

SOUHAITS

*Votre chiropraticien désire
vous offrir ses voeux
sincères de
BONNE ANNÉE.
Il vous assure en même
temps du dévouement qu'il
continuera de porter à
la cause de votre santé.*

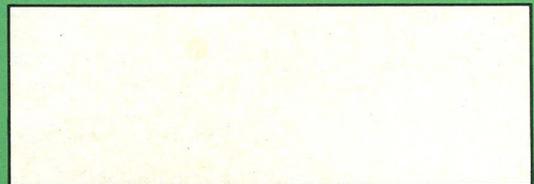
KIRO SANTÉ

Vol. 9, No 2
Janvier 1983

1,50 \$



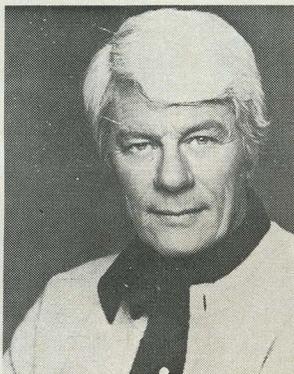
**La chiropratique pour améliorer
votre résistance**



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

Pierre Billaudeau

Jean-Charles Richer

Denis Rose

Pierre Des Lauriers

L'Association

des Chiropraticiens

Luc Roy

Collaboratrices

Christine Dubeau

Viviane Morin

Journaliste

Robin Arguin

Secrétariat

Louise Sauriol

Photographe

Pierre Viau

Montage

Les Montages G.F. Enr.

Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

Abonnements

1 an/6 numéros \$6.00

3 ans/18 numéros \$15.00

Adresse

Kiro Santé

199 St-Vincent

Ste-Agathe-des-Monts

J8C 2B6

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

SOMMAIRE

En quoi est-ce si différent?	p. 4
Vers une santé totale	p. 5
Que choisissez-vous d'être?	p. 7
Évitez toute forme de surmenage	p. 8
Pour améliorer votre résistance	p. 10
Les éléments vitaux essentiels	p. 12
Implications génétiques de la chiropratique	p. 15
Annuaire chiropratique	p. 20
Le respect du corps	p. 23
La chiropratique en Jordanie	p. 25
Vos enfants en ski alpin	p. 26
Le livre: Les vaccins racket et poisons?	p. 30
Le tabac est une drogue	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 en aucune façon 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 1983

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.

En quoi est-ce si différent?

La chiropratique s'est toujours distinguée de toutes les autres branches médicales de l'Occident par sa façon d'aborder le phénomène de la santé. En définissant cette notion comme étant un fonctionnement harmonieux de toutes les cellules, tissus et organes du corps, nos pionniers se sont toujours basés sur le principe fondamental que c'est l'harmonie interne du corps qui représente un état normal.

Une absence de santé n'est pas une condition naturelle, et est désignée par le terme "maladie" (fonctionnement anormal de l'organisme). L'objectif du chiropraticien ne devrait pas être de traiter ou de camoufler les symptômes de la maladie, mais plutôt de rétablir la santé. Les chiropraticiens maintiennent depuis des décades que la maladie, indépendamment de la désignation médicale, n'est qu'un signe que le corps ne fonctionne pas adéquatement.

Plutôt que de chercher à améliorer la santé, les thérapies médicales consistent à combattre toutes ces maladies individuellement.

Maladie et santé sont comme nuit et jour. La nuit provient d'une absence de lumière, et la maladie d'une absence de santé. La maladie ne peut subsister en présence de la santé; pas plus que la noirceur ne résiste à la lumière. Nous ne combattons pas la noirceur (maladie); nous apportons plutôt la lumière (le retour à la santé).

Ce qui apporte la lumière et rétablit la santé

La philosophie chiropratique enseigne qu'il y a une "sagesse innée" à chaque individu. Ce "maître en construction" est si puissant qu'il peut faire mûrir une cellule microscopique jusqu'à ce qu'elle devienne

un corps bien développé et incroyablement complexe, capable de se régénérer et de se réparer durant toute sa vie. D.D. Palmer, le Père de la chiropratique, a nommé ce maître l'"intelligence innée".

Cette "intelligence" suprême utilise le système nerveux pour coordonner toutes les fonctions de l'être humain. Une interférence à ce système peut modifier les impulsions nerveuses dirigées vers les moindres cellules de l'organisme. Il en résulte alors un déclin dans la santé (lumière) et certains symptômes anormaux (noirceur) finiront par se manifester.

Une telle interférence se produit souvent aux racines des nerfs rachidiens (ou spinaux) émergeant de vertèbres qui auraient été désalignées (subluxations vertébrales).

Le bon sens commande donc d'éliminer tout blocage au courant de force vitale émanant du cerveau et acheminé par la moelle épinière et les nerfs rachidiens, de sorte que cette "intelligence innée" soit apte à remplir son rôle tel qu'initialement prévu. Une fois le contrôle rétabli, le potentiel de santé augmente et la maladie se résorbe, faisant place à un équilibre harmonieux.

Le chiropraticien représente le professionnel de la santé le plus compétent et le mieux entraîné pour détecter et pour corriger les désordres mécaniques de la colonne vertébrale. Mais mieux encore, il s'avère le seul et l'unique spécialiste qui vise à rétablir la transmission nerveuse normale du corps humain. Son objectif de réduire, sinon d'éliminer, toute pression ou irritation sur les nerfs spinaux en fait un dispensateur de soins de santé exclusifs.

Quiconque cherchant à atteindre son plein potentiel de santé ne peut donc demeurer indifférent à l'avenue chiropratique!

Vers une santé totale

La médecine actuelle n'est pas basée sur de bons principes, parce qu'elle se limite à intervenir là où vous avez mal. Et le reste de l'organisme, qui est peut-être rempli d'impuretés, reste avec ses impuretés.

La médecine, la vraie, doit toucher l'être tout entier: car en essayant d'améliorer l'être entier, c'est chaque organe, chaque point du corps qui bénéficie de cette amélioration. La médecine de l'avenir ne s'occupera plus de guérir un organe seulement; mais elle vous apprendra à rétablir votre être entier, à le purifier, à le mettre en harmonie avec le cosmos. À ce moment-là, ce n'est pas seulement vos malaises actuels qui disparaîtront, mais aussi d'autres troubles qui sont encore cachés quelque part et qui attendent l'occasion de se manifester. Pour le moment on remplace une chose, on en coupe une autre... mais l'être humain continue à être maladif, parce qu'on n'a pas tout nettoyé et remis en état.

Dans l'avenir on apprendra à travailler de telle sorte qu'à cause d'un petit malaise de rien du tout, c'est l'organisme entier qu'on remettra en parfait état!

**Omraam Mikhaël Aïvanhov
(F.B.U.)**

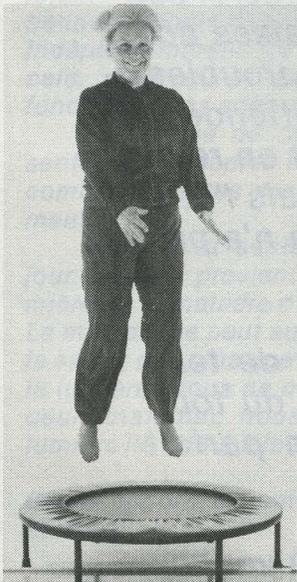
Le saviez-vous?

Les soins chiropratiques représentent en eux-mêmes une forme d'assurance-santé.

Mais en plus, la majorité des compagnies d'assurance offrent une couverture qui défraie en tout ou en partie les honoraires du chiropraticien.



Que dites-vous d'un exercice qui:

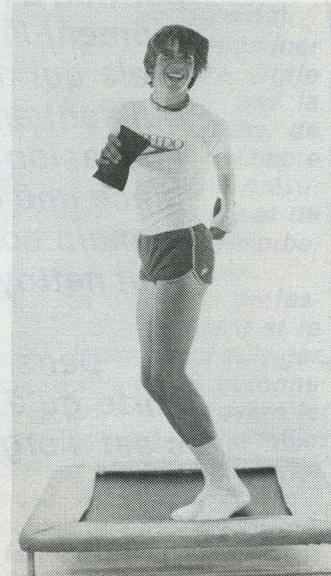


Qualité
Service après vente

- stimule la circulation du fluide lymphatique
- favorise la désintoxication des cellules de votre corps
- aide à réduire votre poids et contrôler votre appétit
- raffermi et tonifie les muscles
- aide à garder une meilleure santé
- peut être pratiqué par n'importe qui, n'importe quand, n'importe où
- est un exercice aérobique parfait
- est préférable de beaucoup au jogging
- est adoré par les enfants
- peut se faire malgré la pluie, la neige, etc.

MAISON
du REBOND 3  Ltée
1871 GALT OUEST
SHERBROOKE J1K 1J5
819-566-4955

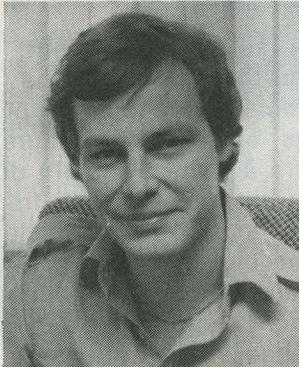
Informez-vous auprès de votre chiropraticien.



Constatez-le vous-même en vous procurant un rebondisseur à "Maison du Rebond 3G Ltée". Bien vite, vous pourrez vous rendre compte des bienfaits de l'exercice de rebond.

Que choisissiez-vous d'être?

par Jean-Charles Richer, d.c.



Lorsque vous décidez de consulter un chiropraticien, qu'attendez-vous de lui? Telle est la question que vous devez vous poser, tout en revisant votre attitude au sujet de la santé.

Il est facile de saisir le sens de cette question à la lumière d'une situation concrète... Vous souffrez depuis déjà quelques mois de "maux de tête" et d'étourdissements. Vous avez aussi noté que votre santé en général semble se détériorer sans que vous puissiez dire précisément quels en sont les causes et les effets.

Les méthodes diagnostiques spécifiques utilisées par le chiropraticien, notamment la palpation digitale profonde, la palpation dynamique, etc., indiquent que vous êtes victime de subluxations vertébrales multiples à la région du cou. De plus, l'étude radiographique démontre que ces subluxations ont

dégénéré considérablement et remontent déjà à plusieurs années... Que doit-on penser de tout cela? Vous vous dites probablement que si ces subluxations vertébrales étaient réduites ou même corrigées, c'est-à-dire que si les irritations ou interférences au système nerveux étaient éliminées, vous verriez disparaître les symptômes qui vous tracassent tant. Vous avez sûrement raison. La chiropratique a depuis longtemps prouvé qu'elle s'avère un outil majeur dans l'élimination de plusieurs malaises.

En poursuivant votre réflexion, vous vous demandez ensuite si ces subluxations auraient pu être réduites avant l'apparition de vos symptômes? En effet, il semble évident que si les désordres structuraux de votre colonne vertébrale (la source même de vos malaises) avaient été localisés et corrigés en temps propice par votre chiropraticien, aucun symptôme n'aurait fait son apparition. Ne préférez-vous pas un dentiste qui s'inquiète de la santé de vos dents, plutôt que celui qui n'intervient que lorsque vous êtes en douleur à cause d'un problème dégénératif de longue date? C'est une simple question

d'hygiène et d'attitude.

Donc, si on élimine les subluxations vertébrales de votre corps, qu'advient-il? Votre système nerveux (le système de contrôle et de coordination de votre corps) se trouve libre d'interférences. Fantastique, n'est-ce pas? Cela signifie que vous êtes à 100% de vous même tout le temps! Vous pouvez exprimer votre potentiel maximum de santé et devenir ainsi une personne améliorée. Alors que choisissiez-vous d'être?

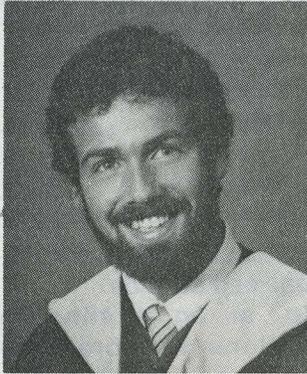
- **Symptomatique** (pour éliminer les symptômes)
- **Préventif** (pour éviter une source majeure de symptômes)
- **Amélioré** (afin d'atteindre mon potentiel maximum de santé).

Se servir à bon escient
des services
d'un professionnel de la santé
améliore l'efficacité des soins
qui vous sont disponibles.

En limitant ses désirs et ses besoins...

Il faut savoir éviter toute forme de surmenage!

par Luc Roy, d.c.*



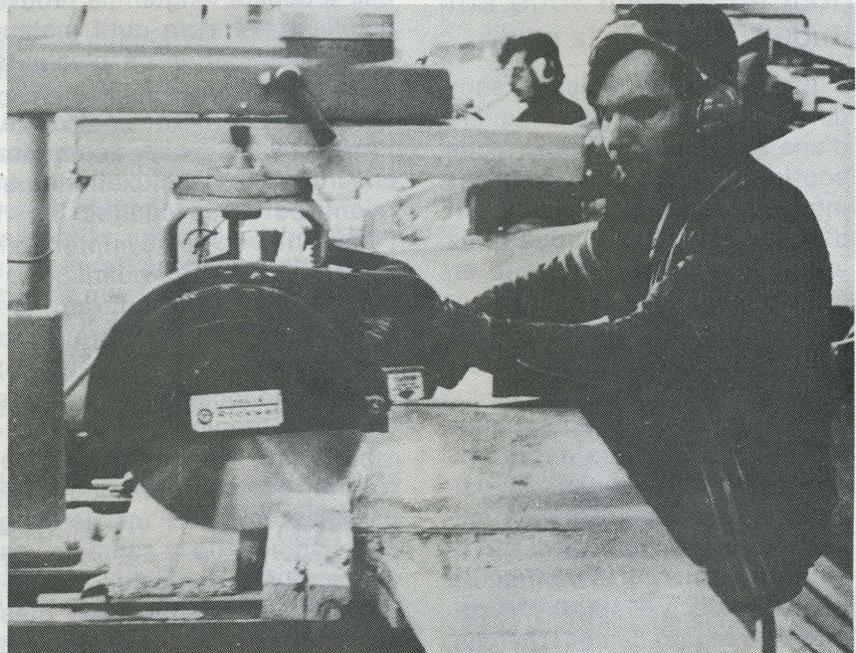
Bien que le progrès ait supprimé la plupart des travaux manuels en les faisant exécuter par des machines, il n'en a pas pour autant supprimé la fatigue. Le surmenage, né avec les progrès techniques, est provoqué par la tension à laquelle notre système nerveux est soumis en permanence. Notre siècle a éliminé en partie la fatigue physique au profit de la fatigue mentale.

Les spécialistes en chiropratique reconnaissent que tout effort cérébral et prolongé provoque une tension qui finit par épuiser les centres nerveux du cerveau. Ceux-ci, sans cesse sollicités, s'affaiblissent progressivement. Au bout d'un certain temps, cette chute de potentiel se répercute sur les muscles et sur les organes qui se mettent à fonctionner au ralenti, d'où cette sensation de fatigue extrême, d'ennui insurmontable, d'incapacité d'agir, qu'on appelle aussi asthénie.

L'une des causes de la fatigue mentale (ou nerveuse) est due au fait que les gens veulent "trop en faire". Bien que les produits s'accumulent de plus en plus sur le marché, il faut savoir limiter ses besoins et ses désirs. Cela permettra de jouir d'une énergie et d'une détente plus grande. C'est parce que nous désirons tout et tout de suite, qu'il est indispensable d'aller vite, toujours plus vite. L'homme qui ose avouer sa lassitude vis-à-vis du système actuel, ou qui confie son intention de prendre le temps de vivre est regardé d'un oeil ironique.

Aussi, trop souvent, nous écourtons la durée de notre **sommeil** (ce besoin de plus en plus exigeant à mesure que notre activité s'accroît) dont le rôle est de créer une frontière entre notre moi conscient et notre moi inconscient. Bientôt, insensiblement, notre comportement s'altère, notre caractère change, nos réactions se faussent. Si nous ignorons les avertissements que nous donnent les trous de mémoire, les larmes sans raison, les réveils sombres, les colères répétées, la fatigue nerveuse s'installera.

Bien que le silence soit



Le bruit est considéré comme la plus dangereuse source de fatigue mentale, ayant ses effets sur le système nerveux.

* Avec la collaboration d'Hélène Abat.

devenu un luxe, il est important de savoir que le bruit est particulièrement dangereux, dans le sens qu'il aggrave tout autre cause de fatigue. Il est considéré comme la plus dangereuse source de fatigue mentale, a des effets sur le système nerveux et, par conséquent, sur la respiration, la digestion et les sécrétions glandulaires. Avant même que la fatigue intervienne, le bruit perturbe nos fonctions organiques. Le bruit, le stress négatif et le rythme de vie rapide perturbent les fonctions organiques et cérébrales.

Si vous observez les signes avant-coureurs de la fatigue nerveuse, il faut immédiatement réagir à ses signaux d'alarme et retrouver une hygiène de vie plus équilibrée.

Changer de fatigue en changeant d'occupation: les activités secondaires sont salutaires, elles permettent d'oublier les soucis et les problèmes quotidiens. Ne négligez pas les mini-vacances que sont les fins de semaine; profitez de ces moments pour renouer avec la nature, voir des amis qui ont des activités différentes des vôtres, et n'oubliez pas: le sens de l'humour et la gaieté sont d'excellents remèdes contre la fatigue.

Malgré tout, il existe de nombreux cas où la fatigue est



Ne négligez pas les mini-vacances que sont les fins de semaine. Profitez de ces moments pour renouer avec la nature.

symptomatique. C'est ainsi que, si votre thyroïde ne fournit pas son hormone spécifique (la thyroxine), vous serez fatigué. De même, un mauvais fonctionnement de l'arbre respiratoire (les bronches, en particulier), qui date de l'enfance et que les années aggravent sans qu'on daigne y prêter attention, est

une cause de fatigue, ainsi que la cellulite et l'embonpoint.

Les connaissances du chiropraticien permettront de détecter la source originelle de la fatigue, qu'elle soit musculaire, physique ou mentale. Grâce à ses aptitudes particulières, il vous remettra sur pied... tout naturellement!

“Vos ennemis peuvent oublier vos attaques,
mais votre système nerveux pardonne difficilement
les assauts qu'on lui a fait subir.”

— Dr William James

Pour améliorer notre résistance aux intempéries

par Louise Charland, d.c.



Il est improbable qu'on puisse trouver une seule personne qui n'a jamais été incommodée par ce qu'on appelle un rhume.

Pourquoi?

Le terme "rhume" est utilisé pour décrire un certain groupe de symptômes qui affectent un individu; mais vous êtes-vous déjà arrêté à penser pourquoi vous avez le rhume?

Bien que le rhume prédomine lors des mois froids, il peut tout aussi bien se présenter en été. En fait, si vous vous trouviez près d'un calorifère tout en respirant par la bouche pendant un certain temps, vous pourriez irriter suffisamment la muqueuse nasale et la gorge pour amener les symptômes communément associés avec le rhume de cerveau.

Considérez maintenant les rapides changements de température auxquels nous sommes exposés lors des matins d'hiver. Vous sortez dehors bien habillé,

mais supposons qu'il fait 5° F. Pensez à la différence de température entre la pièce où vous vous trouviez (peut-être 74° F) et les 5 degrés de l'extérieur.

À moins que les structures des voies nasales ne soient capables de tempérer et de filtrer cet air froid avant qu'il n'atteigne les bronches et les poumons, il irritera ces tissus délicats.

L'inflammation

Pourquoi un rhume est-il appelé ainsi, demeure une question non résolue. En fait, il s'agit d'une inflammation. Cela nous amène à nous demander quelle est la cause de l'inflammation, pas seulement ici, mais dans d'autres circonstances également.

On nous dit que l'inflammation est produite par certains germes, mais c'est un fait scientifique bien connu que ceux-ci et bien d'autres encore sont constamment présents dans l'organisme et ne donnent pas toujours naissance à de l'inflammation ou à d'autres maladies.

Ceci nous amène à douter de cette théorie que les germes sont la cause de la production des maladies. Il est vrai qu'ils sont présents et souvent en grande quantité au cours de cer-

taines maladies; mais il est également certain qu'ils sont aussi présents quand il n'y a pas de telle maladie.

L'approche chiropratique

Tout individu peut subir de l'interférence à son système nerveux, provoquant alors un mal-fonctionnement dans son corps. Les exigences de l'environnement peuvent ainsi paraître plus grandes que la résistance de l'organisme.

Dans le cas d'un rhume, c'est la muqueuse des voies nasales et de la gorge qui a vu sa résistance diminuée.

Chiropratiquement parlant, le raisonnement est le suivant. Si une personne est sujette aux rhumes, on doit d'abord vérifier s'il existe une interférence qui prive une région donnée de son énergie nerveuse normale.

C'est la colonne vertébrale qui représente le champ d'ac-

Au sujet de la maladie, si la "théorie des germes" était exacte, il ne resterait plus personne vivant pour y croire!

— Dr B.J. Palmer

tion du chiropraticien. Ce dernier doit donc analyser cette structure, afin de détecter s'il y a présence de subluxations vertébrales. Ce terme décrit la condition résultant d'un désalignement de vertèbres, désordre assez prononcé pour causer de l'irritation ou de l'interférence au système nerveux adjacent.

S'il y a des corrections à effectuer, le docteur en chiropratique procède alors à un ajustement vertébral, en vue d'éliminer l'interférence et de permettre le retour à une transmission nerveuse normale et bien répartie.

Une fois que l'interférence est **corrigée et que l'équilibre est maintenu ainsi suffisamment longtemps** pour que les muqueuses affaiblies se restaurent, elles peuvent augmenter leur capacité d'adaptation de façon à répondre aux exigences de l'environnement.

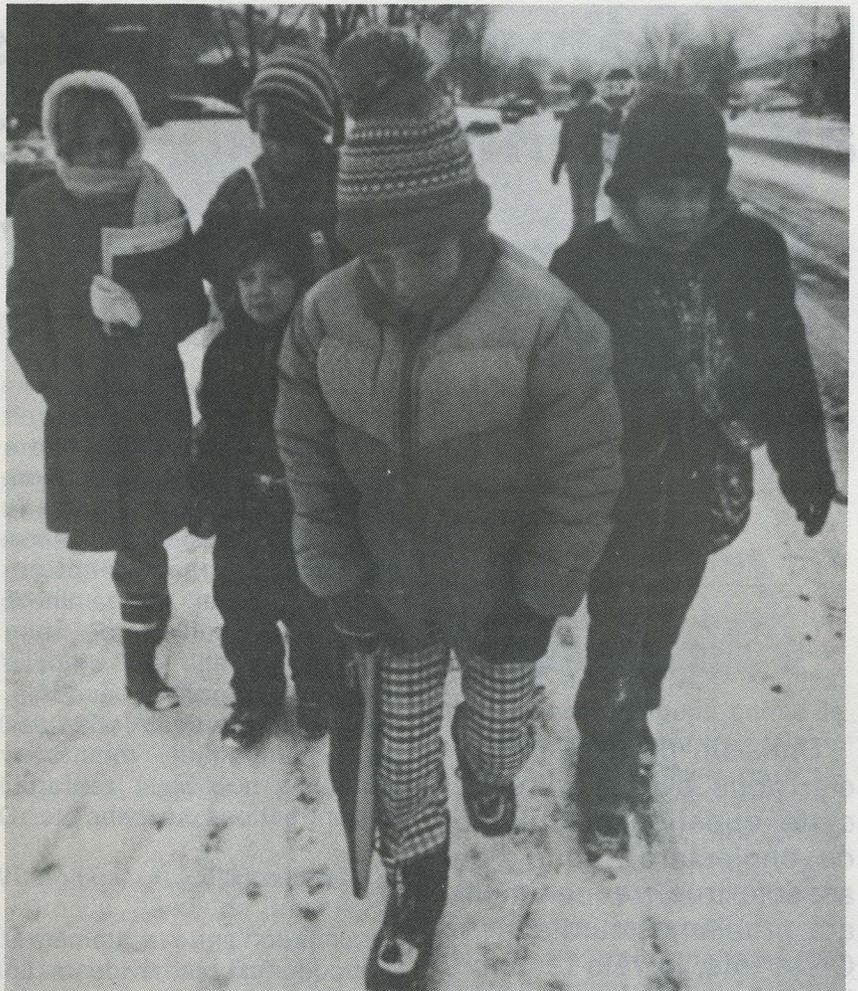
L'ajustement chiropratique **traite une cause majeure** de l'élément responsable d'une résistance amoindrie.

La différence

C'est pourquoi, quand deux personnes sont exposées aux mêmes conditions, l'une d'elles peut "attraper le rhume" et l'autre pas. L'une est victime d'interférence, l'empêchant de s'adapter à son environnement; et l'autre non.

Certains individus ont un ou deux rhumes par année, et ils peuvent être bénins. Mais, d'un autre côté, des millions de gens souffrent du rhume plusieurs fois par année, et de façon tellement pénible que cela les rend vraiment malades et diminue encore plus leur santé générale.

Un rhume prive la personne qu'il affecte de beaucoup de vitalité et chaque fois qu'un organisme humain en est atteint, sa vigueur et sa résistance sont amoindries, créant ainsi un



Les exigences de l'environnement peuvent ainsi paraître plus grandes que la résistance de l'organisme.

cycle vicieux.

Augmenter la résistance

Si vous êtes sujet aux rhumes, que vous en ayez un présentement ou non, vous devriez voir votre chiropraticien et faire vérifier la condition de votre colonne vertébrale, pour être bien sûr que vous n'êtes pas victime d'interférence causée par des subluxations. Cela permettrait à votre résistance d'être à son meilleur pour lutter dans ces occasions où votre vitalité et votre force seraient mises à l'épreuve par des conditions adverses.

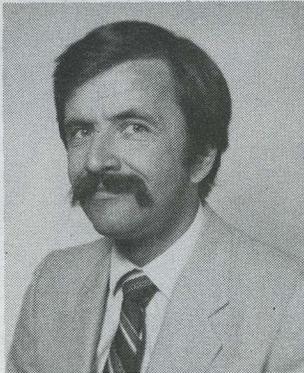
Souvenez-vous, personne ne peut ignorer à quel point nous pouvons être handicapé par une santé déficiente. On doit à sa famille et à soi-même de se garder en bonne forme, pour être à son maximum d'efficacité.

À cet effet, il y a une cause; c'est une loi fondamentale. Si une personne est malade, la condition de son mal-aise, peu importe le nom, représente un effet pour lequel il doit y avoir une cause.

Et l'on identifie souvent le D.C. (docteur en chiropratique) comme le docteur de la cause...

Les éléments vitaux essentiels au système cardio-vasculaire

par Pierre Des Lauriers, d.c., n.d., d.ac.



Dans un précédent article, nous avons traité de cette question discutable du cholestérol*, que l'on associe trop fréquemment aux problèmes cardiaques. Cette fois, je vais résumer les différents éléments vitaux qui s'avèrent essentiels à la santé, particulièrement celle du système cardio-vasculaire.

La vitamine "E"

La vitamine "E" est protectrice du coeur. Servant d'antioxydant, elle empêche les plaques de dépôts de cholestérol. La cigarette et la pollution détruisent la vitamine E. L'eau qui contient du chlore détruit également la vitamine E. Au Canada et aux États-Unis, près de 99% de l'eau de nos aqueducs est chlorée. Pas étonnant que les maladies cardiaques

soient plus prédominantes en Amérique du Nord. Le chlore diminue également le fonctionnement de la glande thyroïde qui joue elle aussi un rôle important dans le bon fonctionnement du coeur. La vitamine E prévient les caillots de sang (phlébite) et elle est efficace contre l'hémophilie acquise. Elle prévient la destruction des tissus cardiaques, réduit les cicatrices nuisibles, renforce les contractions du coeur, etc.

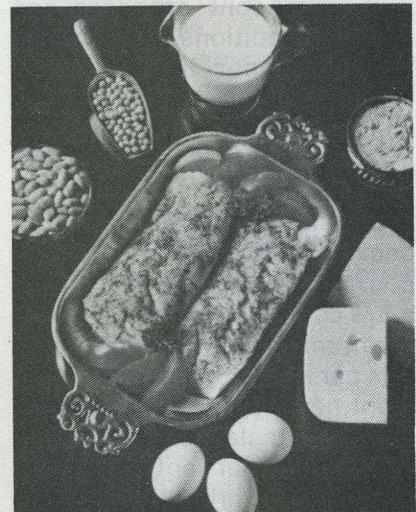
La vitamine "C"

La relation entre la vitamine C et le coeur est bien évidente. La vitamine C s'avère le troisième élément manquant chez les personnes atteintes de maladies cardiaques, les deux premiers étant la vitamine E et le sélénium. Les personnes qui sont sujettes aux crises cardiaques ont un niveau de vitamine C sanguin extrêmement bas. En dedans de six à douze heures d'une crise cardiaque le taux de vitamine C dans le sang diminue à un niveau comparable à celui de ceux qui souffrent de scorbut. La vitamine C déloge les dépôts de cholestérol dans les artères. Chaque paquet de cigarettes détruit environ 500 mg de vitamine C. Les gens d'un âge moyen qui fument un paquet de cigarettes par jour

sont de deux à six fois plus susceptibles d'avoir une crise cardiaque que ceux qui ne fument pas.

Les vitamines B

Le groupe des vitamines B joue aussi un rôle très important pour la prévention de maladies cardiaques. La vitamine B6 est l'une des plus importantes du groupe pour le coeur, car elle agit sur le cholestérol pour le rendre plus soluble avec la lécithine, l'empêchant de durcir. Cette vitamine est présente dans le blé entier; mais est complètement détruite par le processus de raffi-



Le groupe des vitamines B est très important, particulièrement la B-6 qui se fait cependant détruire par le processus de raffinage.

* **Erratum** — Dans ce précédent article, nous aurions dû lire "Infarctus", de même que "l'artère pulmonaire qui relie le coeur aux poumons".

finage de la farine, et n'est pas rajoutée dans la farine faussement appelée "enrichie". La pilule anticonceptionnelle détruit également la vitamine B6 et en augmente le besoin. Surprise, depuis quelque temps, les problèmes coronariens augmentent chez la femme... Les autres vitamines B importantes sont la B12, la niacine, l'acide paraaminobenzoïque et l'inositol.

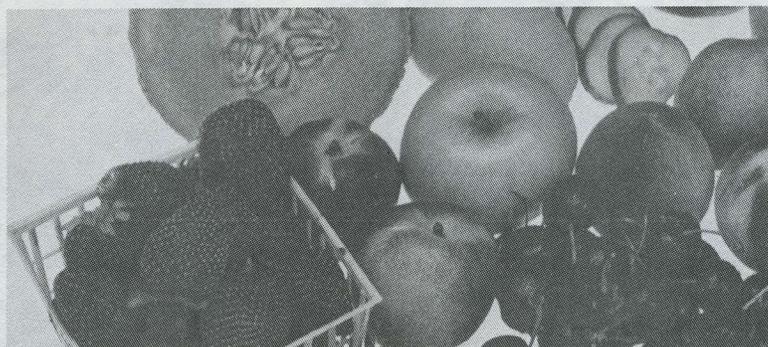
Le magnésium et le potassium

Les spécialistes s'accordent pour dire que le potassium est important pour le coeur. On a vu récemment des gens qui ont suivi une cure amaigrissante comportant exclusivement des protéines liquides et qui sont mortes, déficientes en potassium. On devrait tous connaître l'importance du potassium sur les muscles et le coeur.

Le magnésium est un minéral qui agit en association avec la vitamine B6. Les autopsies récentes de personnes décédées de maladies cardiaques ont démontré que le coeur était déficient en magnésium. Toute personne qui a une connaissance élémentaire et éclairée en nutrition sait que le rôle du magnésium est antispasmodique. Donc si le muscle cardiaque en manque, il se contractera trop; la circulation au niveau du coeur sera donc restreinte, préparant à la crise cardiaque.

Le sélénium et le zinc

Le sélénium est un autre minéral essentiel qui se retrouve en petite quantité, et dont le rôle est intimement relié à la vitamine E. Quant au zinc, il participe à la normalisation et à la guérison des tissus. Nos sols fertilisés aux engrais chimiques donnent des aliments pauvres



en magnésium, en sélénium, en zinc, etc.

Pour mieux vous aider à choisir parmi la bonne qualité d'aliments, voici la **liste des aliments les plus favorables** à la prévention des maladies cardiaques.

Vitamine E

Huile de soya, Germe de blé (cru) et ses huiles, Patates sucrées, Huile végétale, Légumes feuillus, Arachides, Grains entiers.

Vitamine C (Acide ascorbique)

Brocoli, Choux de Bruxelles et autres type de Choux, Cantaloupe, Fraise, Piment vert, Agrumes (fruits citrus), Choux, Melon de miel, Mangue, Églantier.

Vitamine B3 (Niacine)

Levure de bière, poisson, volaille, arachides.

Vitamine B6 (Pyridoxine)

Grains entiers, graines de tournesol, levure de bière, riz brun, poisson, mélasse, germe de blé, chou, cantaloupe, lait, levure.

Vitamine B12

Poisson, foie, volaille, graines de soya, graines de tournesol, oeuf, lait, fromage.

Inositol

Grains entiers, noix, levure de bière, fruits, lait, mélasse, léцитhine (liquide).

P.A.B.A.

Germe de blé, légumes feuillus, levure.

Potassium

(par ordre d'importance)

Levure Torula, fèves soya séchées, mélasse, levure de bière sèche, fèves espagnoles, purée de tomate, pistache, persil, pois secs séparés, lentilles, dattes, fenouil, figues, germe de blé, arachides, prunes, raisins secs, amandes, fèves de lima, farine de sarrasin, noix du Brésil, épinard, noisettes, cresson, noix de pacanes, sardine, raifort, rave sauvage, carde suisse, patates sucrées, champignon, ail, truite, noix de Grenoble, banane, escaloppe, chou, patate.

Magnésium

(par ordre d'importance)

Germe de blé, noix d'acajou, amande, colimaçon, fèves soya, levure de bière, noix du Brésil, arachide, beurre d'arachides, levure Torula, pistache, noisette, flocons d'avoine, noix pacanes, noix Grenoble, fèves espagnoles (Kidney beans), riz entier naturel, pois secs coupés, farine de blé entier, figue, farine de seigle, lentille, fèves de lima, carde suisse, dattes, mollusque (clams), épinard, levure de boulanger, fromage suisse.

Sélénium

Thon, hareng, levure de bière, germe de blé, son de blé, brocoli, oignons, choux et tomates.



L'impact de la chiropratique sur les générations futures!

Onzième d'une série d'articles
par Gaston Arguin, d.c., et Louise Charland, d.c.

Logiquement, la santé (physique et morale) de l'humanité devrait refléter celle des sociétés. Et la santé de la société devrait se mesurer à celle des individus qui la composent.

La situation actuelle

Au cours des dernières années, la science est arrivée à la bouleversante conclusion que l'espèce humaine se trouve dans un sérieux dilemme. Plusieurs scientifiques sont d'accord pour dire que le sort de l'homme a atteint un point de non-retour. Partout dans le monde, des savants orientent leurs énergies et leurs talents dans la recherche d'une solution à cet immense problème.

L'apport de la chiropratique

Plutôt que de se limiter à soulager des malaises ou à combattre des maladies, la chiropratique peut aussi permettre **d'acquérir ou d'améliorer le potentiel de santé réelle de chacun.**

Par déduction, pouvons-nous affirmer que la chiropratique peut ultimement remplir un rôle concret en vue d'une solution concernant le sort de l'espèce

humaine et de notre planète?

Plusieurs le croient, dont certaines personnalités les plus prestigieuses dans leur domaine scientifique respectif!

Un témoignage de poids

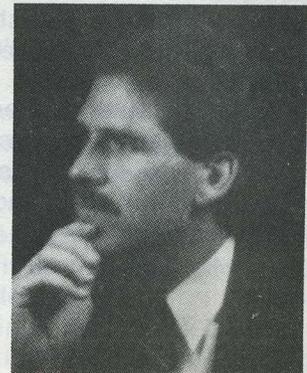
Parmi ces hommes de science figure l'un des plus éminents

généticistes dans le monde, Dr Ronald Pero, Ph.D. Il a accordé une **entrevue aux Drs Joseph Flesia et Frederik Riekeman, de "Renaissance Internationale"**, pour discuter des progrès scientifiques qui se font actuellement, dans une tentative visant à assurer la survie et la croissance de l'humanité et de la planète.

L'article qui suit est le résultat de plusieurs heures de discussion, condensées sur bandes magnétoscopiques, et présentées à la profession chi-



Dr Joseph Flesia



Dr G.F. Riekeman

Les fondateurs de "Renaissance Internationale", cette organisation de liaison entre la communauté scientifique et la profession chiropratique.

Le témoignage du Dr Ronald W. Pero, Ph.D.

(Spécialiste Toxicologiste en Écogénétique)



"Il n'y a aucun doute scientifique que l'homme a dangereusement altéré son état de santé en modifiant aussi sérieusement son mode de vie au profit de ses réalisations industrielles."

ropatique à l'occasion d'un symposium.

Pour mieux se situer, il importe d'abord de dresser un **portrait professionnel du Dr Ronald William Pero, Ph.D.**, cet écogénéticien toxicologiste.

Éducation

Né en 1940, à Bennington au Vermont, de parents originaires du Québec, il termine un **baccalauréat (B.A.) en pré-médecine** à l'Université du Vermont en 1962.

Complétant une **maîtrise (M.S.) en physiologie** à l'Université du Rhode Island en 1964, il obtient ensuite son **doctorat (Ph.D.) en sciences biologiques** de la même institution en 1968.

16

Puis il se mérite en 1969 un **post-doctorat en chimie des mycotoxines** à l'Université de la Caroline du Nord.

Fonctions

De 1969 à 1971, il est membre du personnel de l'Institut National américain des Sciences-santé de l'Environnement (Mycotoxines).

En 1971-72, il est **doyen de la recherche à l'Université de Lund, en Suède.** (Sur l'amplification des gènes et la différenciation des cellules).

En 1972-73, il redevient membre du personnel à l'**Institut National américain des Sciences-santé de l'Environnement**

(Mycotoxines et biochimie de l'ADN).

De 1973 à 1976, il retourne à l'Université de Lund, en Suède; associé en recherches au Département de biochimie.

Depuis 1973, il est aussi **chercheur associé à l'Unité pour les Sciences des soins communautaires de Dalby, en Suède.** (Sur les variations individuelles aux expositions carcinogéniques et néo-plastiques associées à des changements dans l'ADN.)

Et en plus, depuis 1976, il est **chef biochimiste en acide nucléique, au Laboratoire Wallenberg de l'Université de Lund, en Suède.**

Ce que nous déclare Dr Pero

"Drs Riekeman et Flesia m'ont demandé de résumer les propos que j'ai tenus pendant les nombreuses heures d'échanges et de discussions qui se sont poursuivies avec le groupe Renaissance, **concernant les relations scientifiques entre la subluxation vertébrale et la santé publique.** Il me semblait très difficile de condenser toutes ces discussions enlevantes en de courtes déclarations. Néanmoins, j'ai accepté ce défi parce qu'il permet de mieux comprendre les problèmes de santé reliés aux facteurs d'environnements.

En 1968, Dr Flesia fut le premier à m'introduire aux principes chiropratiques. Comme probablement bien d'autres, et peut-être tout spécialement parce qu'étant un jeune aspirant scientifique, j'étais plutôt sceptique et pas très impressionné. Probablement parce que Dr Flesia était lui-même un jeune chiropraticien, nous avons ainsi provoqué l'amorce d'une relation entre la science pure et la chiropratique.

Au début, cette liaison ne

consistait pour ainsi dire qu'à tolérer l'existence de l'autre... Il m'était difficile de nier la valeur scientifique des ajustements chiropratiques — même sur moi, le grand sceptique. Par contre, ce qui m'empêchait de prononcer les voeux définitifs de mon "mariage" avec la chiropratique **demeurait dans ma difficulté intellectuelle à distinguer entre le soulagement des symptômes et la disparition réelle des syndrômes de la maladie.**

La solution à mon problème de compréhension a commencé à germer en 1972, à l'occasion d'une autre de ces rencontres avec Dr Flesia. Nous avons alors discuté en profondeur des **implications génétiques probables de la subluxation vertébrale.**

Et finalement, une explication logique et concrète pour cette importante distinction entre le soulagement et la correction m'a été fournie lorsque Drs Riekeman et Flesia m'ont fait parvenir **leur plus récent matériel scientifique relatif à la dégénération de la subluxation vertébrale.***

Comme résultat, je collabore dorénavant avec le groupe Renaissance, pour des raisons purement scientifiques. C'est pourquoi je veux vous démontrer, à travers mes propres recherches, l'importance potentielle que **cette notion de subluxation vertébrale peut signifier en tant qu'outil scientifique dans l'étude de la santé par rapport à l'environnement.** Mais avant d'élaborer, il importe

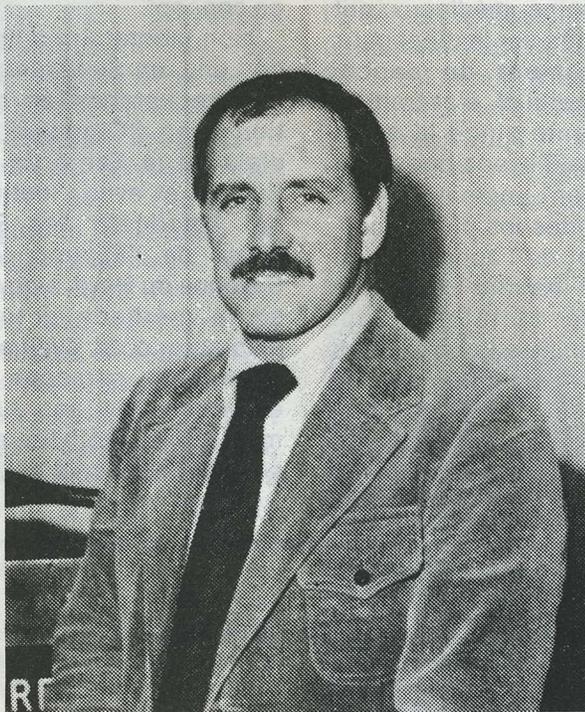
de clarifier certaines notions qui s'y rattachent.

Il a fallu 15 milliards d'années d'évolution pour arriver au stade de la vie telle que nous la connaissons aujourd'hui. Imaginons que nous condensons toute cette période en une seule année. Alors, l'explosion de la technologie moderne au cours du dernier siècle, associée directement à la production massive de toutes les formes de pollution de notre environnement, n'occuperait qu'un centième (1/100) de seconde de cette année hypothétique.

Cette si courte période nous laisse dans l'obscurité la plus complète pour déterminer si les gènes du corps humain sont en évolution positive en dépit de l'augmentation dramatique des substances toxiques dans notre environnement; ou si ces gènes subissent plutôt une évolution négative, incapables de s'adapter aux stress qui leur sont imposés, prédisposant alors la vie humaine à l'extinction.

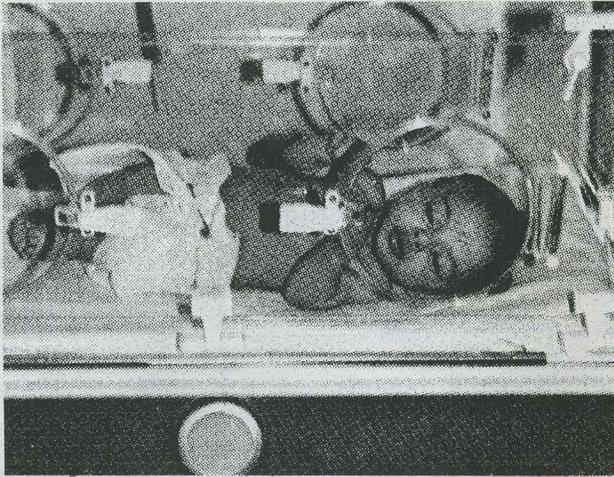
À ce point, on peut se demander s'il y a des indications qui permettent de croire que l'homme moderne réussit à bien s'adapter à cette "évolution" dans de telles conditions. Quoique l'évidence commence seulement à poindre, **il n'y a aucun doute scientifique que l'homme a dangereusement altéré son état de santé en modifiant aussi sévèrement son mode de vie au profit de ses réalisations industrielles.**

Ainsi, Dr Ronald Glasser, de l'Université du Minnesota, souligne combien le cancer est maintenant devenu épidémique. Seulement cette année, plus d'un million d'américains se sont fait diagnostiquer un can-



"Tout porte à croire que la subluxation vertébrale affecte directement l'habilité de la cellule à vivre et à s'adapter à son environnement", de dire le Dr Ronald W. Pero. Ph.D.

* Réf. à nos articles sur "Les Recherches à l'Université du Colorado" (Vol. 7, No 6) et sur "La dégénération de la subluxation vertébrale" (Vol. 8, No 1).



"Les parents victimes de subluxations vertébrales risquent d'engendrer des enfants bio-génétiquement déficients."

cer. Et cette maladie s'est accrue à un rythme constant et alarmant depuis 20 ans. De telles statistiques démontrent clairement que **l'homme évolue maintenant dans un monde génétiquement hostile**. Mais alors, que font donc les milieux scientifiques devant cette détérioration de notre habitat? Jusqu'ici, on s'est concentré sur la détection des substances génotoxiques de notre environnement.

Cette approche a été menée par le Dr Bruce Ames, de l'Université de Californie. Définir jusqu'à quel point nous sommes exposés à des agents génétiquement dangereux revêt une valeur scientifique certaine;

mais la lacune réside dans le fait que nous ne connaissons pas encore à quel degré l'exposition devient dommageable pour le corps humain. Par ailleurs, les soins médicaux ont été concentrés sur le diagnostic et le traitement du cancer comme si celui-ci s'avérait la plus importante sinon la seule conséquence d'expositions à un environnement malsain. Puisque les théories les plus acceptées au sujet de l'apparition du cancer se basent sur des modèles de mutation, l'approche médicale a donc été très limitée par l'assomption que les mutations causées par des substances toxiques pouvaient, soit causer le cancer, ou bien ne rien

provoquer du tout. Ce raisonnement, au mieux, ne pourra jamais empêcher le "bateau de la santé" de couler...

Car il n'y a pas de substitut à l'importance scientifique d'analyser directement sur l'homme les effets de son environnement. Nous savons par simple logique que plusieurs individus vivant dans les mêmes conditions ne développent pas les mêmes maladies en même temps, **démontrant que leur sensibilité à réagir à leur environnement peut varier selon leur propre programme génétique**. Cette variation individuelle, provoquant différentes réponses suite à des assauts environnementaux nuisibles pour la génétique, supporte donc **un concept qui établit l'influence de l'environnement sur l'expression génétique**. Le terme "**écogénétique**" est employé pour décrire ce concept.

Mon laboratoire à l'Université de Lund, en Suède, corroborant mes recherches en collaboration avec l'Organisation Mondiale de la Santé de Lyon, en France, et avec l'Institut National Américain des Sciences-Santé de l'Environnement, en Caroline du Nord, a développé la seule méthode actuellement existante pour évaluer les risques d'une personne face aux exigences de son environnement. Cette méthode mesure la sensibilité globale d'un individu

*"Il suffit d'un seul être fort, noble, et désintéressé,
dans chaque communauté,
pour permettre au monde de se racheter"*

— Dr B.J. Palmer

"Dès leur naissance,
les gens devraient donc profiter
de soins chiropratiques réguliers."

à subir des dommages lors d'une exposition à des substances géno-toxiques. Elle nous donne aussi la possibilité d'observer l'apparition de désordres majeurs tels que les maladies cardiovasculaires, infectueuses ou malignes; et de les expliquer en terme d'augmentation de sensibilité des cellules à subir des dommages à leur ADN. La conséquence se manifeste en une expression génétique altérée, conduisant à la maladie.

Maintenant, **quel est le lien entre les subluxations vertébrales d'un individu, et sa sensibilité aux dommages génétiques susceptibles d'être provoqués par l'environnement? Le concept de la dégénération de la subluxation vertébrale implique une détérioration progressive des mécanismes neurologiques gouvernant les fonctions physiologiques normales de tous les organes du corps. Cette détérioration subit fortement l'influence des facteurs de stress extérieurs environnants.**

Des déséquilibres hormonaux qui en résultent amplifient l'état physiologique anormal, prédisposant ainsi les cellules concernées à une habilité réduite de résister aux dommages génétiques.

Y a-t-il évidence quelconque pour soutenir cette hypothèse? Si la dégénération de la subluxation se rapporte vraiment au potentiel de dommage dans l'ADN d'un individu, on peut s'attendre que des conditions scientifiques établies pour être associées à une sensibilité élevée aux agents nocifs pour les gènes seraient les mêmes

que celles reliées à la dégénération avancée des subluxations, c'est-à-dire l'état des phases 3 et 4.

En fait, c'est le cas. L'âge, la haute pression et les hommes plus que les femmes sont plus fréquemment associés à ces deux paramètres.

Dr Inman, qui était un conseiller scientifique de l'ex-président Carter pour les questions de santé, soulignait l'importance de l'écogénétique comme étant l'un des plus importants domaines de recherche pour les soins de santé de l'avenir. Et il l'a démontré à la Conférence Internationale sur l'Écogénétique, qui s'est tenue à Black Forest (en Allemagne) en 1977.

L'importance de cette spécialité pour la santé des individus, de même qu'un grand

besoin pour des approches cliniques originales et plus sensées, nous **encouragent fortement à plus d'investigations scientifiques sur le phénomène de la subluxation vertébrale avec ses effets sur la santé publique."**

En résumé, selon Dr Pero

- "Tout porte à croire que la subluxation vertébrale affecte directement l'habilité de la cellule à vivre et à s'adapter à son environnement."
- "Avec la subluxation vertébrale, la cellule et tout l'organisme subissent des maladies (ou malaises) qui n'auraient pas leur raison d'être, vivent sur une période plus courte qu'ils devraient, et se reproduisent aussi avec des faiblesses génétiques."
- "Dès leur naissance, les gens devraient donc profiter de soins chiropratiques réguliers, afin de se maintenir en santé le plus possible et pendant toute la durée de leur vie."



Drs L. Charland et G. Arguin, en compagnie du Dr Ronald W. Pero, Ph.D.

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard 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

BAGOTVILLE

Dr Denis Renaud
174 St-Pierre

BAIE-COMEAU

Dr Benoit Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
Dr Marc Dufresne
1050 Ave Larue

BELOEIL

Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BERTHIERVILLE

Dr Réal Cloutier
30 Place du Marché

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
940 Grande-Allée
Suite 220

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHARLESBOURG

Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac Bédard
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

Centre de santé chiropratique
Dr Daniel Chèvrefils
Dr Pierre Lemieux
19 Vanier

CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel
477 Plamondon

Dr Raymond Garant
Dr Richard Bilodeau
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44 rue Rhainds

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Hélène Bourque
325 St-Marcel

Dr Gérard Leduc
960, 111e Avenue

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

GATINEAU

Dr Antoine Mosca
358 est, rue Maloney

GRANBY

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
78 Court, Suite 100

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

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL

Dr Pierre Couture
24 rue St-Raymond

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

LA BAIE (VILLE DE)

Dr Ghislain Dufour
520 boul. Grande-Baie

LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

LAC MÉGANTIC

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elisabeth

LASARRE

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

Dr Diane Sirois
283 St-Joseph

LAVAL

Dr Gilbert Caron
3860 Notre-Dame
Chomedey

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

Dr Raymond Messier
101G ouest, boul. de la Concorde

Laval-des-Rapides

Dr Claude Philpion
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

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 rue Emma

LORETTEVILLE

Dr Charles LaBrecque
335 boul. L'Ormière

Dr Gabriel Lebel
110 rue Morissette

McMASTERVILLE

Dr Jean-Claude Marcoux
785 Tétrault

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52 rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTRÉAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert

Dr Antonio Cardoso
Dr André Dumarais
Dr Sylvain 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 J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Thérèse Laframboise
8311 St-Denis

Dr Yves Lalonde
7082 boul. Pie IX

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 est, Bélanger

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

MONTRÉAL (suite)

Dr 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

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

PINCOURT

Dr Raynald Cardinal
116 Cardinal Léger

POCATIÈRE (LA)

Centre Chiropratique La Pocatière
Dr Marcel Bernier
Dr Jean-Pierre Raymond
803, 4e Avenue

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 Raymond Lamy
151 St-Antoine sud

QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est

Centre Chiro des Érables
Dr Guy Pouliot
Dr Pierre Lavoie
1044 Des Érables

Dr Alain Corps
432 St-Cyrille ouest

Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables

Dr Marie-Andrée Hamel
126 ouest, Des Chênes

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

RICHMOND

Dr Yvan Duguay
76 Principale

RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre
143 St-Germain

Clinique Chiropratique Familiale
Dr Laszlo Szoke
95 Rouleau

Dr Georges Morissette
59 Évêché ouest

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 Jacques Goulet
180 ouest, King

Dr Camille Hébert
31 King ouest

La Place Chiropratique
Dr Denise St-Pierre
Dr Alan Wallis
Dr Richard Argall
1871 Galt ouest

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

SAINTE-BRUNO

Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINTE-CHARLES

Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX

Dr Marcel O. Hamel
6201 Principale

Dr Louise Bérubé-Hamel
6201 Principale

SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINTE-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme
53-A Principale

SAINTE-EUSTACHE

Clinique Chiropratique St-Eustache
Dr Denis Rose
187 boul. Arthur Sauvé
Dr Marc Chèvrefils
197 Hémond

SAINTE-FOY

Dr Yves Lacoursière
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne
3291 Chemin Ste-Foy

SAINTE-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fiset
118 St-Georges

SAINTE-GEORGES, BEAUCE

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

SAINTE-HYACINTHE

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINTE-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 P.Lac du Marché

Dr Raoul Lafleur
234 Champlain

Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINTE-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse
140 ouest, De Martigny

Dr Joseph Trudel
681 rue St-Georges

SAINTE-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINTE-PIERRE-LES-BECQUETS

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

SAINTE-REDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellefleur

SAINTE-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles

Dr Guy Labelle
33 ouest, Blainville

SAINTE-VINCENT-DE-PAUL

Dr Jacques Labrecque
938, Rose de Lima

SILLERY

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

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES

Dr Jacques Daigle
310 Bureau

Dr Larry Glidden
4870 boul. des Forges

Dr Lynda Paquette
1628 Royale

Dr Roch Parent
869 De Foix

Dr Jean-Guy Parr
875 Des Récollets

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

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

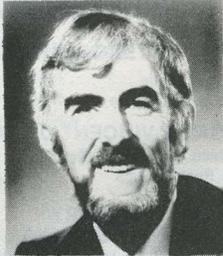
Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francis sud

Dr Louis Massé
2 St-Dominique

(suite à la page 23)



CLINIQUE DE JEÛNE de la Mauricie



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

Cure de 10 jours:

- Jeûne intégral de 7 jours
- Réalimentation de 3 jours
- Examen physique complet à l'entrée
- Surveillance quotidienne
- Conférence à tous les jours sur les aspects physique, intellectuel et psychique du jeûne
- Cours de cuisine végétarienne
- Repos physiologique
- Amaigrissement
- Amélioration de la santé
- Sauna



Lucile P. Graveline,
B.A.,
spécialiste
en alimentation

Pour plus d'informations,
écrire ou téléphoner à:

**Clinique de Jeûne de la Mauricie,
École de Santé,
2600 Route 153, Grand'Mère G9T 2L4
(819) 538-3738**

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.

Micheline Lévesque

**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 VOIX DES PATIENTS

Le respect du corps

par Pierre Billaudeau*

Mon contact avec la chiropratique m'a permis une découverte unique. En plus de combler mes premières attentes, ce que l'on considère comme un art, une science et une philosophie m'a amené à changer ma conception de la santé.

Le corps représente un sys-

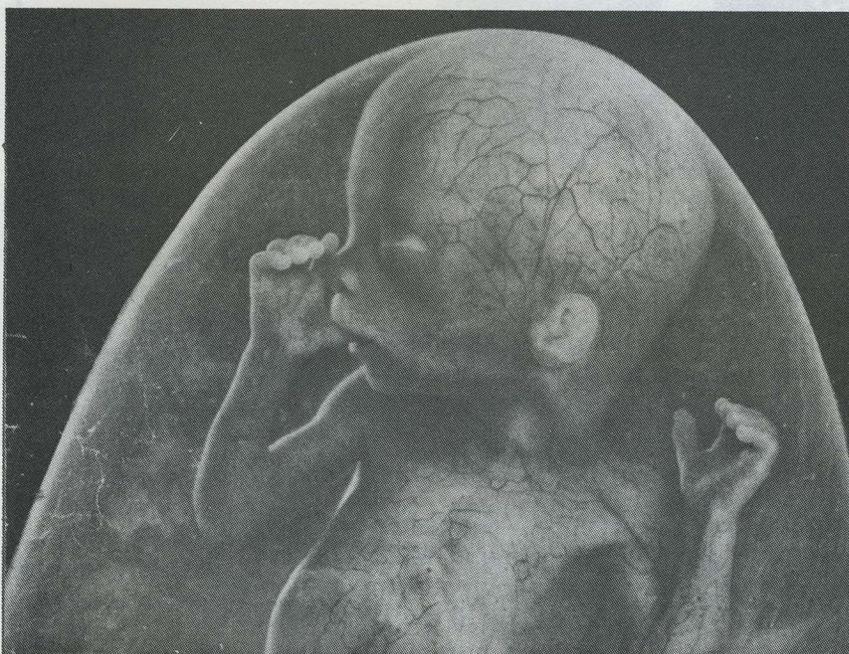
tème aussi merveilleux que complexe. Des milliards de cellules se régénèrent d'elles-mêmes à chaque minute et à un rythme dicté par la nature. C'est donc dire que le corps possède le potentiel de se maintenir en santé par des moyens naturels.

Mais cet état de fait, trop de

gens semblent l'oublier. On préfère adopter une attitude négative et faire l'équation: absence de maladie égale santé. Ce comportement a tôt fait de leurrer les gens, car il est fatalement trompeur.

L'attitude positive est alors de rigueur. Parler de santé implique les conditions pour atteindre cet état et le maintenir. Car dans une majorité de cas, la santé n'est malheureusement pas totalement acquise à la naissance. Des désordres vertébraux (appelés subluxations) peuvent survenir déjà à l'accouchement. Ces subluxations, on le sait, sont très néfastes pour le système nerveux dont tout le reste du corps dépend. C'est donc au plus jeune âge possible que l'ajustement chiropratique devrait être effectué.

Selon moi, la chiropratique s'inscrit dans le courant de "l'écologie du corps" dont elle est la pierre angulaire. On doit éviter de polluer le corps d'une part, et lui aider à exprimer son plein potentiel d'autre part. Avec la chiropratique, j'ai enfin découvert le vrai sens de ma santé, présente et future. J'ai appris le respect du corps!



Le corps humain représente un système aussi merveilleux que complexe!

* Du Comité des Patients Chiropratiques Renaissance.

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

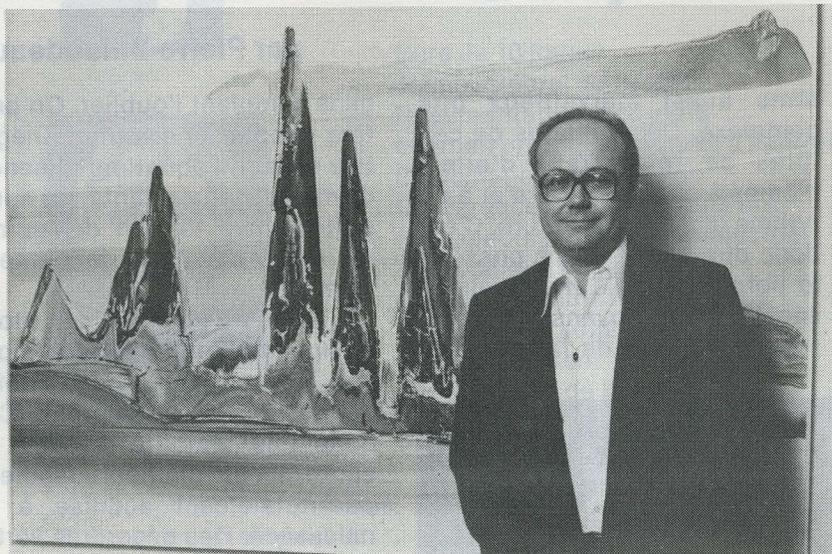
Dr François Charbonneau
2555 boul. St-Joseph
Suite 401
Orléans

Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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

NISKA



ÂGE POUR ÂGE, NISKA EST
PROBABLEMENT L'ARTISTE PEINTRE
LE PLUS CÉLÈBRE AU MONDE

Niska est ici photographié à la Galerie "Art International" de Coconut Grove. Depuis décembre 1981, cette galerie, située à quelques milles au Sud du "Miami Seaquarium" est consacrée exclusivement aux oeuvres du célèbre peintre du Mont-Tremblant.

Niska est le créateur d'une technique unique mondialement connue. Sa façon de peindre est abstraite et moderne mais suggère fréquemment des objets ou personnages familiers ainsi que des paysages pouvant provenir de la terre ou du cosmos. La source principale de son inspiration provient des grands paysages de son Québec natal mais se retrouve surtout à l'intérieur du coeur, des pensées et des rêves humains.

Le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme peut en quelque sorte se retrouver lui-même. Malgré la solitude, l'artiste cherche à apporter du réconfort, de l'encouragement, du bonheur, de l'enthousiasme, de la motivation à continuer sur la route entreprise. La recherche du dépassement de soi est essentielle à la compréhension du cheminement 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'idéal, l'amour et la vie.

NISKA

SORTEZ EN FAMILLE!

Visitez Niska,

ÉCRIVEZ ET DEMANDEZ NOTRE BROCHURE

GALERIE D'ART ST-SAUVEUR

310, rue Principale
St-Sauveur, Qué. J0R 1R0
Tél.: (514) 227-5524

MUSÉE FORGET

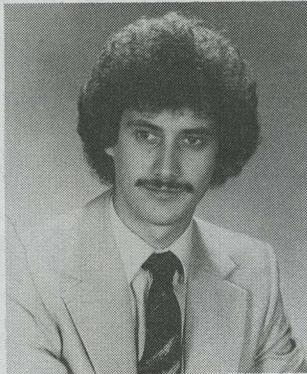
447, rue Charbonneau
St-Jovite, Qué. J0T 2H0
Tél.: (819) 425-5646

CENTRE D'ART NISKA

C.P. 112, Mont-Tremblant
Qué. J0T 1Z0 Canada
Tél.: (819) 425-5666 425-5724
425-3812

La chiropratique en Jordanie

par Denis Rose, d.c.



Dr Anas Khalaf, de la ville d'Amman en Jordanie, est un pionnier.

Il fut de la première promotion du Collège Chiropratique Life, de Marietta (Ga), en décembre 1977, et il est le premier chiropraticien de l'histoire de la Jordanie.

Après sa graduation, Dr Khalaf retourna dans son pays natal pour essayer d'obtenir une licence afin d'y pratiquer son art.

Durant son séjour, il rencontra l'assistant du ministre de la Santé, et traita ce dernier. L'assistant mentionna au Dr Khalaf que le ministre avait été blessé lors d'une chute l'hiver précédent et lui demanda d'examiner le ministre afin de déterminer s'il pouvait ou non faire quelque chose pour aider le dos souffrant du ministre.

"Je n'avais vraiment pas tout l'équipement nécessaire pour traiter des patients, et ne prévoyais pas me le procurer avant d'obtenir ma licence" a dit Dr

Khalaf. Il a néanmoins examiné les radiographies du ministre et vit qu'il avait une fracture douloureuse.

"J'ai expliqué au ministre que je ne pouvais traiter la fracture elle-même, mais que j'étais capable d'alléger sa douleur. Je lui ai aussi expliqué que je n'avais pas l'équipement requis et que je pourrais faire un travail plus spécifique après mon retour des États-Unis en avril".

Le ministre de la Santé a alors dit au Dr Khalaf de retourner aux États-Unis et d'y obtenir quelques lettres et de l'information à lui envoyer au sujet de la chiropratique. Dr Khalaf s'y rendit donc en février et fit des demandes de renseignements au Bureau de la Santé Internationale à Atlanta. Il alla ensuite à Washington (D.C.) et rencontra Robert Evans de HEW, qui envoya l'information au gouvernement de la Jordanie concernant la pratique de la chiropratique aux États-Unis.

Dr Khalaf passa un mois en Jordanie au Centre Médical du Roi Hussein et reçut des patients qui lui étaient référés par le neurochirurgien résident du centre. "Il avait une couple de

cas difficiles qu'il voulait me faire voir. Il y avait un homme qui avait été frappé par un charmeau, ce dernier se renversant sur l'automobile de cet homme. Il était paralysé de la taille aux pieds et le médecin me demanda si je pouvais aider cet homme.

"J'ai vérifié ses radiographies et lui ai fait cesser la physiothérapie. Après cinq ajustements, il a obtenu un peu de sensation et de mouvement vers l'arrière dans ses pieds. Mais il avait été au lit depuis un an et demi et avait besoin de plusieurs autres ajustements.

"J'ai aussi vu beaucoup d'enfants et d'autres cas variés. Certaines personnes qui avaient entendu dire qu'il y avait un docteur qui pouvait les aider sans médicaments sont simplement venus à ma maison ou y ont été conduits."

Dans les années à venir, les gens de la Jordanie aussi bien que les chiropraticiens américains parleront du Dr Khalaf, le chiropraticien pionnier, qui introduisit l'art naturel de la guérison sans médicaments dans ce pays du Moyen-Orient.

Il n'y a rien que les gens tiennent plus à conserver et qu'ils ménagent moins que leur santé.

Quand et comment?



Les débuts de vos enfants en ski alpin

Bien des parents skieurs rêvent de voir un jour leurs enfants devenir des experts dans cette discipline. Un bon nombre pensent de la sorte parce qu'eux-mêmes n'ont pu en maîtriser complètement tous les aspects alors que d'autres veulent leur faire partager les joies qu'éprouve l'expert. Quoiqu'il en soit, il arrive très souvent que l'on réussit plus souvent à écoeurer l'enfant et parfois même à lui faire détester le ski. Tout cela parce que l'approche utilisée est inefficace. Une attitude positive et rationnelle face à ce problème a souvent de bons résultats.

À quel âge débiter?

Il est souvent dit et répété que plus une personne apprend à skier tôt, meilleures sont ses chances d'accéder à un niveau de performance supérieure. Aussi plusieurs parents prennent la chose à la lettre et dès que junior peut marcher, on lui flanque une paire de skis aux pieds. À mon avis je doute fortement qu'un enfant de 18 mois puisse jouir des plaisirs de l'hiver et encore plus devenir un skieur. Inutile de s'illusionner sur ce point. Par contre il n'est pas mauvais d'acclimater lentement l'enfant. Des sorties régulières et de courte durée vont le conditionner à avoir quelque chose de long dans les pieds et à glisser au lieu de mar-

cher. Cet apprentissage, en plus de faciliter la coordination, va développer son équilibre. Tout cela devrait prendre la forme de jeux et s'arrêter avant que le "patient" ne perde l'intérêt. Il ne faut surtout pas insister. Jusqu'à l'âge de 6 ans, il me semble que ces approches soient suffisantes; car après une quinzaine de minutes, l'enfant veut tout faire sauf du ski. Il est même arrivé que l'attrait portait d'avantage sur le fait de se hisser au sommet de la montagne à l'aide de la remontée mécanique que de la descendre en ski.

Le problème de l'équipement

Les parents qui ont déjà effectué des achats en ce domaine savent de quoi il retourne d'équiper le futur champion de la famille. Règle générale, l'équipement pour enfant est rare, dispendieux et pas toujours adéquat. Le problème numéro un réside dans les choix des chaussures. Tout d'abord les manufacturiers ne fabriquent pas tous des modèles destinés au jeune public et ce qui est produit est souvent cher et de faible qualité. Le problème se corse lorsque l'on constate



Il est bon d'acclimater lentement l'enfant.

que la durée d'utilisation est d'environ une saison. Il va donc falloir vous armer de patience et faire quelques magasins avant de trouver un produit qui tout en étant de prix modique va être confortable et chaud; dans cette veine, les compagnies italiennes fabriquent des produits intéressants.

Quant aux skis, il n'est pas nécessaire de choisir la meilleure qualité: il suffit qu'ils aient des carrés métalliques et une

semelle plastique. Souvent les skis vendus sont offerts avec des fixations déjà installées. Si votre enfant se contente d'effectuer d'anodines glissades à l'arrière de la maison ou de rares ébats sur une pente très facile, la faible qualité de ces fixations n'a pas tellement d'importance. Par contre l'on devra se procurer des fixations de meilleure qualité si l'enfant skie très souvent et à des vitesses assez élevées. La fixation à plaque est

à recommander à ce moment car en plus d'être très sécuritaire elle peut s'adapter à toutes les pointures.

Des leçons de ski?

Lorsque l'enfant aura atteint l'âge suffisant pour apprendre réellement à skier, soit vers 6 ou 7 ans, plusieurs se demandent s'ils doivent leur faire suivre des cours ou jouer au professeur. À cette interrogation la réponse est facile; il faut que le jeune apprenne le ski avec des personnes de son âge et qu'il suive des cours adaptés à ses besoins. Tout en s'amusant avec ses camarades et sous la surveillance de moniteurs compétents, l'enfant va alors progresser normalement sans risque de s'écoeurer prématurément. Je ne puis que déplorer l'attitude de certains parents qui s'entêtent à passer de longues heures à forcer un jeune à effectuer telle manoeuvre précise alors que l'élève n'est absolument pas réceptif à la pédagogie familiale. Il vaudrait mieux à ce moment le laisser à lui-même que de lui imposer pareil traitement.

Par contre il n'est pas interdit aux parents de skier de temps à autre avec leurs enfants, bien au contraire. Les rejetons seront alors tout fiers de montrer ce qu'ils auront appris avec des moniteurs spécialisés qui leur auront rendu l'apprentissage du ski une chose facile et agréable.

La compétition

Plusieurs pères de famille, désireux de voir leur fille ou leur garçon suivre les traces de Nancy Greene ou de Jean-Claude Killy, font tout en leur possible pour les inscrire à des compétitions le plus tôt possible croyant ainsi favoriser l'éclosion d'une carrière prometteuse. Rien ne peut être plus faux. Tout



Nous voulons que nos enfants goûtent eux aussi les joies qu'éprouve l'expert. On recommande qu'ils aient des cours vers l'âge de 6 ou 7 ans.

Mieux vaut laisser aux enfants
le soin d'apprendre à skier
avant de vouloir compétitionner.

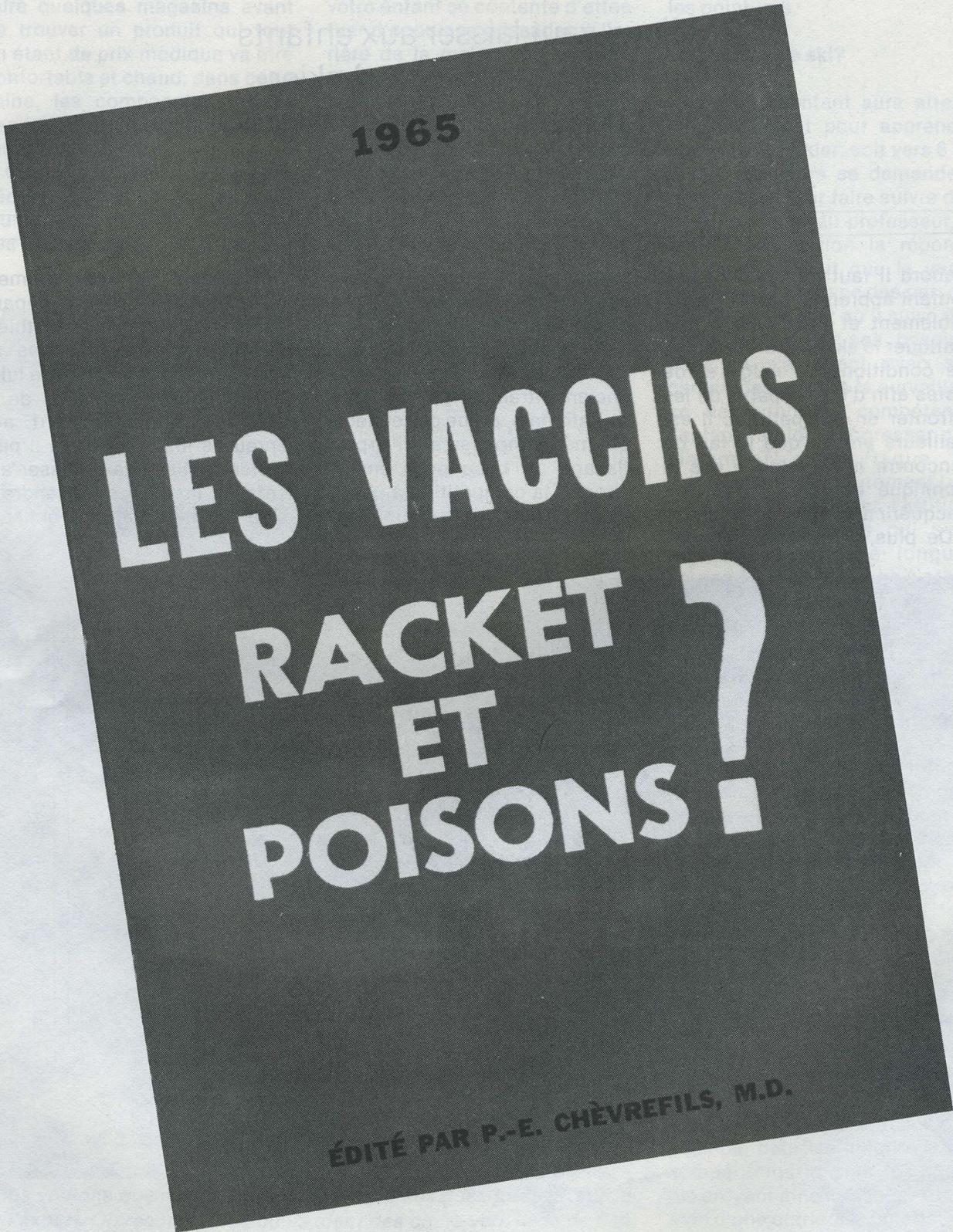
d'abord il faut absolument que l'enfant apprenne à skier convenablement et pour cela il doit pratiquer le ski libre dans toutes les conditions de neige et de pistes afin d'être capable de les affronter en compétition. Il est d'ailleurs prouvé que le fait de concourir ne développe pas la technique et que celle-ci doit s'acquérir auparavant.

De plus, si un individu com-

pétitionne tôt dans sa vie il est susceptible d'arrêter à l'orée d'une carrière prometteuse n'ayant plus aucun intérêt pour la compétition. Dave Jacobs, ancien entraîneur de notre équipe nationale, prône cette théorie qui met l'emphase sur l'apprentissage de base pour ensuite aborder la compétition à un âge un plus plus avancé alors que

l'adolescent est physiquement et émotionnellement mieux préparé. Il n'est pas normal qu'un athlète de 20 ans ait 12 années de compétition active derrière lui; il lui est alors impossible de se préparer adéquatement aux épreuves importantes et il perd l'intérêt. Mieux vaut laisser aux enfants le soin d'apprendre à skier avant de compétitionner.





ERREUR DE PASTEUR OU ÉNORME PROFIT DES VACCINS

Les vaccins donnent les maladies, en créent de nouvelles et propagent la mort. La preuve scientifique qu'une provocation artificielle d'une maladie empêche l'apparition d'une maladie naturelle, n'a jamais été établie.

Par la multiplication des vaccins à la naissance, à l'école, au secondaire, à l'université, depuis une génération, les maladies de coeur ont augmentées et la fréquence des cancers se multiplie. Le travail d'élimination que ces vaccins déclenchent, nuit au bon fonctionnement de l'organisme humain et en rompt l'harmonie.

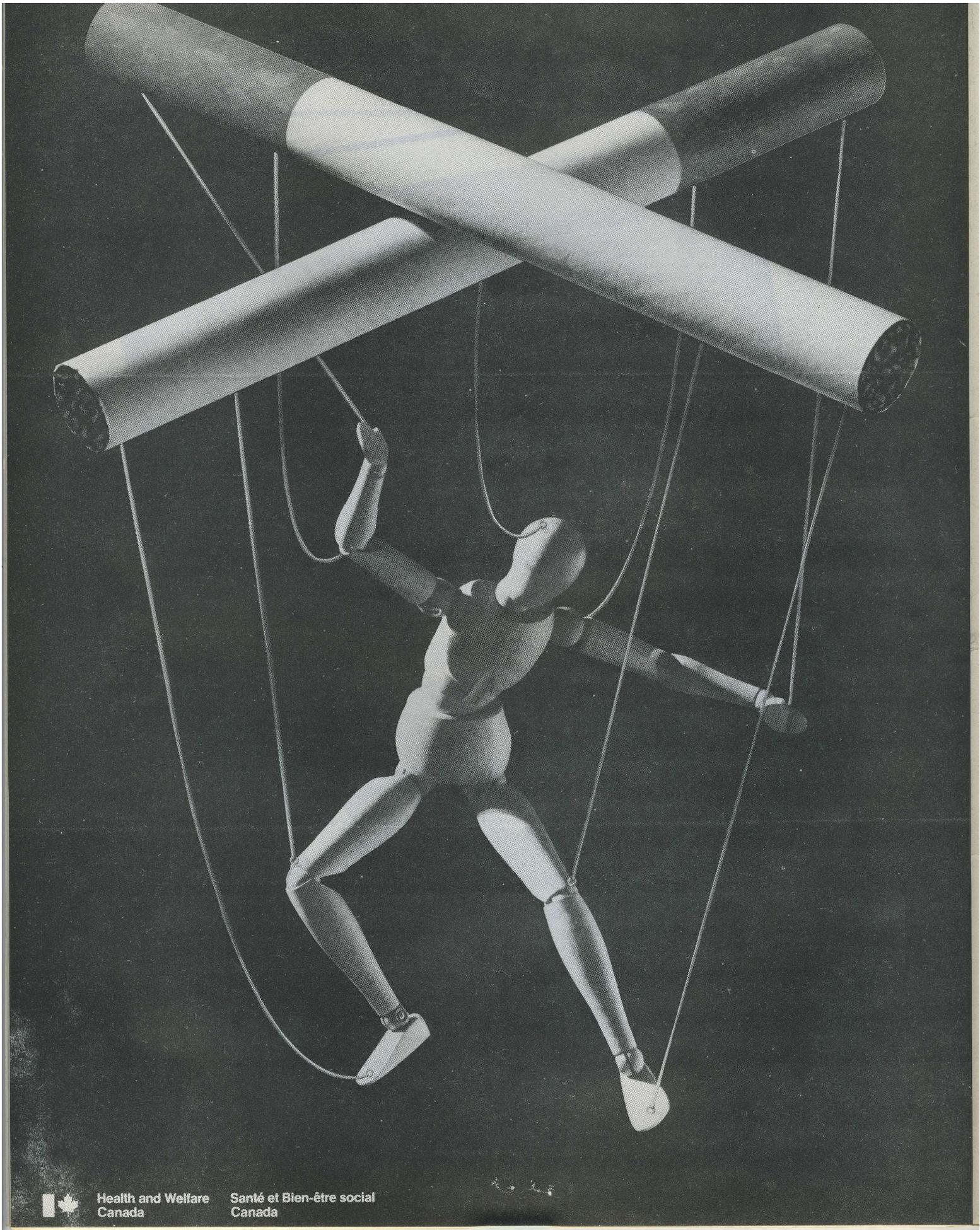
Chez l'homme, l'esprit conduit la matière; tandis que chez les êtres inférieurs, la matière subit les lois naturelles. Les laboratoires voient l'homme comme une cornue. La vente des vaccins n'engraisse que les commerçants et les instituts de microbiologie, lesquels ne désirent que monayer le plus possible les vaccins.

Comme médecin, je m'élève contre ces vaccinations et proteste contre le mythe de Pasteur. Les vaccins qu'il a composés, ont tué un grand nombre d'animaux inutilement. Maintenant, ils (ces vaccins) propagent la mort dans la population.

J'invite les gens à exiger la signature des vaccinateurs pour les tenir responsables des effets dangereux que leurs vaccins engendrent.

Paul-Emile Chèvrefils, m.d.

P.S.: paru dans le Devoir "octobre 1963".



Health and Welfare
Canada

Santé et Bien-être social
Canada

Dépendance pour le fumeur

par Robin Arguin*



“La plupart des fumeurs continuent à s'adonner à cette habitude parce qu'ils sont intoxiqués par la nicotine”.

C'est ce qu'indique le rapport “Tabac ou Santé” de l'Académie royale de Médecine de Grande-Bretagne et dont la revue “Réveillez-vous” a récemment traité.

Selon le rapport, les médecins considèrent maintenant que fumer la cigarette est une forme de toxicomanie. “C'est une forme de dépendance différente de celle que créent les autres drogues, mais elle n'est pas moins puissante”, indique l'étude.

Le docteur M. Russell, se fondant sur de vastes recherches, déclare d'ailleurs que **s'il n'y avait pas de nicotine dans la fumée du tabac, les gens n'auraient pas tellement plus envie de fumer des cigarettes que de faire des bulles de chewing-gum...**

“Il est possible que d'autres facteurs aient contribué à rendre cette habitude indéracinable, mais, de toute évidence, de nombreux fumeurs sont des drogués”, ajoute-t-il.

* Journaliste

On sait que la nicotine, qui est une des composantes importantes du tabac à fumer, est un produit toxique utilisé dans les insecticides vendus dans le commerce, et la fumée est constituée de particules de goudron en suspension.

Comme ces ingrédients sont dangereux pour la santé, les sociétés productrices de tabac ont réduit la teneur en goudron et en nicotine de leurs cigarettes.

Quelles en sont les conséquences? D'abord, les fumeurs ont tendance à fumer plus. Ainsi, selon les chiffres que publie “Réveillez-vous”, **entre 1965 et 1978, la consommation de cigarettes aux États-Unis a fait un bon en avant de 90 millions... et pourtant le nombre de fumeurs est resté quasiment le même.**

La principale raison de cette forte augmentation de consommation serait la réduction de la teneur de la cigarette en nicotine et en goudron, ce qui a fait dire à un spécialiste que la campagne pour les cigarettes à faible taux de nicotine n'est pas judicieuse.

Donc, si les cigarettes contiennent moins de nicotine, on en fume plus pour atteindre le taux auquel on est habitué, ce qui confirme la dépendance du fumeur.

La nicotine parvient au cerveau quelques secondes après l'inhalation de la fumée. Ainsi chaque bouffée, explique le Dr Russell, représente une dose de nicotine.

Il ajoute que c'est le même processus que pour une injection d'héroïne...

Après avoir fumé une cigaret-

te, il faut entre 20 et 30 minutes pour que la nicotine passe du cerveau aux autres organes. C'est à peu près l'espace de temps entre deux cigarettes avant qu'un gros fumeur n'ait besoin d'une autre “injection” de nicotine.

Des expériences, indique la revue, démontrent qu'au lieu de détendre réellement le fumeur, la cigarette lui permet seulement de ne pas ressentir les pénibles symptômes de l'état de manque.

“Tout comme l'héroïnomane a besoin d'héroïne pour surmonter son irritabilité et d'autres symptômes semblables, pour la même raison, le fumeur a besoin de nicotine”, ajoute-t-on.

L'économie

Mais pourquoi tolère-t-on cette drogue? C'est qu'encore une fois la réalité économique est bien présente... **Ainsi, le gouvernement américain encaisse chaque année des milliards de dollars provenant des taxes sur la cigarette...**

Le Daily News de New York a déjà annoncé l'attitude du gouvernement par rapport au tabac, “qui est un modèle d'hypocrisie”.

“Depuis 1938, lisait-on, le gouvernement donne des primes pour soutenir le prix du tabac, primes dont le montant a augmenté régulièrement jusqu'à atteindre 65 \$ millions, **dont un prêt de 24 \$ millions pour l'expédition de tabac vers les pays en voie de développement sous couvert du programme “De la nourriture pour la paix...”**”

*"Nous injectons des drogues que nous connaissons mal,
dans des organismes que nous connaissons encore moins,
pour traiter des maladies
dont nous ne connaissons rien du tout..."*

— Voltaire

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 : _____

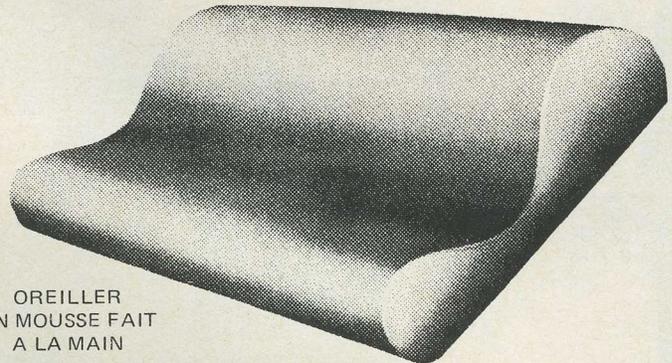
Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse

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.

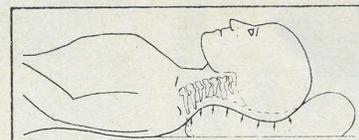


D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES
ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÉSENT AUX HABITUDES
PERSONNELLES DE SOMMEIL.

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

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 toile. La taie d'oreiller, la toile 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)	
		Résident du Québec, ajoutez 9% taxe de vente
* Prix sujet à changement après février 1983		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



ABONNEZ-VOUS À
KIRO SANTE
 Le magazine des gens en santé
OFFREZ-VOUS CE PLAISIR
 de recevoir une lecture saine,
 agréable et instructive.
CET AVANTAGE
 de constituer et de posséder
 une documentation familiale.

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

Canada-États-Unis:
 1 an (6 num.) \$ 6.00
 3 ans (18 num.) \$15.00

Autres pays:
 1 an (6 num.) \$ 7.00
 3 ans (18 num.) \$18.00



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

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"/>				