce procès.

Le 19 août 1983, une décision était rendue et donnait gain de cause au Dr Charbonneau. La

subluxation vertébrale était acceptée comme **une réalité à être éliminée dès l'enfance**. De plus, on y a reconnu l'utilisation des quatre phases de la dégénération de la subluxation comme un outil valable pour déterminer la gravité de cette dernière et le temps requis pour sa correc-

tion. Renaissance Internationale le félicite le Dr Charbonneau pour ses trois années d'efforts et assure la profession chiropratique qu'elle continuera à fournir aux chiropraticiens des informations de première qualité afin de mieux servir la population.



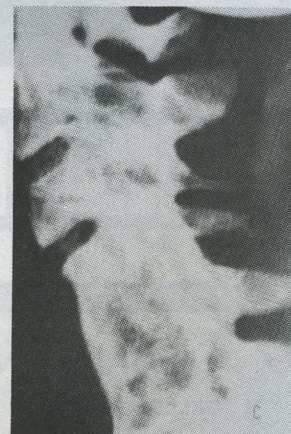
Phase I
Mauvais alignement



Phase II
Détérioration



Phase III
Beaucoup de détérioration



Phase IV
Fusion

Région cervicale vue de côté, dans les quatre phases de dégénération possible.

* Réf. à l'article publié dans Kiro-Santé, vol. 8, no 1, nov. 81.

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

En s'orientant vers le naturisme

par Icia



Lorsque l'homme prend conscience de ce qu'il est, il comprend qu'il est une masse d'énergie, une partie du Soleil, et que pour manifester cette Lumière, il se doit d'être en bonne santé.

La santé est un état normal et par l'esprit, chacun est maître non seulement de son corps mais de sa vie entière.

Nous sommes "UN" avec le Cosmos. L'Énergie Universelle est en nous et elle peut nous guérir si nous apprenons à la maîtriser, elle existe dans chaque atome de notre substance et agit. Elle est accessible à chacun en tout temps et dans n'importe quelle situation.

La nutrition

En ce qui regarde la nutrition, chaque partie du corps exige une alimentation qui lui est particulière, soit en vitamines, sels minéraux ou protéines. Il nous

faut constamment veiller à renouveler notre sang afin de mieux régénérer le corps. L'homme conscient apprend tôt à se nourrir convenablement et se découvre intérieurement à travers sa nourriture.

Il faut donc savoir trouver dans les aliments, tout comme dans les herbes médicinales, toutes les composantes de notre organisme. Pour ce, il suffira donc de se constituer un régime équilibré. N'oublions pas que Mère-Nature met gracieusement à notre disposition tout ce dont on a besoin pour conserver une bonne santé et grandir en beauté.

Ainsi, il est indispensable d'alléger l'alimentation avec une nourriture plus saine pour l'organisme, c.a.d. une nourriture qui nourrit mieux et crée moins de déchets.

Il faut éliminer le sucre blanc, la cassonade, la farine blanche, la viande rouge, les charcuteries, le porc, les boissons gazeuses, et tout substituer pour le sucre et le sel, ainsi que le café et le thé car ils neutralisent l'effet des plantes.

Pour remplacer ces produits et garder une alimentation équilibrée, je vous suggère d'utiliser le petit mélange de calcium et de protéines ci-après, une fois par jour.

Ceci peut être pris seul ou avec des "toasts" de blé entier ou autres, ou encore ceci est merveilleux comme substitut pour le lait avec les céréales.

Pour remplacer la viande vous pouvez utiliser le tofu qui est l'équivalent en protéine d'un steak (voir le livre La magie du tofu...) ou les légumineuses telles que: le riz brun, l'orge, le



Il est indispensable d'alléger l'alimentation avec une nourriture plus saine pour l'organisme.

Milk shake au calcium et protéines

- 1 c. à table de lait de soya en poudre
- 1 c. à table de lait de beurre de sésame ou Tahini
- 1 c. à thé de granulé de lécithine
- 1/3 c. à thé de poudre de caroube
- 1 banane
- 2/3 tasse de jus de pommes
- Passez le tout au blender.
- 1 c. à table de sirop d'érable (optionnel pour les enfants)

millet, les lentilles, le kasha.

Mangez les fruits, les légumes et les noix natures non salées en abondance.

Pour substitut au café, vous trouverez les cafés de céréales, le caf-lib au Provigo, et les tisanes.

Pour substitut à la farine blanche, vous trouverez dans les magasins d'aliments naturels, la farine de millet, d'avoine (très légère), de blé, de sarrasin...

Pour substitut au sucre raffiné, utilisez le suc brut Demerara ou autres, le miel, le sirop et le sucre d'érable.

Bien se nourrir n'est cependant pas tout: l'attitude adoptée lorsqu'on se nourrit est tout aussi importante. Il nous faut garder à l'esprit que la nourriture absorbée quotidiennement est bel et bien un don désintéressé et bienveillant de la nature.

Le jeûne

Un jeûne de trois jours aidant le corps à se désintoxiquer est idéal pour la personne qui désire remplacer son régime non-naturiste par un régime

naturiste. Le jeûne effectué, cette personne peut alors manger graduellement de la salade, des fruits et des légumes crus pour le début, cuits par la suite et un peu plus tard faire l'utilisation des grains de toutes sortes. Vivre selon un régime naturiste entraîne le fait qu'on doit songer à tous les ingrédients qui nous sont personnellement requis, comme la magnésium pour l'assimilation du calcium, le zinc pour l'assimilation du fer et ainsi de suite. Il y a plusieurs régimes naturistes, par exemple: le régime macrobiotique recherche l'équilibre de vie, dont l'alimentation est une part importante. C'est un très bon régime, mais on ne doit pas oublier que les exigences nutritives sont relatives à chaque individu. Une fois la décision prise de se nourrir sainement, on choisit ce qui nous convient le mieux; on peut alors observer les réactions de notre corps.

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



Drs 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**

La polarité

par Annie Arguin



La technique de la polarité a été mise au point par le docteur Randolph Stone. Né en Autriche en 1890, il émigre aux États-Unis en 1903, mais termine ses jours aux Indes. Dr Stone, qui était **chiropraticien** et naturopathe, a également étudié la cranéologie et la neurologie. De toutes ces études et réflexions concernant les systèmes de guérison naturelle, est née une science qu'il a appelée POLARITÉ.

Cette méthode se base sur le principe que toute chose se tenant debout sur cette planète a une charge positive en haut et négative en bas. Notre corps, comme la terre et le soleil, est régi par les pôles magnétiques nord-sud. La tête est le pôle supérieur (charge positive), les pieds le pôle inférieur (charge négative).

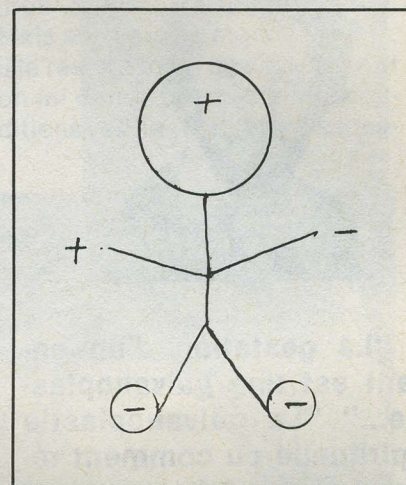
Le rôle de la polarité est de **ré-équilibrer les courants énergétiques du corps** en utilisant le transfert d'énergie. Ce transfert s'opère en plaçant les mains sur ou au-dessus des zones concernées.

On peut aussi prendre comme exemple la recharge d'une batterie, le + et le -. Dans ce cas, la polarité permet de **recharger un organe**, une région, un pôle.

Le thérapeute, considérant le corps comme une unité globale, se réfère toutefois à une classification de 4 zones particulières qui pourraient s'identifier aux 4 éléments de la nature (la terre, l'eau, le feu, l'air). Il peut ainsi y trouver des correspondances avec les symptômes du patient, et concentrer son travail sur les besoins prioritaires du corps.

Par exemple, un problème relatif à l'intestin se rapportera à la zone dite "terre". Alors que les symptômes associés au système génito-urinaire se rattachent à la zone de "l'eau", ceux de l'appareil digestif à la zone du "feu", et les troubles respiratoires à la zone de "l'air".

Grâce à la polarité, l'énergie vitale est donc intensifiée et



tout l'organisme s'en trouve fortifié. De plus, cette thérapie procure une véritable détente en apaisant le système nerveux.

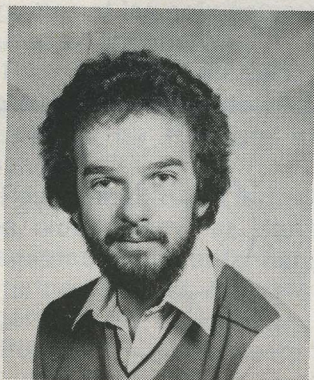
En plus de travailler sur le corps physique, la polarité agit à un niveau plus profond comme un instrument d'évolution nous mettant en contact avec l'essence même de l'homme.

"La vie est une rivière d'énergie qui doit couler pour demeurer claire et douce."

— Dr Stone

C'est par la femme enceinte qu'on éliminera la maladie

par Robin Arguin*



“La gestation d'un enfant est une galvanoplastie...” “La galvanoplastie spirituelle ou comment résoudre une fois pour toutes, tous les problèmes de l'humanité...” “Ce sont les femmes qui détiennent la clef du bonheur sur terre...” “Après la naissance, c'est trop tard! C'est avant la naissance qu'il faut éduquer l'enfant...”

Voilà autant de titres, autant de façons de nommer et de commencer cet article qui concerne un sujet fantastique, un sujet n'ayant jamais été pris en considération, mais qui détient peut-être la clef de tout l'avenir de l'humanité. Une humanité de plus en plus malheureuse et déchirée, reposant sur un baril de poudre gigantesque et nu-

* Journaliste

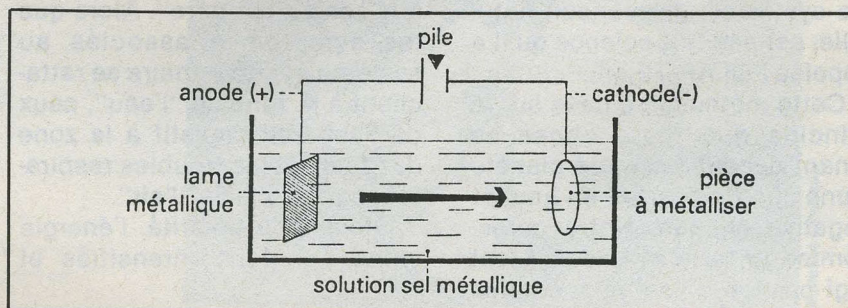
claire parce qu'elle n'a justement pas pris en considération ce sujet pourtant très scientifique qu'est la galvanoplastie spirituelle.

La galvanoplastie...

Mais c'est quoi la galvanoplastie? C'est un phénomène physicochimique utilisé depuis longtemps au niveau industriel et qui permet la dorure, l'argen-

ture, etc., de pièces métalliques: objets d'art, circuits imprimés, etc.

L'objet à métalliser est placé à la cathode (—), le métal à déposer à l'anode (+). Sous l'effet du courant généré par la pile, les molécules métalliques de l'anode (+) sont transférées à la cathode (—) et recouvrent progressivement l'objet à métalliser.



Ceci illustre un principe universel: tout échange est un transfert d'un pôle émetteur (+) vers un pôle récepteur (—) à travers un milieu conducteur.

Spirituelle...

Mais quel rapport direz-vous entre ce phénomène scientifique reconnu et l'avenir de l'humanité? Voilà toute la question... C'est que si la galvano-

plastie est un phénomène physico-chimique, la gestation d'un enfant est un phénomène semblable, mais psycho-physiologique.

Autant on peut se servir de la galvanoplastie dans le plan phy-

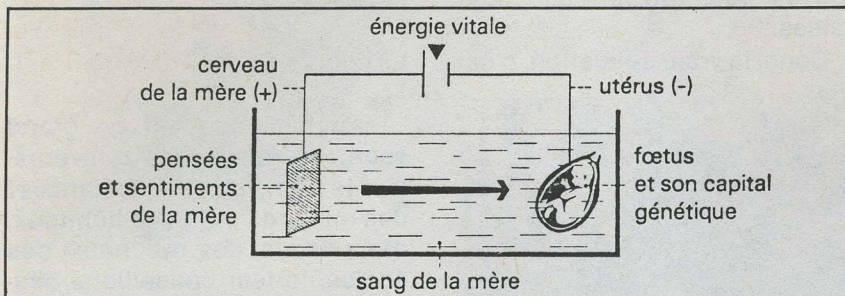
sique pour dorer un métal, autant on peut s'en servir de façon spirituelle, dans le plan psychique, pour "dorer" ou améliorer l'enfant en gestation. N'est-il pas dit dans les textes sacrés que "tout ce qui est en bas est comme ce qui est en haut" et vice-versa? La simpli-

(plus de 40 volumes de conférences improvisées et enregistrées) se présente comme l'Enseignement ésotérique de la Fraternité Blanche Universelle.

Reconnu de plus en plus mondialement comme une conscience universelle et désintéressée, le Maître Aïvanhov cla-

mait il y a déjà 45 ans: "Je lance un appel aux femmes du monde entier: vous êtes dépositaire de secrets inouïs... En 50 ans, vous pouvez régénérer l'humanité. Prenez maintenant conscience de votre mission, et de leur côté, les hommes tâcheront de vous préparer les meilleures conditions possibles."

L'idée du Maître peut se résumer ainsi: si un enfant vient au monde "doré", il le restera toute sa vie, même dans les conditions les plus difficiles il triomphera et restera toujours un gros "plus" pour la société. Mais s'il vient au monde "terni", il le restera toute sa vie, même si on lui donne les meilleures conditions et la meilleure éduca-



Le corps de l'enfant (—) est entièrement construit par les matériaux fournis par l'organisme de la mère (+) et véhiculés par son sang.

cité conduit à la vérité, et les solutions les plus simples sont les plus efficaces, mais les moins utilisées...

Les recherches actuelles démontrent enfin que les pensées et les sentiments de la mère (+) sont également transmis au fœtus (—). Ils s'inscrivent dans sa structure cellulaire et sa mémoire organique, orientant ainsi sa personnalité future.

Donc, avec un travail conscient et particulier sur le fœtus qu'elle porte, principalement au niveau des pensées et des sentiments, la mère peut "dorer" ou polir magnifiquement le caractère de son enfant, si bien que lorsqu'il viendra au monde, l'enfant sera un petit génie, un gros "plus" pour la société.

O.M. Aïvanhov

Cette idée avant-gardiste, mais très réalisable, n'est pas neuve. Elle vient d'un éminent guide spirituel, le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov, né en Bulgarie en 1900, mais résidant en France depuis 1937 où son oeuvre en cours d'édition



"Un travail conscient et particulier sur le fœtus qu'elle porte, au niveau des pensées et des sentiments, peut polir le caractère de son enfant."

tion.

Laissons-le lui-même définir la galvanoplastie spirituelle telle qu'il l'a élaborée: "supposons qu'une mère connaissant les lois de la galvanoplastie décide de les utiliser pour mettre son enfant au monde. Dès qu'elle a reçu le germe en son sein (la cathode), elle place dans sa tête (l'anode) une "lame d'or", c'est-à-dire des pensées

et des sentiments très élevés. La circulation s'établit et le sang qui parcourt le corps apporte au germe ce "métal supérieur". L'enfant grandit, enveloppé de ces vêtements d'or, et quand il naît, il est robuste, beau, noble, capable de vaincre les maladies, les difficultés, toutes les influences mauvaises."

Donc, la vraie éducation, c'est

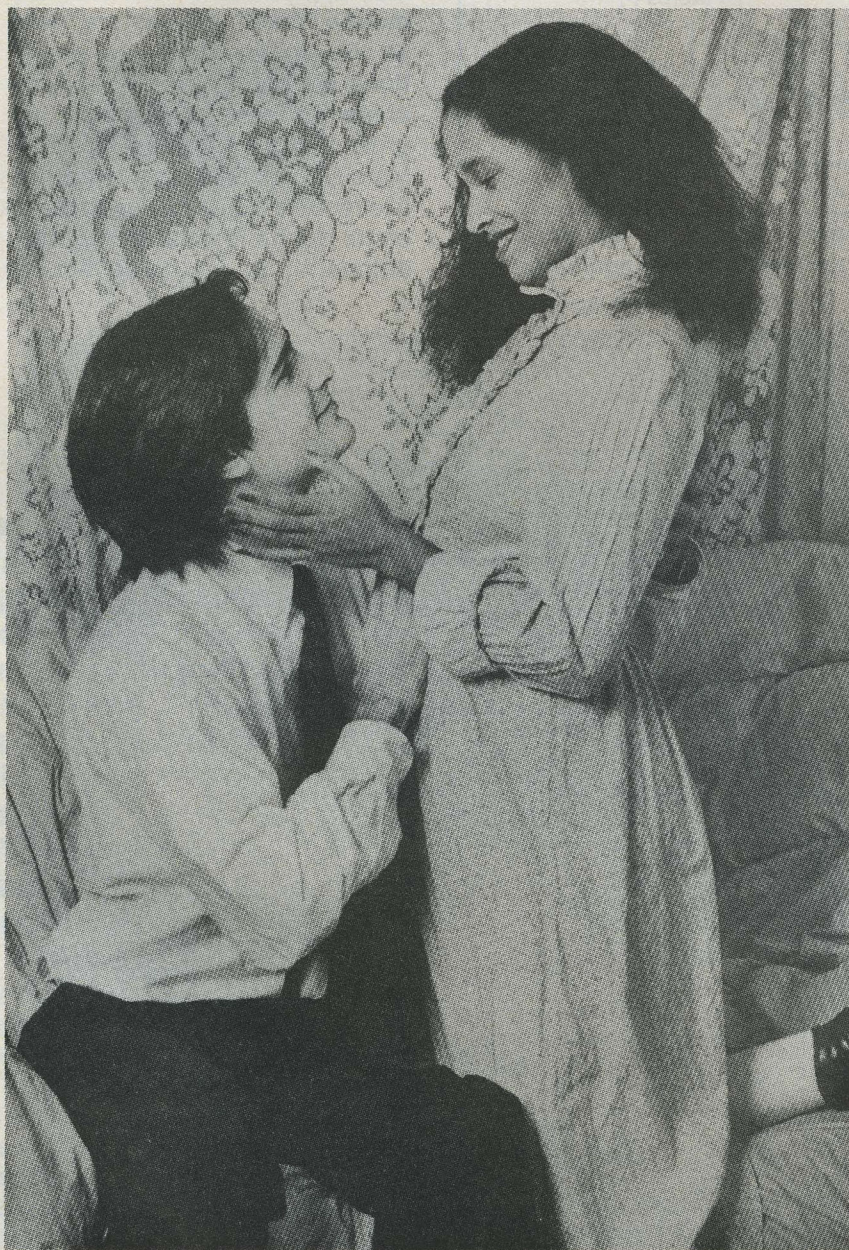
l'éducation pré-natale. Après que l'enfant est né, on ne peut que l'orienter, le polir, mais pas lui changer le caractère ou les défauts. Aucun pédagogue ou parent ne peut transformer un enfant lorsque les éléments qu'il a reçus dans le sein de sa mère sont d'une qualité inférieure.

La solution

"Au lieu, soutient ce grand sage, de laisser les gouvernements dépenser des milliards et des milliards pour des hôpitaux, des prisons, des tribunaux, des écoles, je leur conseillerai seulement de s'occuper de la femme enceinte; les dépenses ne seront pas aussi grandes et les résultats infiniment meilleurs"! Ça pourrait être en effet une solution magique à tellement de maux de l'humanité...

Omraam Mikhaël Aïvanhov a tout prévu. Il n'attend que la volonté des gens et des gouvernements pour le consulter. Son idée se réaliserait par l'intermédiaire de "Centres de galvanoplastie spirituelle", des lieux de vie où règnerait une ambiance harmonieuse empreinte de beauté, de musique, où les femmes enceintes apprendraient quelle vie mener pendant la gestation... ce qu'elles doivent manger, le travail qu'elles peuvent faire avec leurs pensées et leurs sentiments sur le fœtus... Les maris recevraient les mêmes informations afin d'aider leur femme dans ce travail.

Ainsi, en quelques générations, naîtraient des êtres équilibrés ayant une nouvelle mentalité, un nouveau comportement, et capables de résoudre les problèmes de la vie. Bien entendu, il faudrait également de nouvelles législations familiales et sociales afin de libérer bien davantage la femme enceinte.



Les femmes enceintes apprendraient quelle vie mener pendant la gestation... Les maris recevraient les mêmes informations afin d'aider leur femme dans ce travail.



"Quand il naît, l'enfant est beau, robuste, capable de vaincre les maladies, les difficultés, les mauvaises influences!"

Au Québec

Ces idées touchent de plus en plus de monde et au Québec comme à certains endroits d'Europe, on est à organiser lentement et sûrement des Centres de galvanoplastie spirituelle qui font déjà leur rayonnement. Toujours au Québec, des gens de la Fraternité Blanche Universelle forment des écoles où on instruit les enfants selon les sages idées du Maître Aïvanhov. De plus en plus de choses bougent en ces domaines.

L'ANEP

À partir de ces idées, un organisme a vu le jour l'an dernier en France, il s'agit de l'ANEP (Association nationale pour l'éducation prénatale) qui a pour but d'améliorer et d'harmoniser le développement physique et psychique des enfants par une préparation des futurs parents et particulièrement de la future mère pendant la gestation.

Donc, quasiment un demi-

siècle après, on commence enfin à se pencher quelque peu sur les idées de Maître Aïvanhov. Il aura fallu pour cela traverser la seconde Guerre Mondiale et arriver au seuil de la troisième... Espérons qu'il ne faudra pas la traverser elle aussi pour finalement appliquer cette galvanoplastie spirituelle... sur ce qui resterait de notre planète...

N.B. Ceux et celles qui désireraient avoir plus d'informations sur la galvanoplastie spirituelle et l'éducation pré-natale peuvent se procurer le volume de poche du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov intitulé: "Une éducation qui commence avant la naissance", Ed. Prosvita.

Omraam Mikhaël Aïvanhov

une éducation qui commence avant la naissance

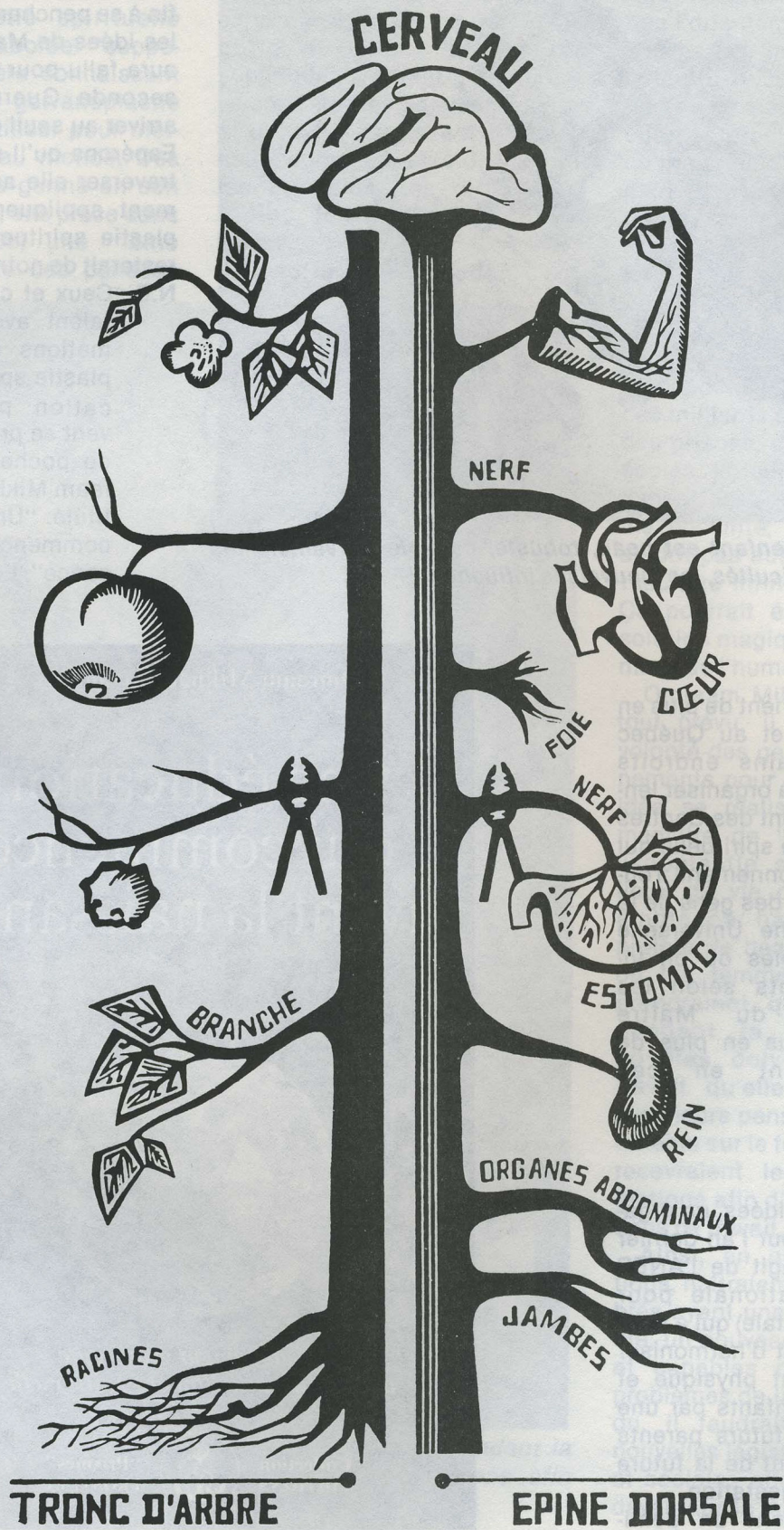


*l'enseignement ésotérique
de la Fraternité Blanche Universelle*

Collection
EDITIONS



"Prismes"
PROSVITA



L'arbre de vie

Il est un secret dont dépend aussi votre avenir: "Ceux qui le connaissent, l'oublient parfois car ils sont saisis par notre vie, trop rapide, trop heurtée. Et puis, un jour, ils subissent la dure loi qu'ils avaient découverte mais négligée. Ils se souviennent alors que notre santé, notre beauté, notre agilité, notre joie dépendent d'abord de la santé de ce bel arbre vital qui nous soutient: **notre colonne vertébrale.**

Cette colonne vertébrale, c'est l'arbre de vie. Prenez un dictionnaire. Regardez cet arbre nouveau dont le tronc va du bas de notre dos à la base du crâne.

C'est lui qui commande, par le jeu de ses articulations, les mouvements de votre corps. Lui qui transmet les ordres que vous donnez à vos pieds et à vos jambes. S'il se paralyse, s'il se brise, vous n'êtes plus qu'un corps sans agilité, une forme inerte et lourde...

Si vous n'avez pas encore été touché vous êtes parmi les rares qui sont restés à l'abri. Félicitez-vous et protégez cet arbre qui, jusqu'à aujourd'hui, vous a permis de l'oublier".

Martin Gray

ANNUAIRE CHIROPATRIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

AMOS

Dr Rocco Guarnaccia
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 Rhinds

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 Gérard Gaudreau
456 rue Tessier
Dr Diane Sirols
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 Tétreault

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 Dumaraix
Dr Sylvain Jolicœur
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.

MONTREAL (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'Ormière

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-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

SAINTE-AGATHE

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

SAINT-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

SAINT-DAMIE BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINT-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme
53-A Principale

SAINT-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 Lavole
3291 Chemin Ste-Foy

SAINT-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fiset
118 St-Georges

SAINT-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon
2660, 6e Avenue ouest
Clinique Guy Rodrigue
5-11925, 1ère Avenue est

SAINT-HYACINTHE

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINT-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 Place du Marché

Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINT-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse
140 ouest, De Martigny
Dr Joseph Trudel
681 rue St-Georges

SAINT-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINT-MARTHE-SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINT-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

SAINT-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

TOURNAI

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

Traiter les causes — pas les symptômes

par Alphonse Charland, d.c.



Nous devons faire tout ce que nous pouvons pour améliorer la résistance de notre corps à la maladie, afin qu'il soit moins susceptible de succomber aux bactéries, aux virus ou à quoi que ce soit d'autre.

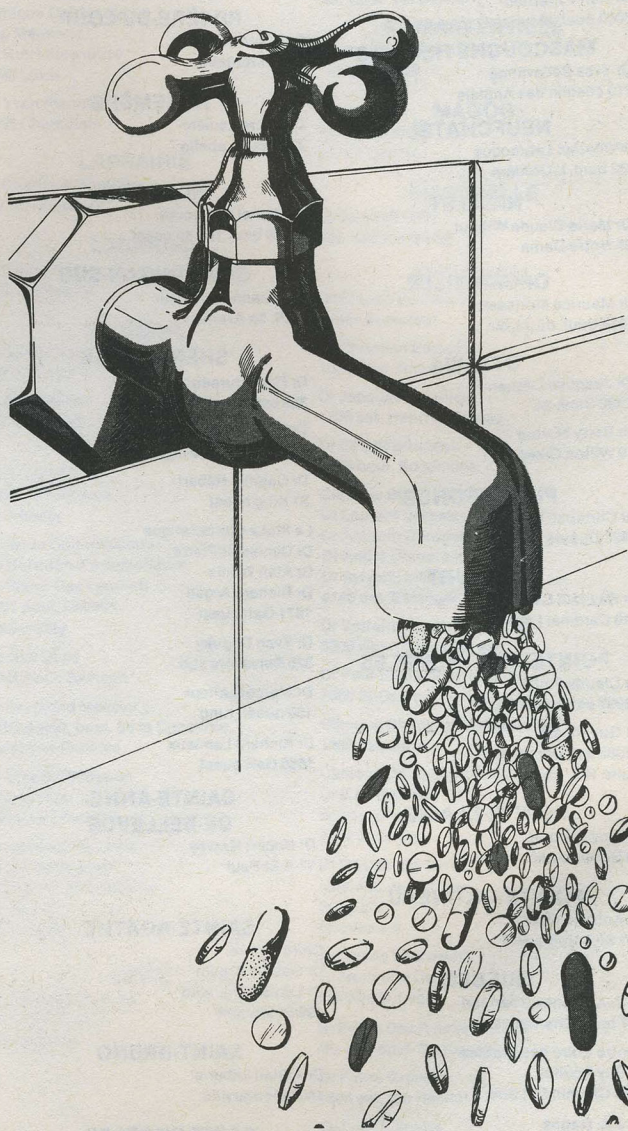
Malheureusement, notre société est fortement endoctrinée vers l'évasion et le soulagement par l'usage de médicaments. Cette société tend à être davantage orientée vers la maladie, vers la suppression des symptômes par des produits chimiques, que vers la santé et la prévention. Notre gouvernement est influencé de la même façon et il dépense 99 1/2% de ses dollars attribués aux soins de santé pour traiter les maladies et seulement 1/2% pour les prévenir.

Les études de l'Hôpital Yale-New-Haven révèlent que 100,000 américains meurent et qu'un million et demi sont hospitalisés annuellement en résultat à des réactions iatrogéniques (causées par des médicaments)!

Les allergies aux médicaments augmentent au point qu'on dit qu'elles excèdent en nombre les maladies bactériennes. Si on veut duper la nature, nous devons un jour en supporter les conséquences...

Par ailleurs, l'approche chiropratique est d'améliorer la santé et la résistance globale du patient afin que sa capacité régénératrice naturelle puisse l'emporter sur l'organisme pathogène. Et il n'y a pas de réactions iatrogéniques à la chiropratique, étant donné qu'elle travaille avec la capacité naturelle du corps à se guérir lui-même.

Voilà comment des millions de gens connaissent cette alternative sûre, efficace et rationnelle en matière de soins de santé!



Les réactions aux médicaments augmentent au point d'excéder en nombre les maladies bactériennes.

L'association des citoyens avertis pour la médecine préventive

Venez joindre 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 pour le moment **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 joindre 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).

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

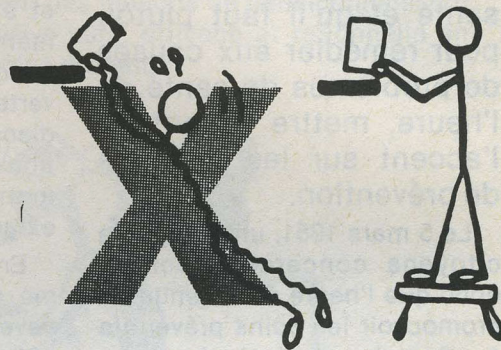
Legault Chiropractic Health Center
Dr. Virginia Legault
Dr. Gérard Legault
5745 Hollywood Blvd
Hollywood

Autres conseils*

à l'extérieur...

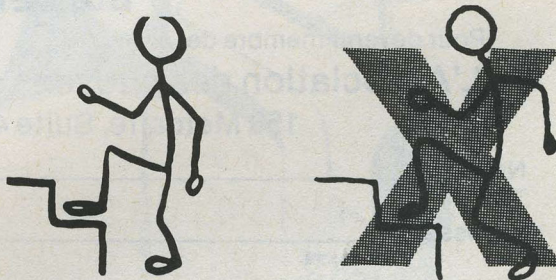
NON

IL NE FAUT PAS
ATTRAPER ET
SOULEVER DES OBJETS AU-DESSUS
DE LA TÊTE. IL FAUT ÉVITER
D'ÉTIRER SON CORPS AU-DELÀ DE
SES LIMITES NORMALES. IL EST
PRÉFÉRABLE D'UTILISER UNE
ÉCHELLE OU UN ESCABEAU.



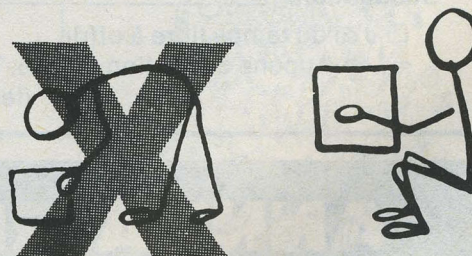
OUI

IL FAUT POSER LE PIED
ENTIER PLUTÔT
QUE LE BOUT DU PIED
SUR LE TROTTOIR OU LES
MARCHES D'ESCALIER.



NON

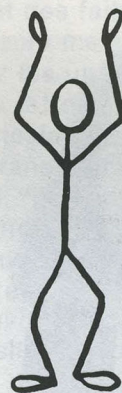
IL NE FAUT PAS
SOULEVER DES
OBJETS EN FORÇANT LES MUSCLES
DU DOS. LES MUSCLES DES JAMBES
ÉTANT PLUS RÉSISTANTS,
IL EST PRÉFÉRABLE DE S'EN
SERVIR À CETTE FIN.



* Publié par l'Association des Chiropraticiens du Québec.

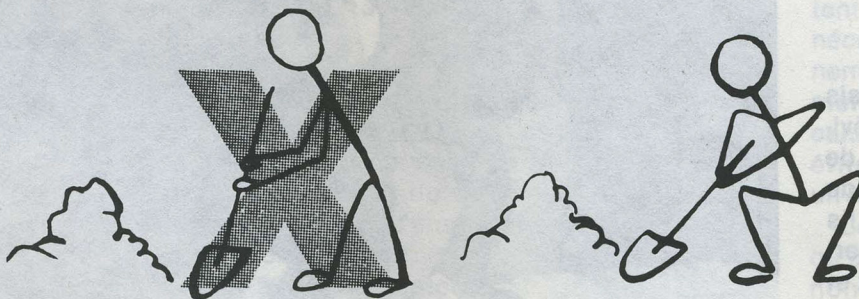
OUI

**IL FAUT LEVER
OCCASIONNELLEMENT
LES BRAS ET LES MAINS AU-DESSUS
DE LA TÊTE AFIN DE SOULAGER
LA FATIGUE ET LES MALAISES
DU DOS, PARTICULIÈREMENT
CEUX DE LA RÉGION THORACIQUE.**



NON

**IL NE FAUT PAS
PELLETER EN
GARDANT LE DOS DROIT. IL EST
PRÉFÉRABLE DE PLIER LA TAILLE
ET LES GENOUX.**



Le défi de quatre nageurs des Sélects de Québec: faire le Guinness!

par Dominique Dufour, d.c.



En avril dernier, le Club de natation Sélect de l'Université Laval veut battre le record mondial des 24 heures de nage à relais. L'ancien record de 144 km reconnu par le Guinness, appartient à cinq nageurs anglais. Le défi est donc de parcourir la même distance mais à quatre nageurs seulement.

Tout un défi!

Les quatre athlètes choisis soigneusement possèdent évidemment tous des fiches de performance faisant d'eux de très potables réalisateurs. Ils sont Robert Beaulieu, Robert Lachance, Bernard L'Heureux et André Théorêt. En compétition, ils ont réussi des temps de 1500 m de 16.01 min., 16.16, 15.55 et 15.33 respectivement.

Le lieu de prédilection, le mail de Place Laurier où un bassin de 36 pieds de longueur sur 14

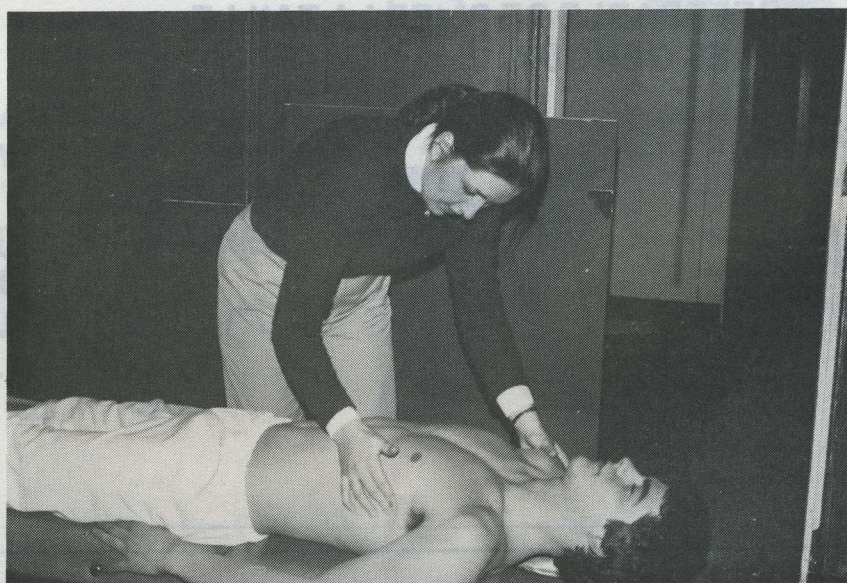
pieds de largeur et quatre pieds de profondeur est érigé. Cela représente donc pour les nageurs 13,126 longueurs soit quatre-vingt-onze virages au kilomètre!

L'entraîneur Jean-Marie De Koninck voit quatre difficultés possibles à cet exploit. Tout d'abord on pense aux étourdissements résultant des nombreux virages prévus à chaque 6.6 sec. (temps calculé pour franchir le cap des 144 km) même si les entraînements dans cette piscine aménagée provi-

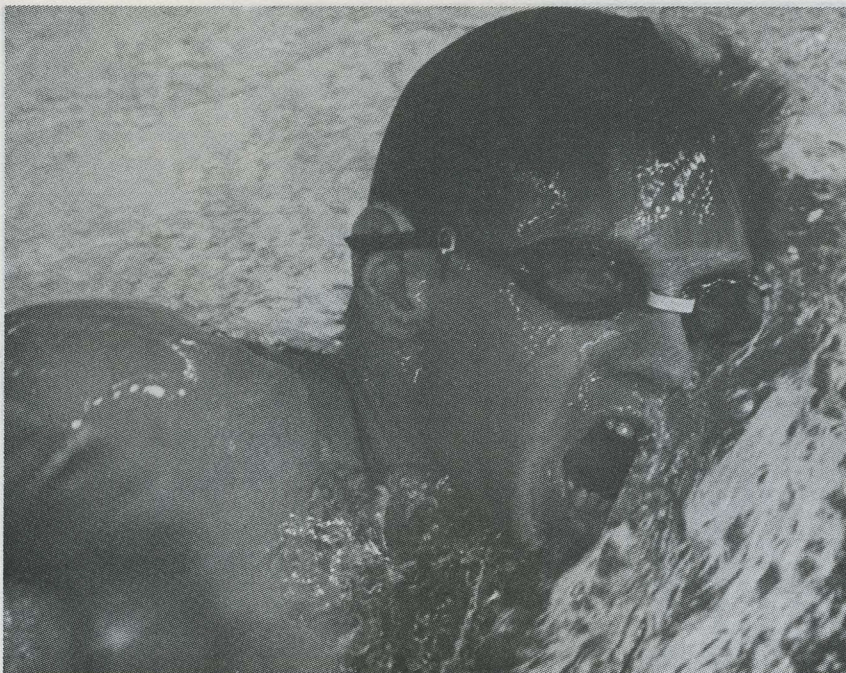
soirement n'ont pas démontrés de tels troubles fonctionnels, on ne peut prévoir les réactions qu'auront les corps des nageurs après une nuit à l'eau...

On pense aussi à la température de l'eau. Au Peps de l'Université Laval, les nageurs sont habitués à une température de 28-29°C alors qu'elle sera de 26° à 27.5°C à Place Laurier. Le nageur risque de dépenser autant d'énergie à maintenir constante sa température interne qu'à nager.

Il y a un autre obstacle



Dr Dominique Dufour soigne André Théorêt dans le local aménagé pour les Sélects à Place Laurier, Ste-Foy.



Ce record battu démontre une fois de plus les possibilités du corps humain lorsqu'on lui donne le support alimentaire, psychologique et chiropratique adéquat.

majeur, le mur. Il ploie un peu sous la pression absorbant ainsi une certaine quantité d'énergie cinétique. Les virages, qui répétons-le, reviennent souvent à tous les 6.6 sec., seront moins efficaces que dans une piscine à murs fermes. Cela demande un effort inhabituel pour les nageurs qui malgré leur excellente forme physique ne sont pas habitués à pousser avec leurs jambes aussi fréquemment. On peut prévoir une fatigue musculaire plus rapide des mollets et des quadriceps surtout chez le gagnant de la Traversée du Lac St-Jean en 1982 Robert Lachance, qui n'a plus à se soucier de l'exactitude des virages dans une piscine lorsqu'il nage tout l'été à 90% dans les lacs du Québec.

Une grande inconnue demeure enfin, la résistance du quatuor à l'usure physique et morale. Aucun des nageurs n'a hésité à participer à une telle entreprise mais à la veille de cet

exploit, à mesure que les dernières minutes s'écoulent, une foule de questions surgissent: "Tiendrons-nous le coup? Il nous faut progresser à raison de 100 m à la minute, je ne peux défaillir car je mets en jeu le travail de mes copains..." Leur supporteur moral et entraîneur Jean-Marie De Koninck, à qui ils confieront leur anxiété, les tient bien en main et on peut se fier au calcul de ce mathématicien.

La stratégie prévoit des relais de dix à trente minutes en journée et d'au plus une heure la nuit venue. Les trois nageurs en récupération tenteront de prendre du sommeil dans une pièce de l'étage supérieur.

Les atouts

La chiropratique sera là pour veiller à maintenir l'harmonie nerveuse et musculaire des nageurs. En tant que chiropraticienne, je les soigne toute l'année durant et les accom-

pagne fréquemment en compétition. Je serai présente toutes ces 24 heures pour constamment maintenir **l'équilibre musculo-squelettique des nageurs.**

La semaine précédant l'épreuve, les nageurs auront eu comme indications de faire le plein en carbohydrates et de se reposer. La résistance et les régions démontrant habituellement des faiblesses chez 3 des nageurs me sont bien connues; chez les uns il faudra surveiller plus attentivement la région cervicale, chez l'autre la région de transition dorso-lombaire. Le seul "inconnu" est Robert Lachance qui demeure au Saguenay durant l'année courante. Mais l'expérience de celui-ci lors de tels défis, son excellente forme physique et les habitudes alimentaires suivies depuis les dernières années ne donnent pas lieu de s'inquiéter sur son comportement pendant les 24 heures. Il sera même un atout pour conseiller et supporter ses trois copains.

L'épreuve

Durant l'épreuve, il faudra constamment leur fournir du **"carburant" liquide et solide** pour éviter qu'ils se déshydratent et manquent de glycogène nécessaire pour le bon fonctionnement musculaire. Des **suppléments nutritifs** tels que du **calcium** et de la **vitamine C** éviteront des blessures dues à un manque physiologique.

Ce n'est que pendant la nuit qu'un problème semble s'annoncer lors du parcours prolongé de une heure en solo. Robert Beaulieu après une vingtaine de minutes à l'eau fait trois virages simples i.e. en touchant le mur d'une main seulement au lieu de faire un virage en boule. C'était là le signal



La natation demeure un sport par excellence pour l'effort aérobique et la coordination qu'elle demande.

d'alarme convenu au départ en cas de problème. Robert n'avance qu'au rythme d'une tortue. Chaque mouvement semble exiger de lui un effort surhumain. Vite on court réveiller Robert Lachance pour qu'il vienne le remplacer. Les cinq minutes qui séparent son arrivée semblent une éternité pour notre nageur en détresse. Enfin ils effectuent l'échange. Robert Beaulieu sort péniblement de la piscine et à ses premières paroles "J'ai faim" on comprend rapidement qu'il vient de "franchir le mur". Son ingestion de carbohydrates n'avait pas été suffisante malgré notre surveillance et il a brûlé tout son glycogène musculaire. On se dépêche de remédier à la situation. Il tombe ensuite dans un sommeil profond et réparateur. Le plus gros problème réside dans le fait qu'il se sent coupable d'avoir manqué à

sa participation nocturne et écourté le temps de repos de ses confrères. Mais ce qui est arrivé à Robert aurait pu arriver à n'importe qui d'autres et cela sert de leçon aux trois autres qui n'hésiteront pas à faire le plein de carbohydrates régulièrement pour que pareille aventure ne leur arrive pas.

Robert, après un repos profitable, se remettra de la partie de plus belle. C'est lui du reste qui est le plus rapide dans les sprints de deux longueurs de la fin. C'est à 3h52.30, que Robert Lachance plonge vers la 13,133e longueur. Moins de 6 secondes plus tard, il assure la place des Sélects de Québec dans le Guinness: **le record du monde des 24 heures vient d'être battu.**

Dans les sept minutes et demie qui les séparent de la tombée de l'épreuve, Lachance et ses coéquipiers André Théorêt, Bernard L'Heureux et

Robert Beaulieu fortifient, à raison de relais frénétiques de deux longueurs, leur record programmé soigneusement par leur entraîneur.

Ils s'arrêtent à 16 h pile au bout de 13,214 longueurs. Ils ont couvert un peu plus de 900 mètres de plus que le quintor britannique qui détenait jusqu'à la marque des 24 heures à 144 km 562. BRAVO à TOUS!

Une autre leçon

Les problèmes des dernières heures auront surtout été de légères crampes aux jambes, des raideurs cervicales, un bas de dos fatigué. Mais en surveillant constamment par la kinésiologie l'équilibre musculaire, et en leur donnant des ajustements chiropratiques pour libérer les fixations vertébrales, nos quatre poissons vertébrés sortiront gagnants du défi fixé

et le plus merveilleux avec à peine quelques courbatures légères.

Ce record Guinness battu par nos quatre jeunes québécois démontrent une fois de plus les possibilités du corps humain

lorsqu'on lui donne le support alimentaire, psychologique et chiropratique adéquat.

La natation demeure un sport par excellence pour l'effort aérobique et la coordination qu'elle

demande. Elle évite à l'adepte de ce sport tous les problèmes articulaires si répandus chez le jogging, racquet-ball et autres.

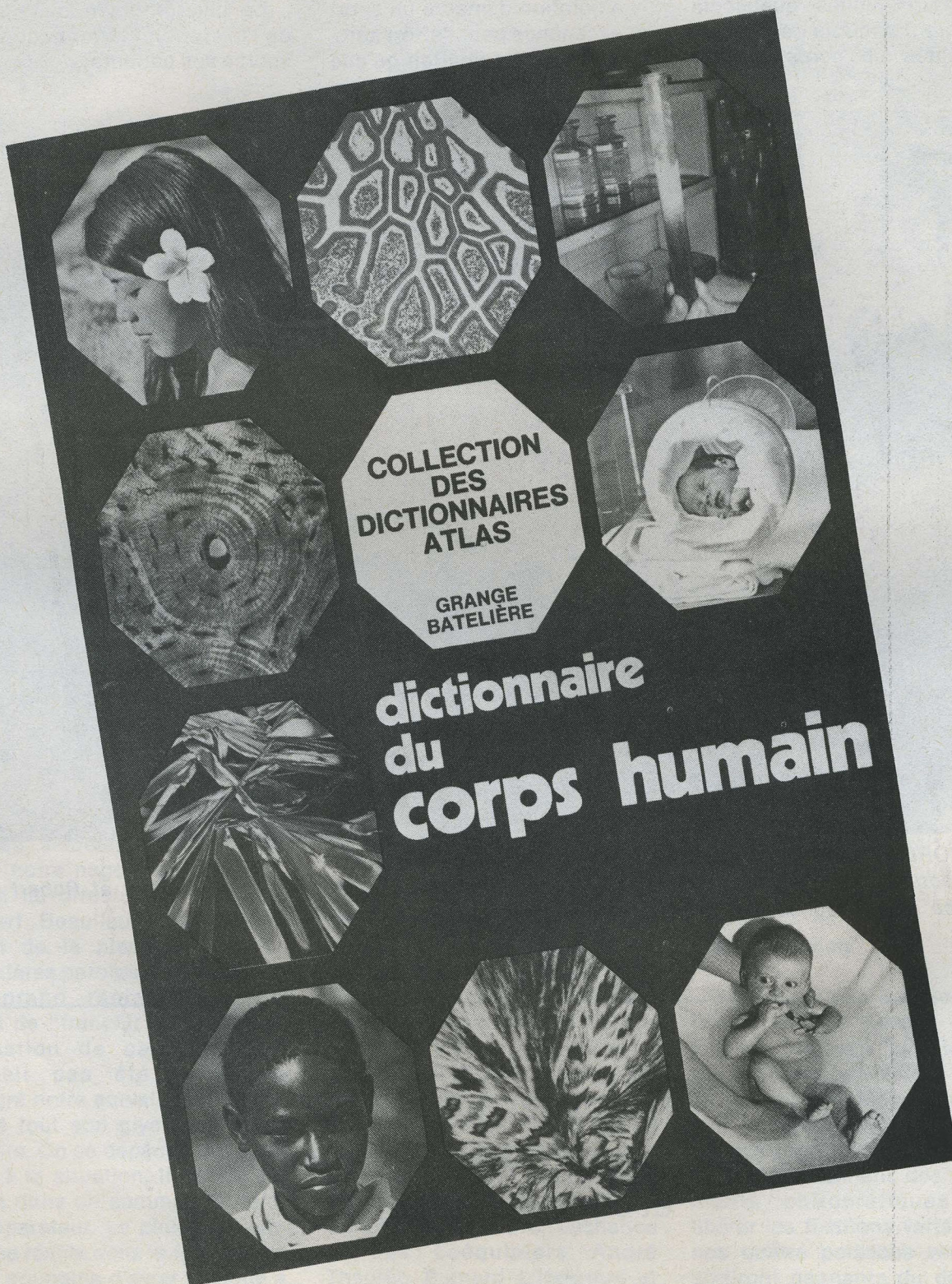
Le chiropraticien continuera de la recommander comme sport à ses patients.



UN RECORD GUINNESS: 145 km 462 en 24 heures

Les Sélects de l'Université Laval: Robert Beaulieu, André Théorêt, Bernard L'Heureux et Robert Lachance accompagnés des entraîneurs Jean-Marie de Koninck et Benoît Lebrun.

La chiropratique permet
au corps humain de bien fonctionner;
et c'est merveilleux!



Si l'homme éprouve chaque jour un besoin plus grand de connaissance, s'il se passionne avec une intensité égale pour l'aventure de l'espace ou l'univers fascinant du monde animal, il ignore tout de lui-même et de ses semblables. "Je t'aime unique objet qui me défend des morts" fait dire Paul Valéry à son Narcisse, et ce cri dépasse la simple contemplation esthétique: le héros du poème prend conscience de l'importance et de la fragilité du lien qui l'attache à ce monde.

L'homme d'aujourd'hui n'a pas la lucidité de Narcisse, il ne se souvient de son corps que lorsqu'il est malade, il en ignore les rouages et le fonctionnement, notions indispensables pour lui conserver son intégrité.

Si nous offrons à nos lecteurs un dictionnaire complété par un atlas du corps humain, c'est pour les aider à se mieux connaître. Chacun d'entre nous sait qu'il est fait de muscles, d'os, de nerfs, et d'un certain nombre de viscères. Mais a-t-il une idée de la parfaite architecture d'une molécule d'acide nucléique, de la complexité des réactions biochimiques qui régissent toutes nos fonctions, ou même plus simplement de la diversité des processus qui entrent en jeu lorsque nous faisons le geste banal de saisir un objet?

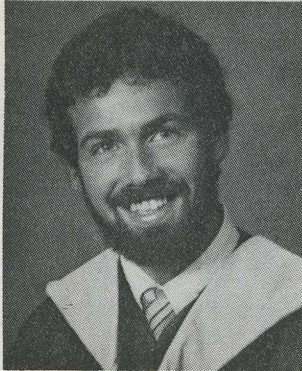
Cet ouvrage se présente sous la forme de deux volumes: un dictionnaire illustré de photographies en couleur, qui ne comporte pas moins de 1378 définitions ayant trait à l'anatomie, la physiologie, la biochimie et la génétique, et un atlas dans lequel sont étudiées les grandes fonctions du corps humain; des planches, également en couleur, complètent et expliquent chaque texte.

Nous ne pouvons qu'espérer que cet ouvrage réponde au vœu de Socrate: Connais-toi toi-même.

LES ÉDITEURS

Que faire en cas de grippe?

par Luc Roy, d.c.*



Lors d'une crise de toxémie**, crise qui peut, selon la gravité du cas, se manifester par une simple "grippe" ou même causer un arrêt total des fonctions physiologiques (mort), il est préférable d'être sous la surveillance d'un hygiéniste, d'un docteur en chiropratique, ou de toute autre personne versée dans les lois de la nature. Les **suggestions suivantes** peuvent vous être d'une aide précieuse:

1. Ne mangez pas jusqu'à ce que fièvre, douleur ou inflammation soit complètement disparue.
2. Si la soif vient à se faire sentir, vous pouvez boire des jus, chauds ou froids, à volonté. Si, toutefois, les symptômes durent plus de 5 jours, il faut vous abstenir autant que possi-

ble de tout jus. Lorsque l'urine est épaisse et visqueuse, **buvez de l'eau** même si vous n'avez pas soif.

3. **Restez au chaud**, mais gardez une fenêtre ouverte pour permettre une **aération continue**. Utilisez alors plus de couvertures si besoin est.

4. Gardez un mémoire de vos températures. Si cette dernière dépasse 103°F, frottez-vous le corps avec des serviettes d'eau froide, ou demandez à l'un de vos proches de le faire, jusqu'à ce que la température revienne à 101-102°F. **Il ne faut pas tenter de supprimer la fièvre. Elle a sa raison d'être**, c'est-à-dire expulser les toxines qui se trouvent dans votre organisme. Lorsque la fièvre est tombée, un bain chaud est tout indiqué afin d'éliminer les toxines restantes.

5. Ayez recours à des **ajustements chiropratiques** afin de conserver la meilleure vitalité possible.

6. Quand les déchets toxiques qui ont causé ce "mal-

aise" aigu ont été éliminés, la fièvre disparaît et la faim revient. Pendant les deux premiers jours, prenez alors du **jus de citron dilué** dans de l'eau. Si la digestion est bonne, vous pouvez manger des oranges.

7. Ménagez votre énergie.

8. Prenez de longues marches en ayant soin de **respirer par le nez profondément**, lentement. Essayez de faire un séjour dans un milieu peu pollué.

9. Pour éviter toute autre condition de toxémie, pour prévenir toute cause de mal-aise, qu'il soit aigu ou chronique, et pour rayonner de santé des pieds à la tête, il est non seulement bon de faire vérifier régulièrement sa colonne vertébrale, cet **arbre de vie**, mais il faut aussi remettre en question son alimentation, qui est souvent la cause de la toxémie, et prendre connaissance des bonnes combinaisons alimentaires*** indispensables à une fonction physiologique parfaite.

* avec la collaboration d'Hélène Abat, a.c.

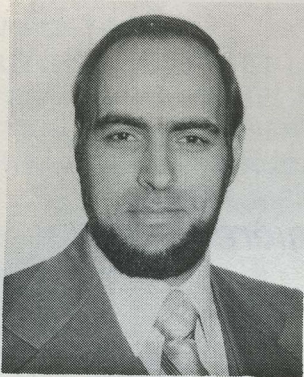
** Toxémie: présence de toxines dans le sang par suite d'un trouble de l'élimination des produits toxiques.

*** Voir **Les Combinaisons alimentaires et votre santé**, par H. M. Shelton.

Un malade est un bien-portant
en puissance...

Bébé a des coliques?

par Raymond Messier, d.c.



Que peut faire un chiropraticien pour un bébé qui a des coliques?

Il s'assure d'abord d'un bon fonctionnement des systèmes nerveux sympathétiques et parasympathétiques qui contrôlent l'appareil digestif.

Et puisque les nerfs de la région lombaire et sacrée sont reliés à l'intestin grêle et au colon, le chiro s'applique aussi à corriger tout déséquilibre du bassin et/ou de la colonne lombaire qui risque d'affecter le fonctionnement normal de l'intestin.

Finalement, lorsque l'intégrité du système nerveux de votre bébé a été vérifiée par le docteur en chiropratique, veuillez suivre les **conseils suivants**:

1) Ajoutez au lait, une c. à thé de yogourt ou une capsule de culture de yogourt acidophilus avant le boire. Ceci maintient une flore intestinale abondante et détruit les bactéries responsables des gaz.

2) Évitez l'usage du sucre dans la nourriture de l'enfant.

L'excès de sucre provoque la sécrétion d'un surplus de suc digestif alcalin et débalance l'acidité du système digestif.

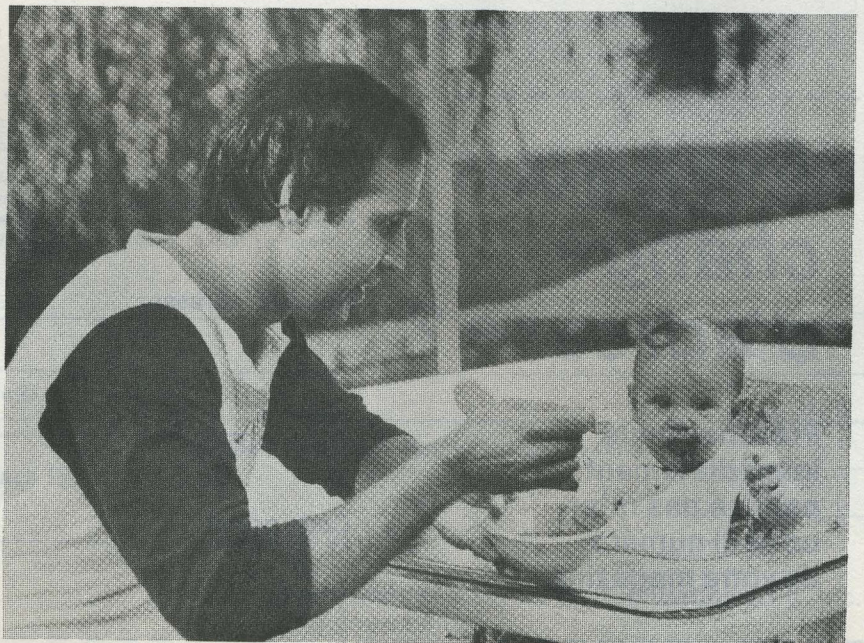
3) Au moment d'une attaque de coliques, massez l'abdomen pour dégager les gaz intestinaux: commencez légèrement et massez ensuite plus en profondeur.

4) Évitez de suralimenter l'en-

fant qui a des coliques même s'il donne l'impression d'avoir bien faim.

5) Procurez à l'enfant un climat de calme et de régularité dans ses repas et ses activités.

Les mêmes traitements et conseils s'appliquent aux enfants et aux adultes qui souffrent de maux de ventre, de constipation ou de diarrhée.



*L'optimiste est celui qui voit une lumière
où il n'y en a pas.*

Le pessimiste est celui qui l'éteint...

— Dr B. J. Palmer

**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 : _____

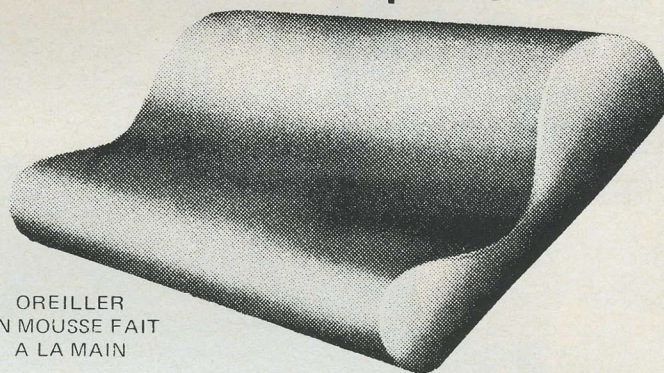
Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse

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

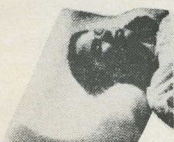
OREILLER THERAPEUTIQUE

\$28.95*

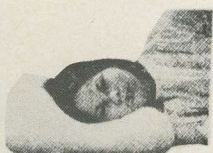
CONFORTABLE:
SOUTIENT LA TETE ET LA ZONE CERVICALE
EN POSITION 'NEUTRE' AIDE A
RETABLIR ET A CONSERVER UNE
BONNE COURBE CERVICALE; LES MUSCLES
DU COU ET DES EPAULES PEUVENT SE
DETENDRE CE QUI PERMET UN SOMMEIL
PLUS RECUPERATEUR



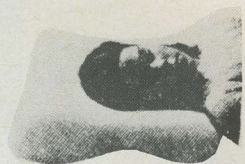
OREILLER
EN MOUSSE FAIT
A LA MAIN



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.

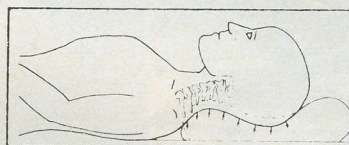


D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES
ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÊTENT AUX HABITUDES
PERSONNELLES DE SOMMEIL.

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

L'OREILLER EST DE TAILLE NORMALE ET S'INTEGRE 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. La mousse durera presque indéfiniment si elle fait l'objet d'un usage et de soins normaux. AVIS: La lumière décolore la mousse sans l'abîmer.



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

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

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

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Nov.-Dec. 1981 \$1.25

Quatre générations chez le chiro!

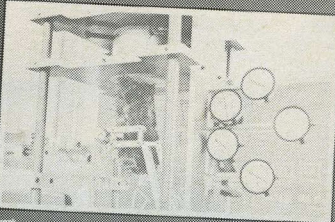


AUSP:
• Ce qu'est le palis
• Pourquoi hésiter?

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 7, No 9
Sept.-Oct. 1981 \$1.25

Recherches d'envergure
à l'Université du Colorado...



REAGAN ET LA
HIROPRATIQUE

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Novembre 1982 1.50 \$

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Novembre 1982 1.50 \$



DES
MOTS PRÉCIS
POUR UNE
APPROCHE EXCLUSIVE!

ABONNEZ-VOUS À

**KIRO
SANTÉ**

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.

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 2
Jan.-Février 1983 1.50 \$

Reculons dans le temps...



• REMISEZ CALME
• LES GÉNÉRATIONS

le magazine
des gens
en santé

le magazine
des gens
en santé



UNE
NAISSANCE
SANS
VIOLENCE

Pour
une nou
expres

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 2
Jan.-Février 1983 1.50 \$



**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 2
Jan.-Février 1983 1.50 \$



La chiropratique pour améliorer
votre résistance

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 ☐				

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

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien