

# KIRO SANTÉ

Vol. 8, No 2  
Janv.-Fév. 1982

\$1.25

## SOUHAITS

*Votre chiropraticien désire  
vous offrir ses vœux  
sincères de  
BONNE ANNÉE.*

*Il vous assure en même  
temps du dévouement qu'il  
continuera de porter à  
la cause de votre santé.*

## LA VÉRITABLE SANTÉ

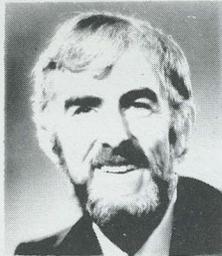
AUSSI:

- Un rêve mondial

**CHIRO - CENTRE  
ARGUIN & CHARLAND**  
33 STE-AGATHE, STE-AGATHE  
TÉL.: (819) 326-1666



# 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**

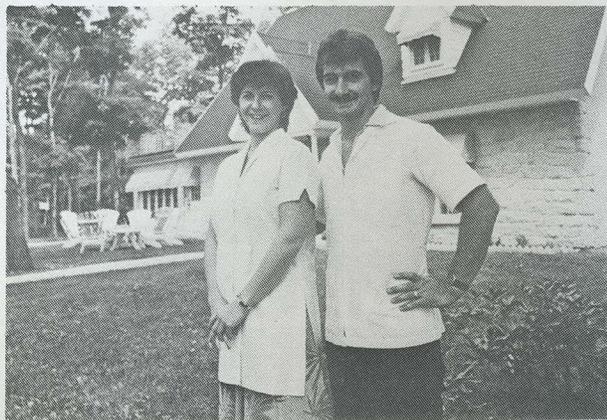


## **VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:**

- 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**

# KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

#### Éditeur

Gaston Arguin

#### Directeur

Louise Charland

#### Chroniqueurs

André Dumaraix  
Robert Gagné  
Claude Gélinau  
Jacques Langevin  
Raymond Messier  
Elise Pouliot  
Denis Rose

#### Collaborateurs

Christine Dubeau  
Roger Charland

#### 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

Est-ce trop simple .....	p. 4
Un rêve mondial .....	p. 5
Les bienfaits du jeûne .....	p. 6
Votre première visite .....	p. 7
De la Thalidomide au Bendectin .....	p. 8
Yoga et chiropratique .....	p. 14
Chiropraticien de l'année .....	p. 16
La santé dans votre livre .....	p. 17
La véritable santé .....	p. 18
Annuaire chiropratique .....	p. 20
La germination .....	p. 22
En cas de brûlure .....	p. 25
Vos premières randonnées en ski de fond .....	p. 27
Livre: La vraie face de la médecine .....	p. 30
À l'ère de l'électronique .....	p. 32
L'importance d'une bonne posture .....	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 1982

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.

## Est-ce trop simple?

*Suite à une profonde investigation sur la chiropratique, le défunt Elbert Hubbard, bien connu dans le monde littéraire, avait très bien saisi l'idée de la philosophie chiropratique, et du rôle du chiropraticien.*

*Dans son livre "The science of keeping well", il déclarait ce qui se traduit comme suit:*

*"Plus que tout, un bon chiropraticien fait confiance à la nature. Sans vanité, il ne prétend pas qu'il guérit les gens; mais reconnaît plutôt que seule la nature peut le faire. Il s'applique cependant à ramener son patient dans des conditions aptes à ce que les forces naturelles de guérison puissent intervenir.*

*La chiropratique n'entraîne jamais de résultats adverses. Et le chiropraticien ne se fie pas à une panacée unique. Il comprend simplement le principe physique que la pression d'un os sur un nerf provoque une*

*condition où le "système télégraphique" fait défaut. Avec des mains entraînées, il ramène l'intégrité normale par un ajustement convenable. Il trouve la cause du problème et l'élimine.*

*Les chiropraticiens ne sont pas des docteurs de médecine. Ils sont des docteurs de santé. Avec eux, nous obtenons une science nouvelle qui apporte beaucoup au bonheur et au bien-être du monde."*

*Cette vision de la chiropratique ne pourrait résumer mieux et de façon plus simple ce que plus de 80 ans d'expériences cliniques ont démontré si souvent de façon éclatante. Et c'est aussi ce que confirment, par des explications plus approfondies mais plus compliquées, toutes ces recherches scientifiques menées au fil des années; et dont les résultats\*, trop souvent méconnus du public, servent de plus en plus à faire modifier des attitudes erronées en matière des soins de la santé.*

\* Réf. à nos articles sur la subluxation vertébrale, dans nos trois dernières parutions.

## **Un rêve mondial**

*C'est mon rêve que par la connaissance du monde, nous apprenions à comprendre et à nous adapter aux différentes catégories de gens.*

*Car partout, nous trouvons que les hommes sont bons au-dedans d'eux-mêmes.*

*Aussi, d'un pays à l'autre, d'une race à l'autre, que l'amabilité prenne peu à peu racine dans l'âme.*

*Et que de voir toute la misère qui pourrait être soulagée développe en chacun de nous une part active d'entraide. Vouloir être utile et serviable deviendra alors un cher désir.*

*La solidarité humaine s'emparera de nous dans notre vie quotidienne et nous transformera.*

*Puisse donc la bienveillance devenir notre croyance et que tout l'Univers devienne notre pays.*

COMMENT TAIRE...  
RÉFLEXION

Il faut mieux comprendre

## Les bienfaits du jeûne

J'ai reçu plusieurs lettres (des lettres de femmes surtout), qui me disaient: "Je veux bien jeûner, mais quand je jeûne, je deviens laide". Oui, peut-être, au début du jeûne c'est ce qui se produit, mais cela prouve que l'on a beaucoup de déchets à éliminer. Au début, on a aussi parfois des migraines, des palpitations, des vertiges, et certains même s'évanouissent... Il n'y a pas de quoi s'affoler, c'est naturel. Personne n'est mort d'avoir jeûné de temps en temps, mais de milliers d'hommes sont morts d'avoir trop mangé. Les premiers jours peuvent être très difficiles quand on jeûne pour la première fois. C'est que l'organisme se trouve soudain bouleversé. Partout il nettoie, purifie, déplace des matières... C'est ce ballayage qui provoque des perturbations. Ces malaises ne sont donc pas

---

En étouffant leurs réactions prématurément, ils se préparent une bonne maladie pour plus tard.

---

graves, ils ne vous tueront pas, bien au contraire. Si vous les supportez et continuez le jeûne vous constaterez qu'après plusieurs heures, après un jour ou deux, suivant le cas, ce désordre intérieur s'apaisera pour faire place à une paix et à une tranquillité extraordinaires.

Il ne faut donc pas juger d'après les premiers effets du jeûne pour dire qu'il est dangereux de jeûner. Au contraire, ce sont ceux qui ressentent des malaises qui ont le plus besoin de jeûner puisque ces troubles proviennent de la surabondance de déchets jetés soudain dans le sang pour le nettoyage. Beaucoup de gens qui ne se fient qu'aux apparences pensent qu'en jeûnant ils vont s'affaiblir, devenir jaunes et maigres... Oui, c'est vrai pour les premiers jours, mais ensuite on se rétablit et on devient clair, léger et agréable à regarder. Ceux qui ne connaissent pas le langage de la nature s'affolent dès qu'ils ressentent quelques malaises. Ils se disent: "J'ai des palpitations, je me sens faible, je vais mourir" et vite ils se remettent à manger, c'est-à-dire à encombrer leur organisme qui, un petit moment, avait enfin espéré se dégager. Comme les troubles qu'ils ressentaient cessent dès qu'ils recommencent à manger, ils en concluent qu'ils

---

Ceux qui ne connaissent pas le langage de la nature s'affolent dès qu'ils ressentent quelques malaises.

---

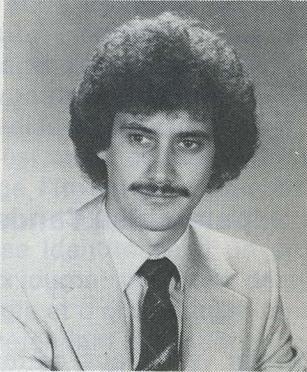
ont été très sages d'interrompre le jeûne. Pas du tout!

Ceux qui veulent jeûner doivent comprendre autrement les choses. S'ils ressentent des malaises ils ne doivent pas s'effrayer mais continuer jusqu'à ce que ces malaises cessent, ce qui arrivera assez vite. Les malaises ne sont dus qu'au fait que la nature veut débarrasser leur organisme de tous ces déchets, et il faut attendre. Ceux qui n'attendent pas font comme tous ceux qui, dès qu'ils ont la fièvre, commencent à prendre des cachets pour l'arrêter. Évidemment, ils se sentent tout de suite mieux, mais ils ignorent qu'en arrêtant leurs malaises de cette manière, ils se préparent une bonne maladie pour plus tard. Laissez votre organisme réagir lui-même...

Omraam Mikhael Aivanhov  
F.B.U.

# Votre première visite

par Denis Rose, d.c.



Que se passe-t-il lorsque vous allez consulter un chiropraticien pour la première fois? Les chances sont que vous vous attendiez à quelque chose de différent. Vous pouvez être nerveux, et même un peu inquiet. Vous vous êtes finalement décidé parce qu'un ami vous l'a suggéré; bien souvent après que les traitements médicaux conventionnels ne pouvaient rien pour vous. Alors, que va-t-il se passer?

Eh bien, rien d'étrange ne va se produire. Vous serez entre les mains d'un professionnel expérimenté dans le domaine de la santé.

Il va généralement vous faire remplir un questionnaire "histoire de cas" pour en savoir plus long sur votre état. Après consultation, il vous examinera pour déterminer quelle est la cause de vos problèmes. Si nécessaire, il prendra aussi des radiographies de votre colonne vertébrale pour confirmer ce qu'il trouve.

Il faut comprendre que durant son examen, le chiropraticien n'est pas à la recherche de

bactéries ou de germes; et qu'il n'essaie pas de mettre un nom médical sur votre problème. Il évalue plutôt s'il n'y aurait pas évidence de désalignements vertébraux — que l'on appelle subluxations — et qui seraient à l'origine de votre condition.

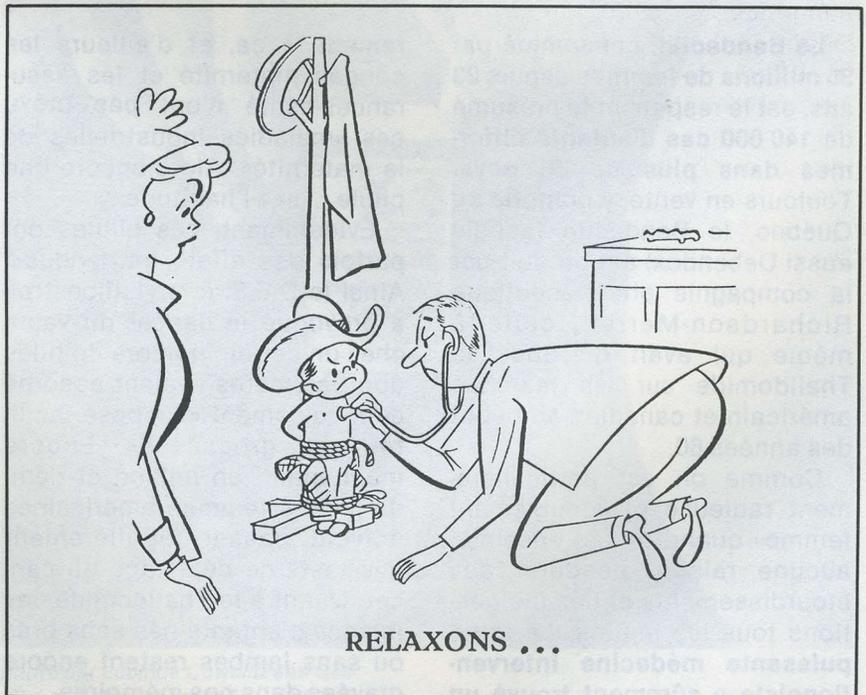
S'il vous détecte des subluxations, il procèdera par la suite à un ajustement chiropratique. Car la préoccupation du chiropraticien n'est pas de traiter vos symptômes, mais bien de balancer votre structure afin de corriger une cause de mauvaise santé. L'ajustement vertébral vise à éliminer des interférences nerveuses afin de permettre au corps de fonctionner à son

maximum.

Dès les premiers ajustements, les patients peuvent réagir de différentes façons. Vous pouvez ne rien sentir, ou bien éprouver une sensation de bien-être ou de chaleur au travers tout votre corps.

Et rappelez-vous qu'en dégageant des nerfs importants, certaines réactions peuvent apparaître jusqu'à ce que ces mêmes nerfs s'accliment à leur nouvelle situation et qu'ils puissent rétablir des fonctions normales dans votre organisme.

De toute évidence, votre première visite ne devrait être qu'un premier pas bénéfique...



# De la Thalidomide au BENDECTIN

## SUITE DE LA CHRONIQUE DES HORREURS...

par Louise Vandelac

Bill et Joanne Johnson ont eu 5 enfants. Trois d'entre eux sont nés avec de sérieuses difformités. Bill est médecin. Il avait prescrit du Bendectin à Joanne pour soulager ses nausées et vomissements. Coïncidence, les trois enfants difformes correspondent aux grossesses au cours desquelles Joanne a pris du Bendectin, alors que les deux autres enfants sont parfaitement normaux.

Louise Koller, infirmière de l'armée américaine n'a absorbé qu'un seul médicament durant les deux premiers mois de sa grossesse: Bendectin. Sa fille est née sans bras et avec une seule jambe!

**Le Bendectin, consommé par 30 millions de femmes depuis 23 ans, est le responsable présumé de 140 000 cas d'enfants difformes dans plus de 30 pays.** Toujours en vente, y compris au Québec, le Bendectin (appelé aussi Debendox) est produit par la compagnie pharmaceutique Richardson-Merrell, celle-là même qui avait distribué la Thalidomide sur les marchés américain et canadien au début des années 60.

Comme on est particulièrement radieuse et «doublement femme» quand on est enceinte: aucune raison d'endurer des étourdissements et des indigestions tous les matins. **La toute puissante médecine interventionniste a sûrement trouvé un**

**remède à ça**, et d'ailleurs les congés maternité et les assurances-santé n'ont pas prévu ces «maladies industrielles de la maternité». Alors encore une pilule... on a l'habitude.

Évidemment, ces pilules ont parfois des effets inattendus... Ainsi le D.E.S. (diethylstilbestrol) a provoqué le cancer du vagin chez un certain nombre de filles dont les mères avaient absorbé ce médicament «supposé faciliter leur grossesse». Encore maintenant, un million et demi de jeunes femmes américaines doivent passer régulièrement des tests de dépistage du cancer. Quant à la Thalidomide, les images d'enfants nés sans bras ou sans jambes restent encore gravées dans nos mémoires.

Dernier venu dans ce musée des horreurs: le Bendectin. Un certain nombre de spécialistes estiment en effet que le Bendectin, donné en début de grossesse pour soulager les nausées et vomissements, serait responsable chaque année de l'infirmité **de 2 500 à 7 000 enfants naissant avec des membres en moins ou de graves problèmes cardiaques en plus.**

Même si le Bendectin semble moins systématiquement tératogène que la Thalidomide (il n'opère pas à coup sûr mais seulement de 2 à 5 fois sur 1 000), ses effets demeurent désastreux dans la mesure où plus d'un million et demi de femmes en consomment chaque année.

**Un enfer pavé de «bonnes intentions»...**

C'était donc pour soulager les nausées et vomissements, si fréquents au cours des 3 ou 4 premiers mois de grossesse que le Dr Raymond Pogge, de la compagnie Richardson-Merrell, inventa en 1953 un composé de dicyclomine, doxylamine et pyridoxine, appelé Bendectin. Cet antinauséeux, soumis et

approuvé par le Food and Drug Administration (F.D.A.), en moins de 28 jours, fût mis sur le marché 4 ans avant la Thalidomide. C'était alors la belle époque du fameux stérilet Dalkon Shield (responsable de plusieurs décès) et du M.E.R. 29, une autre trouvaille de la compagnie Merrell supposée soulager l'artériosclérose, mais provoquant cataractes et maladies de peau (ichthyose).

C'est aussi ce même docteur Pogge, l'inventeur de Bendectin, qui en 1962, signa sous une fausse identité dans un prestigieux journal américain de gynécologie et d'obstétrique, un article défendant la Thalidomide...

Pourquoi le F.D.A. américain n'a-t-il pas exigé d'études plus sérieuses sur ce médicament, prescrit comme la Thalidomide en début de grossesse, et fabriqué par la même compagnie que celle qui avait commercialisé le M.E.R. 29 et la Thalidomide?

Pourtant, dès 1962, l'opinion publique avait été alertée par ces deux scandales qui avaient fortement mis en question l'intégrité de Richardson-Merrell. D'ailleurs, la compagnie avait été poursuivie au nom de plusieurs enfants victimes de la Thalidomide et avait dû s'acquitter de sommes allant de 100 000 \$ à 999 999 \$. À la même époque Merrell fût accusée d'avoir fait des rapports faux, fictifs et frauduleux au F.D.A. à propos du M.E.R. 29. La compagnie fut condamnée à une amende de 80 000 \$. Suite à cette condamnation, 500 victimes intentèrent des poursuites civiles qui coûtèrent à la compagnie plus de 200 millions \$ en dommages et intérêts.

### **Des doutes depuis déjà fort longtemps**

Depuis une vingtaine d'années, la compagnie Richardson-

Merrell a réussi à déjouer aisément tous les contrôles d'un F.D.A. particulièrement complaisant. Selon Mark Dowie et Carolyn Marshall, auteurs d'un excellent dossier sur le Bendectin paru dans le mensuel américain *Mother Jones* en novembre 1980, non seulement la compagnie a-t-elle effectué ou subventionné de façon directe ou indirecte la plupart des recherches (quand certains chercheurs n'étaient pas payés sous la table...), mais elle a omis de

transmettre au F.D.A. certains résultats de recherche sur les effets adverses de la drogue, ce qui constitue une violation de la loi sur les produits pharmaceutiques.

Dès 1963, rapporte *Mother Jones*, le directeur de la recherche médicale de la compagnie Merrell demanda au Dr Staple de comparer les effets du Bendectin et de la Thalidomide sur des lapins. Ce chercheur qui identifia des difformités chez deux des 48 rejetons, conclut



Photo par Lucinda Cowell/Zand Gee  
(Tiré de "*Mother Jones*" — Nov. '80)

qu'il n'y avait aucune preuve évidente démontrant les effets tératogènes du Bendectin, mais il souligna néanmoins la nécessité de poursuivre d'autres recherches.

Ce rapport original ne fût jamais montré au F.D.A., la recherche ne fut pas poursuivie. Trois ans plus tard, quand la compagnie dut remettre le rapport de cette recherche, conformément aux exigences de la législation fédérale américaine de 1962, elle en donna une vision remaniée où les conclusions et recommandations étaient fortement diluées. Témoignant au cours d'un procès où le Bendectin était mis en cause à Orlandgen (1979), le Dr Palmer, chef du département de pharmacologie de l'École de Médecine de Miami, indiquait que cette recherche était déjà fort significative des risques potentiels du Bendectin. Après un examen minutieux des données de laboratoire, le Dr Palmer concluait que, dans la moitié des portées, on observait au moins un cas de difformité. L'incidence des naissances anormales était donc trois fois plus élevée que le soulignaient les conclusions de Staple. Fait plus alarmant encore, on observait les mêmes déformations squelettiques chez les lapins traités au Bendectin que chez ceux ayant pris de la Thalidomide.

Par ailleurs, le Dr Frances Da Costa, la pharmacologiste du F.D.A. responsable de la révision du dossier du Bendectin en 1968, a souligné récemment qu'elle aurait recommandé la suspension immédiate des ventes du Bendectin si elle avait vu, à l'époque, ce rapport original.

En 1971, un médecin anglais, après avoir procédé à l'accouchement d'une petite fille à qui il manquait deux doigts, écrit à

la compagnie Merrell pour souligner la possible interrelation entre ces difformités et l'utilisation du Bendectin. Un médecin de la compagnie Merrell lui répondit quelques jours plus tard qu'il n'y avait aucune note et aucun document permettant d'associer de telles anomalies au Bendectin. Or, il y avait déjà dans les filières de Merrell des lettres de cinq autres médecins rapportant 11 cas d'enfants nés sans doigts 1.

En 1969, au Canada, le Dr D.C. Paterson, de Sorrento en Colombie britannique, avait déjà envoyé une lettre au *Canadian Medical Association Journal*, pour souligner le cas de déformation congénitale d'un enfant dont la mère avait pris du Bendectin en cours de grossesse. Par la suite la Direction des aliments et drogues du département du Bien-être social et de la Santé nationale rapporta un certain nombre de cas similaires et ces données furent présentées au Congrès annuel de l'Association médicale canadienne à Halifax en 1971, à laquelle assistaient notamment des représen-

tants de la compagnie Merrell et des médecins de la Direction des aliments et drogues.

Le Dr Paterson publia une nouvelle lettre dans le *C.M.A. Journal* du 18 juin 1977. Il rapportait un nouveau cas d'enfant difforme né à Kamloops, B.C. et soulignait que le F.D.A. avait déjà compilé une liste de plus de 80 cas de difformités congénitales associées à l'usage du Bendectin. Il invitait tous les médecins à rapporter les cas semblables et à ne plus prescrire de Bendectin.

### Quand la recherche sert de simplification

On n'a jamais démontré de façon incontestable que le Bendectin était sans danger et sans effets secondaires. Au contraire, on a de très sérieuses présomptions d'être en présence du plus puissant tératogène après la Thalidomide. **En outre ce médicament n'est pas considéré comme très performant dans le traitement des nausées et des vomissements de début de grossesse.** Comment expliquer alors qu'on ait continué

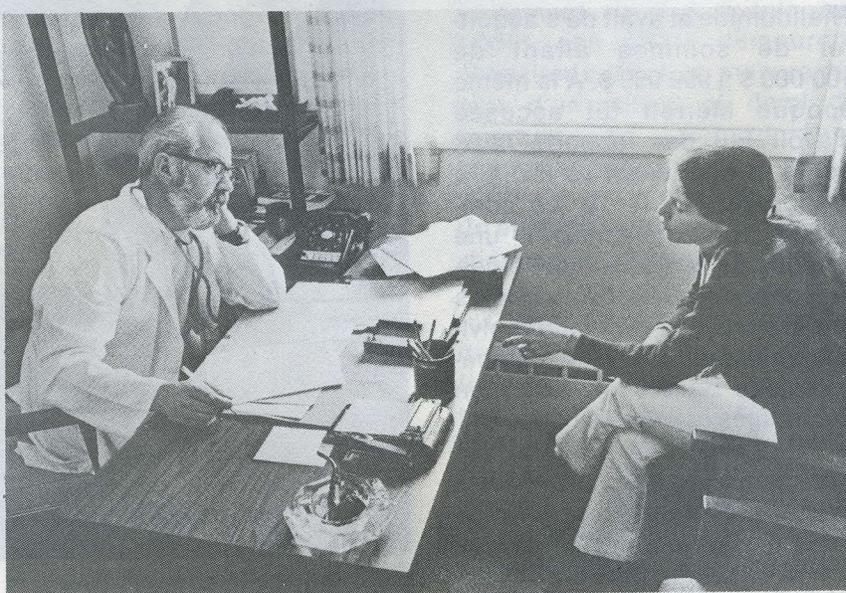


Photo par John Arms, du livre "A Season to Be Born".

---

## L'Association médicale américaine estime que moins de 1% des femmes enceintes ont vraiment besoin de médicaments pour contrôler la nausée.

---

de le distribuer à travers le monde sans jamais en avoir informé les femmes? Et comment expliquer qu'après les sorties du Dr Paterson, il y a plus de 10 ans au Canada et après tout le débat mené aux U.S.A., aucun médecin n'en ait encore parlé au Québec?

### Un dossier explosif!

C'est à la suite des déclarations de Kenneth Rothman de l'École de Santé Publique de Harvard, faisant état de **liens pouvant exister entre les déformations cardiaques congénitales et l'utilisation du Bendectin**, que cette affaire a rebondi aux U.S.A. il y a deux ans. Ces allégations suivaient de peu un important procès mené en Floride par des parents d'un enfant présumément difforme suite aux effets du Bendectin.

Cette bruyante controverse a même incité le F.D.A. à organiser un panel, les 15 et 16 septembre 1980, pour tenter de faire le point sur ce dossier. Selon le compte-rendu du magazine *Science* la rencontre n'a aucunement permis de démontrer qu'il y avait des liens directs entre le Bendectin et les malformations congénitales. Toutefois l'article précise que les données sur les recherches animales, 2 et

les 13 études épidémiologiques présentées varient énormément dans leurs structures, leur fiabilité et présentent de telles limites qu'il reste certains doutes résiduels quant aux effets de la drogue sur le fœtus.

Hershel Jick du «Boston Collaborative Drug Surveillance Program» soulignait que 11 des 13 études présentées ont été faites après les accouchements. Or, comment peut-on prétendre faire une étude comparative sérieuse quand on interroge les femmes des mois après qu'elles aient absorbé un médicament, alors qu'il est à peu près impossible d'établir avec précision les dates, la durée et les doses exactes qui ont été consommées. Pourtant ces données sont capitales quand on sait que les membres du fœtus commencent vraiment à prendre forme entre le 20<sup>e</sup> et le 35<sup>e</sup> jour.

À titre d'exemple l'étude de Slone, présentée à cette rencontre du F.D.A. pour démontrer la non-nocivité du Bendectin, non seulement ne tient pas compte des détails complets du dosage, mais les deux composés actuels du Bendectin sont administrés à deux groupes distincts (comment alors évaluer les effets combinés?). De plus cette étude considère qu'une exposition sérieuse au Bendectin con-

siste à au moins 8 jours d'absorption du médicament pendant un ou plusieurs des quatre premiers mois lunaires... C'est vraiment plus que relatif...

### Des intérêts financiers

Dans la mesure où il y a le moindre doute sur la nocivité d'un médicament dont les effets peuvent être aussi désastreux, **il est scandaleux et inconcevable qu'on poursuive des études comparatives sur des cobayes humains.** Aucune femme n'aurait en effet accepté de prendre le moindre risque sur la vie de son enfant si on l'avait informé de l'objet de ces études.

Quant à la cinquième étude, entièrement indépendante, ses conclusions sont les plus incriminantes contre le Bendectin. L'étude la plus révélatrice de la collusion entre Richardson-Merrell et certains chercheurs est sans doute celle de Smithells, de l'Université de Leeds en Angleterre. Citée à nouveau lors du colloque du F.D.A. de septembre 80, et réutilisée par la revue *Science* pour justifier la non-nocivité du Bendectin, cette étude avait pourtant déjà été considérée comme non-valide par son auteur. En effet Richard Smithells, qui avait procédé à une étude comparative entre

deux groupes de femmes (l'un ayant pris du Bendectin et l'autre non), ignorait que le Bendectin était en vente libre en Angleterre au moment de son étude.

Il n'a donc pas demandé aux femmes du groupe témoin si elles avaient consommé ou non du Bendectin, ce qui fausse toute comparaison.

Il faut ajouter à cela que Richardson-Merrell a donné 26 000 \$ de subventions à Smithells pour le département de Leeds, et a versé 1 500 \$ directe-

Dans ces deux cas, comme dans celui du Bendectin et de bon nombre d'autres produits, ce sont des chercheurs indépendants, particulièrement consciencieux et critiques, des féministes des centres de santé pour les femmes ou encore des journalistes qui ont fait sérieusement enquête, qui ont commencé à alerter l'opinion publique.

**Quant aux médecins, on a souvent l'impression que leurs études médicales ont complètement dilué leur esprit critique,**

Science, ils y croient. De toute façon «ils sont médecins et pas chercheurs», diraient certains d'entre eux... Et puis, ça sécurise, soulage et accélère les visites médicales, prescrivons donc!... même si les femmes n'en ont pas besoin...

**Dangereux, inutile et inefficace?**

Le plus cynique de toute cette histoire, c'est que l'Association médicale américaine estime que

---

C'est l'urgence d'arrêter de se donner des coups de "massue chimique" à chaque fois que pointe le moindre malaise.

---

ment à son compte en banque au Canada.

**Et si on arrêta de jouer aux cobayes?**

Ce n'est pas la première fois que des femmes font les frais, et à quel prix, de la recherche pharmaceutique... Au cours des dernières années on a retiré du marché le stérilet Dalkon Shield, responsable de nombreux cas de stérilité et de mortalité. On a aussi interdit le D.E.S. pour les femmes enceintes, mais on a continué à utiliser ce produit cancérigène pour l'alimentation animale jusqu'au début des années 70; et de l'administrer, sous forme de «pilule du lendemain», jusqu'en 1979 dans les hôpitaux du Québec.

**ou que, noyés en pleine logique interventionniste, coincés dans des horaires surchargés et soumis à l'incessant harcèlement des compagnies pharmaceutiques (qui les inondent tous les ans de plus de 4 000\$ de publicité et d'échantillons gratuits), ils arrivent mal à échapper à leur rôle de dociles peddlers des compagnies pharmaceutiques.**

Que ces recherches soient directement ou indirectement financées par les compagnies pharmaceutiques, qui ont tout intérêt à défendre leur produit face au F.D.A. et à s'assurer d'articles favorables dans les revues médicales qu'ils font vivre grâce à leur publicité, ne sème pas le moindre doute chez les médecins quant aux intérêts en jeu dans ces recherches... La

moins de 1% des femmes enceintes ont vraiment besoin de médicaments pour contrôler la nausée<sup>3</sup>, alors que plusieurs études soulignent les interrelations psychosomatiques, psychologiques et sexuelles de telles manifestations<sup>4</sup>.

La compagnie Merrell estime, pour sa part, que près de 25% des femmes américaines consomment du Bendectin alors que son inventeur, le Dr Pogge, prétend que près de la moitié des femmes se plaignent de nausées et vomissements justifiant l'usage du Bendectin. Mais la réalité dépasse encore la fiction puisque 3,4 millions de prescriptions ont été signées en 78 aux U.S.A. alors qu'il n'y a eu que 3 millions de grossesses. **Au Canada, on estime que 85 000 fœtus sont ainsi exposés**

### au Bendectin chaque année s.

Mais il y a pire encore, le Bendectin serait inefficace dans les trois-quarts des cas. Selon une étude de Marion Finkel du F.D.A., rapportée dans la revue *Practician Midwife* de l'automne 80, le Bendectin aurait un taux d'efficacité contre la nausée de seulement 20 à 25%. Si 1% des femmes en ont vraiment besoin, et qu'il est alors efficace à seulement 25%, il serait donc vraiment utile seulement dans un cas sur 1 000 alors qu'il entraînerait des malformations chez 2 à 5 enfants sur 1 000??? Belle rentabilité!

D'ores et déjà, les doutes sont suffisamment nombreux pour qu'on boycotte l'utilisation d'un tel médicament et qu'on exige son retrait total, non seulement du marché américain mais de tout le marché international, afin d'éviter un nouveau cas de «dumping pharmaceutique» dans le tiers monde.

Mais ce que pose surtout ce dossier, c'est l'urgence d'arrêter

de se donner des coups de «massue chimique» à chaque fois que pointe le moindre malaise. Pourquoi continuer à

- 1 «Congenital deformities associated with Bendectin» du Dr D.C. Paterson in *Canadian Medical Association Journal*, June 18, 1977, vol. 116.
- 2 «Congenital deformities associated with Bendectin» Subcommittee on pharmacotherapy of the Canadian Medical Association in *Canadian Medical Association Journal*, Oct. 8, 1977, vol. 117.
- 3 «C.D.C. study: no evidence of teratogenicity of Bendectin» de William A. Check in *Journal of American Medical Association (J.A.M.A.)*, Dec. 7, 1979, vol. 242, n° 23.
- 4 «Bendectin alert» de J.J.A. in *Practising Midwife*, Fall 1980.
- 5 «Antenatal exposure to doxymaline succinate and dicyclomine hydrochloride (Bendectin) in relation to congenital malformations, perinatal mortality rate, birth weight, and intelligence quotient score» de S. Shapiro, F.R.C.P., O.P. Heinonen, M.D., V. Siskind, Ph. D., D.W. Kaufman, B.A., R.R. Monson, M.D., D. Slone, M.D., in *American Journal of Obstetric and Gynecology*, July, 1, 1977.

s'enfermer dans cette camisole de force pharmaceutique pour se conformer à des images surfaites de féminité et garantir à tout prix notre fabuleuse productivité?

Après les batailles sur les congés maternité et la liberté d'accoucher à notre guise, il faudrait maintenant exiger des conditions de travail (pauses et congés) permettant de vivre davantage en osmose avec les premières modulations de la maternité...

Louise Vandelac  
(d'après un article de  
*Mother Jones*, nov. 80  
collaboration: Maria De Konink)

### N.D.L.R.

À cause de l'importance de l'information traitée et de la qualité de ce compte-rendu, nous vous reproduisons cet article de Louise Vandelac, tiré presque intégralement du magazine LE TEMPS FOU, parution de juin-juillet-août 1981.



## Près de 9 siècles de travail perdu en 1 an, au seul Québec!

### Pour blessures causées à la colonne vertébrale.

Et selon les statistiques de 1976. Depuis, elles ont augmenté considérablement. 24,000 cas. 40 jours d'immobilisation en moyenne par cas. 7,680,000 heures au total à raison de 8 heures ouvrables par jour. Soit l'équivalent de 876 années en pure perte, en un an. C'est énorme!

C'est ici que la chiropratique peut jouer un rôle

efficace. Non seulement dans la guérison mais aussi dans la prévention. Afin que ce gachis en heures perdues soit réduit au minimum.

**Pensez droit.  
Voyez régulièrement  
votre chiropraticien!**



# Yoga et chiropratique

par Elise Pouliot\*



Tout est énergie! Aujourd'hui, même la science admet cette réalité qui est, depuis des millénaires, la base du yoga et de la chiropratique.

Claude Tresmontant affirmait ainsi dans son oeuvre "*Science de l'Univers et problèmes métaphysiques*": "... le physicien sait bien que ce qu'il appelle "matière" est une composition de particules qui sont de l'énergie. Matière et énergie sont deux termes qui désignent concrètement la même réalité". Même avant que les savants nous parlent de cette réalité unique, les yogis expliquaient l'existence de la matière par la cristallisation de l'énergie. Même avant que les hommes de science ne découvrent les holons, éons ou électrons, les yogis parlaient de "parmanoos" définis comme "l'existence la plus subtile de l'atome, même de l'atome de lumière".

Ils nous disent depuis toujours que ces parmanoos, lorsqu'ils subissent une certaine at-

traction réciproque, viennent à former l'atome. Ils sont donc un genre de mouvement dans l'existence absolue de l'Énergie qui brille de multiples points de lumière raffinée.

La sagesse traditionnelle nous explique aussi que l'Énergie est parcelle d'atome, atome, lumière et aussi couleurs lorsque les particules de lumières ralentissent leur mouvement dans l'espace.

Ce ralentissement progressif de l'énergie est la création d'une matière de plus en plus brute: lumière, couleurs, sève, fleurs, feuillage, plantes, arbres, fruits, graines.

Lorsque cette sève rencontre les principes mâle et femelle, l'énergie devient différents états d'existence: cristaux, pierres, microbes, oiseaux, animaux, êtres humains, etc. En somme, c'est la même énergie qui constitue l'Univers entier.

C'est la même énergie qui, dans toute forme, entretient l'existence et, dans tout être, maintient la vie.

L'énergie, c'est la vie.

Et la vie, c'est la santé.

Et c'est cette conscience qui anime les yogis, les chiropraticiens, les réflexologues, les acupuncteurs, etc. Cette énergie qui anime le corps

physique doit circuler librement et correctement si l'on veut obtenir un bon fonctionnement. Comme les fils électriques doivent être en bonne condition pour bien véhiculer l'énergie, les tubes énergétiques doivent être sains pour permettre à l'énergie de faire son travail.

Soulié de Morant, auteur du "*Précis de la vraie acupuncture chinoise*" était catégorique là-dessus: "La maladie a pour cause la défaillance ou l'excès de l'afflux de l'énergie en quelque partie de l'organisme".

Recanaliser cette énergie est le but des sciences du yoga et de la chiropratique entre autres.

Le yogi aborde les différents aspects de l'être:

1. LE PHYSIQUE par les "aasanas" (postures)
2. L'ÉNERGIE par le "pranayam" (contrôle de l'énergie par la régularisation du souffle)
3. LES ÉMOTIONS par le "pratyahar" (contrôle des vagues du mental en l'empêchant de suivre les impressions des sens)
4. LE MENTAL par le "dhaarn" (concentration ou attention exclusive du mental sur un point)
5. L'ÂME par la *méditation* (attention continue au-delà des

\* Elise Pouliot est l'auteur du livre "*La libération du mental par le Raj-Yog*" (Ed. du Triangle Bleu, 1980) et directrice du Centre de Méditation Shyam situé au 5573 rue Morin, Val-Morin, P.Q., J0T 2R0, (819) 322-5043.

perceptions sensorielles) pour atteindre au "samadhi" (fusion du mental avec l'espace).

La colonne vertébrale est le centre des préoccupations des yogis et des chiropraticiens.

Les postures yogiques concentrent l'effort sur la colonne vertébrale, tout comme les manipulations chiropratiques, car c'est par la colonne que circule principalement l'énergie vitale.

Les exercices yogiques se déroulent même dans un ordre qui permet une alternance des flexions de la colonne:

1. CHANDELLE et CHARRUE (sur les épaules): flexion avant
2. POISSON: flexion arrière
3. PINCE (tête aux genoux): flexion avant
4. ROUE ou DEMI-ROUE: flexion arrière

et ainsi de suite, sans oublier les flexions latérales qui viennent compléter la série.

Depuis douze ans que j'enseigne le yoga, j'ai toujours travaillé en étroite collaboration avec des chiropraticiens.

Il est préférable que l'élève ait d'abord subi un examen chiropratique avant de se lancer dans certaines postures avancées. Le chiropraticien pourra mettre en garde son client face à certaines postures qu'il serait peut-être préférable d'éviter dans son cas, au début de l'apprentissage.

Il serait aussi indispensable que certains exercices soient enseignés avec plus de discernement, en particulier la perche (posture sur la tête). Les vertèbres cervicales sont construites pour supporter le poids de la tête et non pas celui du corps entier. Cette posture ne doit donc être abordée que lorsque l'élève réussit à faire supporter

le poids de son corps par le trépied formé par ses deux coudes et ses mains jointes. C'est alors seulement qu'on évitera les dommages à la colonne vertébrale.

Plusieurs praticiens de hatha-yog qui ont été mal dirigés finissent d'ailleurs comme patients de chiropratique et pourtant ce devrait être le contraire: c'est dans un but de prévention qu'ils devraient consulter le chiropraticien avant de se lancer dans les postures les plus difficiles, et non pas en dernier recours, lorsque le mal est fait...

Par contre, le yatha-yog bien pratiqué peut aider un patient en chiropratique à renforcer sa

colonne vertébrale afin que les bienfaits des traitements reçus soient prolongés pour un jour devenir permanents.

La méditation libère cette énergie vitale pour la canaliser dans le tube énergétique central appelé "sushmna" qui va de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête. Par cette pratique, non seulement accède-t-on à des niveaux de conscience plus élevés, mais on obtient de nombreux bénéfices marginaux, et des déblocages d'énergie favorisés également par la chiropratique.

Ces deux sciences sont indubitablement naturelles, profondes et, qui plus est, complémentaires.



La pinche\*: permet à la colonne vertébrale de conserver sa jeunesse et son élasticité.

\* Tiré du livre "Se guérir soi-même par le yoga et la méditation" (Les grands cahiers de la vie — PAF Ltée)

# Chiropraticien de l'année 81 au Québec

Le 17 octobre dernier, lors d'une cérémonie officielle, le président de l'Ordre des Chiropraticiens du Québec remettait au Dr Jocelyn J.L. Ouimet, D.C., une plaque commémorative. "Pour services éminents rendus favorisant l'avancement de la profession chiropratique", on lui décernait ainsi le titre de chiropraticien de l'année 1981, pour la province.

Parmi ses différentes activités, Dr Ouimet occupe présentement le poste de président de l'Association des Chiropraticiens du Québec.



*Dr Jocelyn Ouimet, à droite, recevant cette plaque commémorative des mains du président de l'Ordre des Chiropraticiens du Québec, Dr. Antoine Mosca.*

## Un peu de philosophie...

"Un bon coeur vaut plus que toutes les têtes du monde".

\* \* \* \*

"Le succès n'appartient qu'à ceux qui le cherchent; il ne vient que rarement à ceux qui l'attendent".

\* \* \* \*

"Ne passez jamais aux conclusions sans avoir auparavant soupesé tous les faits; ceux-ci changent souvent l'allure des choses".

\* \* \* \*

"Celui qui a toujours peur de faire trop pour ce qu'il reçoit, reçoit finalement trop pour ce qu'il a fait..."

## LA SANTÉ DANS...

(suite de la page 17)

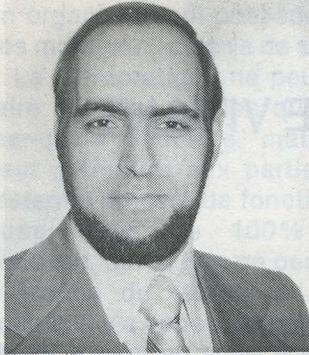
positives, les gens qui nous entourent sont plutôt pessimistes qu'optimistes, nos finances sont plutôt à la baisse qu'à la hausse. Pour changer cette atmosphère polluée de négativisme, il faut constamment nourrir votre esprit d'idées et de principes positifs.

Parmi les auteurs qui valorisent grandement leurs lecteurs, notons entre autre, Marcelle Auclair qui a écrit "Le bonheur est en vous", Joseph Murphy qui est l'auteur de plusieurs volumes sur la pensée positive, de même que M. Jean-Guy Leboeuf, M. Jean-Marc Chaput, M. Zig Ziggler, etc...

Vous trouverez dans votre librairie du coin ou dans votre bibliothèque locale plusieurs suggestions de livres pleins de succulente nourriture pour votre esprit. Bon appétit!

# “La santé dans votre livre”

par Raymond Messier, d.c.



On entend souvent dire “la santé dans votre assiette” en pensant à l’importance d’une bonne alimentation. Mais la même expression peut s’utiliser lorsqu’il s’agit de nourrir votre esprit.

Personne ne met en doute la nécessité de manger pour vivre. Mais il ne faut pas oublier que votre esprit a aussi besoin de nourriture. Cette nourriture, ces idées peuvent provenir de votre vie sociale, ou des divers media d’informations. Si cependant on se limite à cette source d’informations, c’est comme se limiter à la viande et délaissier fruits et légumes.

La meilleure nourriture de l’esprit est sans contredit les nouvelles idées que l’on retrouve dans la lecture. Lorsqu’on parle de lecture, il ne faut se limiter à feuilleter les pages sportives du journal quotidien. Une bonne lecture, comme une bonne alimentation se doit d’être diversifiée. Il faut lire des journaux, des romans, des livres sur la psychologie, la spiritualité, ou tout autre sujet scientifique.

Celui qui meuble son esprit de bonne lecture maintient une bonne santé mentale. Il est tellement agréable de parler avec une personne qui lit. Elle nous apporte de nouvelles idées qu’elle a digérées et fait siennes par la suite.

Dans le choix de vos lectures, il est important de lire des livres traitant de la “pensée positive”. Ce genre de lecture est nécessaire à cause de l’influence négative qui nous entoure. Les journaux nous présentent plus de nouvelles négatives que

(suite à la page 16)



Une notion mal approfondie...

# La véritable santé

## OU LE BON FONCTIONNEMENT DE L'ÊTRE VIVANT!

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

À maintes reprises, vous avez lu que la chiropratique permettait à l'individu de retrouver et de conserver la santé. Les chiropraticiens se définissent souvent comme des docteurs de la santé. Plus on découvre la portée des soins chiropratiques, et plus on les compare à une assurance-santé.

Alors, pour mieux comprendre en quoi consiste la chiropratique, il est fondamental de bien saisir la notion réelle de ce qu'on appelle la santé. Et pour ce faire, il importe de connaître ce qui est à la base de celle-ci.

En guise de référence, tournons-nous vers le dictionnaire médical "Dorland", pour une

définition complète de la santé:

"un état de bien-être physique, mental et social complet; pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité."

C'est bien différent de ce que la majorité des gens considèrent. La plupart n'ont malheureusement pas la vision de ce qu'est la santé. Si on leur demandait ce qu'ils croient être la santé, ils nous répondraient que c'est se sentir bien, ne pas éprouver de symptômes importants, ne pas avoir à prendre de médicaments. Mais ceci ne représente qu'un petit aspect de la santé véritable. Il existe une bien plus grande dimension que de vivre sans maladie ou infir-

mité. La chiropratique permet d'explorer toutes les sphères et dimensions du bien-être dont parle Dorland, afin d'acquérir la meilleure santé totale qu'il est possible de réaliser.

Cherchons donc comment la santé se réalise. Le dictionnaire Quillet-Flammarion nous apporte un peu plus de précisions en donnant cette autre définition de la santé:

"état de l'être vivant chez lequel le *fonctionnement* de tous les organes est libre, régulier, facile."

Tout d'abord, on peut dire que la clé de cette définition repose sur le mot *fonctionnement*. En

---

Il existe une dimension plus grande  
que de vivre sans maladie.

---

d'autres termes, la santé s'avère synonyme de bon fonctionnement de l'être vivant.

On remarque aussi que *tous* les organes sont requis. Cela signifie que s'il manque quelque partie que ce soit, on ne peut s'attendre à un fonctionnement aussi complet et facile que pour un organisme qui possède tous ses morceaux; cela va de soi.

La chiropratique ne peut rien faire pour les parties qui vous manquent peut-être, mais elle peut permettre aux parties qui restent à présent de fonctionner aussi près de 100% que possible. Car si l'on ne peut rien à propos du temps qui s'est écoulé, il y a cependant quelque chose à faire au sujet d'aujourd'hui et de l'avenir.

Examinons maintenant ce qui permet le bon fonctionnement de l'être vivant. Le réputé livre d'anatomie humaine "Gray", étudié et utilisé présentement par toutes les professions de la santé en Amérique du Nord, nous révèle de quoi dépend le fonctionnement du corps humain. On y explique:

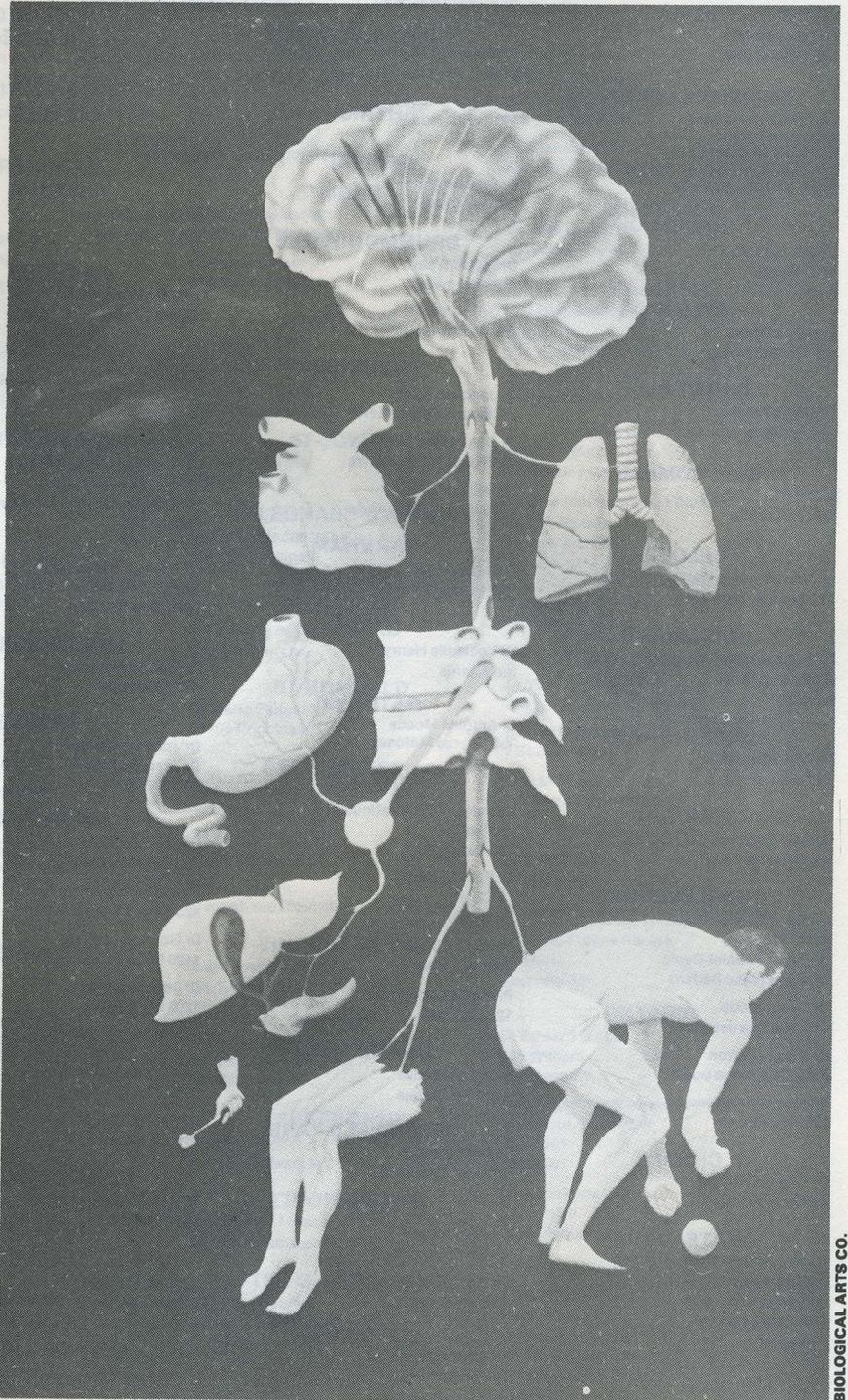
"le rôle du cerveau et du système nerveux consiste à *contrôler et coordonner* les *fonctions* de tous les tissus, organes et systèmes du corps; et d'adapter l'organisme à son environnement."

Le bon fonctionnement de l'être vivant — ou l'état de santé — dépend donc d'abord de l'habilité du cerveau et de son prolongement, le système nerveux, à bien remplir son rôle.

Et la *chiropratique* apporte sa contribution dans la mesure où elle *offre des méthodes exclusives qui permettent de détecter et d'éliminer* s'il y a lieu les *interférences vertébrales* — subluxations — qui compromettent la transmission régulière de l'influx nerveux entre le cerveau et toutes les parties de l'organisme.

L'équation est simple: le moins il y a d'interférence, plus les signaux reçus ou retournés par le cerveau sont fidèles; l'organisme pouvant alors fonctionner le plus adéquatement possible dans chacune de ses

parties et dans son ensemble. Le résultat concret se traduit alors par un bien-être plus complet à tous les niveaux: d'abord physique, puis mental, et enfin social. C'est ce qui s'appelle un état de santé véritable...



Le fonctionnement du corps humain dépend du cerveau et du système nerveux.

BIOLOGICAL ARTS CO.

# ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

## ACTON VALE

Centre Chiropratique  
d'Acton Vale  
565 Boul. Roxton

## ALMA

Dr Louis Paillé  
205 Collard ouest

## ANCIENNE-LORETTE

Centre Chiropratique  
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

## BELOEIL

Dr Robert W. Harvey  
272 St-Jean-Baptiste

## BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson  
940 Grande-Allée  
Suite 220

## BUCKINGHAM

Dr Alain Ouellette  
123 Maclaren est

## CABANO

Dr Paul Beaulieu  
186 Commerciale

## CHARLESBOURG

Clinique Chiropratique  
Charlesbourg  
Dr Roger P. Saint-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  
de Châteauguay  
Dr Daniel Chèvrefeils  
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 Rhains

## DORVAL

Dr Edward Gates  
267 ave Dorval

## DRUMMONDVILLE

Dr Pierre Trudel  
310 Marchand

Dr Gérard Leduc  
960, 111e Avenue

## 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 Russel O'Neill  
358 boul. Bolvin

Place Chiropratique  
12 rue Court

## GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive  
1197, 6e Avenue

## GREENFIELD PARK

Dr René Guertin  
121 boul. Churchill

## HULL

Dr J.G. Ouimet  
48 rue Principale

Dr P.M. Delorme  
137 Notre-Dame

## JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche  
200 St-Dominique

Dr Pierre Poupart  
360 rue St-Dominique

## LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé  
456 Principale

Dr Jean Chèvrefeils  
157 rue Elisabeth

## LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue  
907 Ste-Elisabeth

## LASALLE

Dr Richard Roy  
9007 Airlie

## LASARRE

Dr Mario Bélanger  
651, 2e Rue est

## LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau  
456 rue Tessier

## LAVAL

Dr Gilbert Caron  
3860 Notre-Dame  
Chomedey

Clinique Chiropratique  
de Nutrition d'Acupuncture  
Dr Pierre Deslauriers  
1435 Ouest, boul. St-Martin  
Bureau 105  
Chomedey

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

## LENNOXVILLE

Dr Claude Phillippon  
150 Belvédère

## 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'Ornière

Dr Gabriel Lebel  
110 rue Morissette

## MCMASTERVILLE

Dr Jean-Claude Marcoux  
785 Tétreault

## MAGOG

Dr Benoît Pagé  
52 rue Laurier

## MALBAIE (LA)

Dr Henri Aimé  
128 boul. de Comporté

## MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin  
427 rue Ste-Marie

## MONTREAL

Dr Claude Beaudoin  
10304 St-Hubert

Dr Jacques Beaulieu  
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau  
5845 est, rue Sherbrooke

Clinique BC  
Dr Laurent Boisvert

Dr André Dumaraix  
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles  
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefeils  
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique  
Montréal  
1260 est, rue Jarry

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

Dr Conrad Cormier  
7252 St-Denis

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

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, rue Fleury

Dr Yves Lalonde  
3810 boul. Rosemont

Dr Jacques Langevin  
430 est, rue Laurier

Dr Marcel A. Lapointe  
1430 Est, rue Bélanger

Dr Jean-Paul Lepage  
8565 est, rue Sherbrooke

Dr Gaétan Morisset  
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard  
2823 boul. Rosemont

Dr André Provencher  
7707 Hochelaga

Dr Giovanni Scalia  
4869 est, rue Jarry, suite 206

Dr Gabriel Tassé  
2033 Salaberry, Suite 11:

Dr Henri Therrien  
6060 boul. Maurice Duplessis

**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.**

#### OTTAWA

Dr Jacques Laquerre  
1690 Bank St.  
Dr Barry Norton  
19 Wilton Crescent

#### POCATIÈRE (LA)

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

#### POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé  
13997 est, rue 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, rue St-Antoine Sud

#### QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland  
487 boul. Charest est  
Centre Chiro des Érables  
Dr Guy Poullot  
Dr Pierre Lavoie  
1044 Des Érables

Dr Alain Corps  
432 St-Cyrille Ouest

Dr Robert Coulombe  
705 est, boul. Charest

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 Jean-Pierre Fillion  
522 Notre-Dame

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  
57 rue Evêché ouest

#### RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin  
594 Lafontaine

#### ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin  
10400 boul. Gouin ouest

#### SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair  
2200, 5e Avenue

#### SHERBROOKE

Dr René Bureau  
359 est, rue King

Dr Jacques Goulet  
180 ouest, rue King

Dr Camille Hébert  
1871 Galt Ouest

Dr Marcel Lafleur  
166 ouest, rue King

Dr Gérard Lajeunesse  
1191 ouest, rue King

#### SAINTE-AGATHE

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

#### ST-BRUNO

Dr Adrien Labarre  
1403 rue Montarville

#### ST-CHARLES

Dr J.G. Laflamme  
Avenue Royale

#### STE-CROIX

Dr Marcel Hamel  
6201 rue Principale

Dr Louise Bérubé-Hamel  
6201 rue Principale

#### ST-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive  
26 Guillemette

#### ST-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme  
53-A rue Principale

#### ST-EUSTACHE

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

Dr Marc Chèvrefils  
197 Hémond

#### STE-FOY

Dr Yves Lacoursière  
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé  
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne  
3291 Chemin Ste-Foy

#### ST-GABRIEL- DE-BRANDON

Dr Angèle Fiset  
118 St-Georges

#### ST-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon  
2660, 6e Avenue ouest

#### ST-HYACINTHE

Dr Gilles Roux  
2965 boul. Laframboise

#### ST-JEAN

Dr Roch Deslauriers  
27 Place du Marché

Dr Raoul Lafleur  
234 rue Champlain

#### ST-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse  
140 ouest de Martigny

Dr Joseph Trudel  
287 rue Labelle

#### ST-JOVITE

Dr Pierre Moreau  
682 Ouimet

#### ST-LÉONARD-D'ASTON

Dr Marie-Claude Wibaut  
357 rue Principale

#### STE-MARTHE- SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer  
3022 Chemin Oka

#### ST-ROMUALD

Dr Mario Paquet  
56 rue Principale

#### STE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson  
17 St-Charles

Dr Léo Cardinal  
45 est, Blainville

Dr Guy Labelle  
33 ouest, rue Blainville

#### ST-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 rue 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 rue Bureau

Dr Guy Hains  
141 rue Bonaventure

Dr André Martin  
3930 boul. Rigaud

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

Dr Albert Bellavance  
43 Jacques-Cartier

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

Dr J. M. Paquette  
145 Notre-Dame ouest

#### WINDSOR

Dr Yvan Duguay  
21 St-George

#### NOUVEAU-BRUNSWICK

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

# La germination

UN MOYEN DE S'AUTO-SUFFIRE DE FRAIS LÉGUMES VERTS TOUT AU LONG DE L'HIVER.

par Claude Gélineau\*

Faire germer des grains constitue une façon naturelle de les préparer. Peut-être avez-vous aussi besoin de quelques arguments plus concrets pour vous décider à en faire? Vous cherchez à savoir ce que pratiquement, les germinations vont vous apporter et quels aliments ils peuvent remplacer?

## Qu'est-ce que la germination?

Les grains des céréales et légumineuses sont des aliments très concentrés. Leur faible teneur en eau associée à un fort pourcentage d'amidon et de protéines — pour les légumineuses surtout — font que l'on ne consomme pas les grains de céréales et légumineuses à l'état cru. On choisit de les cuire dans de l'eau ou de les rôtir pour en faciliter l'assimilation. Pendant la cuisson, l'amidon est transformé en sucres plus simples, plus assimilables. Cependant, la Vie qui est présente à l'état latent dans le germe des grains disparaît après la cuisson; la preuve, c'est qu'un grain chauffé n'a plus la capacité de germer, qui est sa seule raison d'être. La cuisson donne quelque chose à l'aliment mais il faut avouer qu'elle lui enlève quelque chose aussi.

La germination est le processus extraordinaire qui libère les énergies latentes du grain pour en faire une plante

capable de redonner du grain. Toute plante très jeune peut être considérée comme une germination. La germination est donc l'alternative à la cuisson dans l'utilisation des grains et des légumineuses.

Pendant les premières journées de la germination, une force incroyable anime tout le grain. L'amidon est transformé en sucres plus simples par des enzymes vivantes, les protéines sont brisées en acides aminés, la concentration du grain diminue à cause de l'absorption de grandes quantités d'eau, des vitamines et enzymes de toutes sortes sont synthétisés, les minéraux sont mobilisés et probablement transmutés en d'autres minéraux, la Vie se manifeste dans sa forme la plus active et la plus jeune. Tout comme la cuisson, la germination est un genre de prédigestion qui accomplit un travail nous demandant effort et énergie et que parfois nous ne pouvons accomplir adéquatement.

Quelques jours de plus et un

peu de lumière et la grande usine de chlorophylle commence à fonctionner et verdir les germinations. C'est à ce moment qu'elles sont à leur maximum de vitalité, que le taux de croissance est à son maximum, qu'elles sont prêtes à manger. Si on attend plus longtemps, la quantité de chlorophylle augmente mais la quantité de cellulose aussi. Comme la cellulose n'est pas transformée, elle contribue à augmenter le travail de digestion. Les petites quantités de cellulose nécessaires pour constituer la partie solide du bol fécal peuvent facilement être trouvées dans les légumes, les fruits et les céréales. Il y a donc un compromis à faire entre la teneur en chlorophylle et la jeunesse de la pousse. À ce stade, vous êtes en présence d'un aliment qui se rapproche du fruit par sa teneur en eau et du légume par sa teneur en minéraux, vitamines, enzymes et chlorophylle. De plus, cet aliment est l'aliment le plus vivant que vous puissiez imaginer puisqu'il est encore vivant au moment où vous le mastiquez.

Si vous faites germer des grains chez vous, vous serez entourés constamment d'une vie naissante, à chaque jour recommencée, vous sentirez comment la Vie engendre la Vie.

\* Auteur du livre "La Germination dans l'Alimentation".

Vous verrez dans un beau grain de blé l'herbe tendre et verte plus que le pain, vous verrez combien il est simple de faire un repas à partir d'une poignée de graines et combien satisfaits vous pouvez vous sentir après un tel repas. La germination, c'est un genre de prédigestion orchestrée par la Vie pour la Vie. La germination, c'est donc le processus qui libère les énergies latentes des grains et qui leur donne l'impulsion initiale pour devenir de nouvelles plantes adultes.

### La Vie engendre la Vie

Si vous croyez tant soit peu à l'agriculture biologique, vous admettez que le vivant engendre le vivant. Il y a dans la nature un cycle de la matière vivante qui devient évident non plus seulement pour l'écologiste et le biologiste, mais aussi pour toute personne qui observe la nature sans idées préconçues. Il y a un facteur de plus dans le vivant que la somme des constituants physiques de ses parties. En ce qui concerne les aliments, si les teneurs en protéines, sucres, graisses, vitamines, minéraux nous aident à faire des choix, la science n'est pas encore parvenue à caractériser la Vie par une substance chimique. La Vie se présente à nous plutôt comme un principe actif impossible à mettre en éprouvette, non pas le *résultat* de la matière vivante mais bien l'*organisateur* des différents éléments physiques.

Les germinations poussent encore quand elles sont dans votre assiette. Dans le cas où une alimentation vivante est cherchée, peut-on espérer mieux? De fait, avec le fruit bien mûr, la germination est l'aliment le plus vivant que vous puissiez trouver.

### Les germinations, un gage de qualité

Les germinations sont peut-être les aliments les moins pollués que l'on peut trouver présentement. Si un grain germe, c'est qu'il est d'assez bonne qualité pour le faire. On sait qu'à un certain degré de dégénérescence, les plantes ne sont plus capables de se reproduire. En faisant germer les grains vous

ne consommez que ceux qui remplissent la fonction que la nature leur a donnée.

### Digestibilité

Les gens qui ont un système digestif diminué à cause d'une flore intestinale indésirable peuvent trouver dans les germinations la vitalité qu'ils ont besoin et éventuellement une meilleure flore intestinale. Les



Une graine germée s'avère l'aliment le plus vivant que vous puissiez imaginer puisqu'il l'est encore au moment où vous le mastiquez.

germinations sont beaucoup plus faciles à digérer que les grains complets. L'amidon a disparu, les protéines ont été prédigérées, les enzymes sont encore actifs, les minéraux sont contenus sous forme organique, les vitamines sont présentes en grande quantité. Toutes les conditions sont réunies pour vous permettre de dépenser le moins d'énergie à digérer et à préparer vos repas, tout en améliorant éventuellement votre pouvoir digestif. Pour ce qui est de l'assimilation, qui est une notion différente de la digestion, nous en reparlerons.

### Économie

Le facteur économique est souvent un obstacle pour plusieurs personnes qui veulent changer de type d'alimentation. Eh bien voici! Pour moins de 20 cents vous pouvez servir à une famille une *grosse* salade de germinations. Le poids sec des grains à germer est multiplié au moins par 6 par la germination. 500 g. de fèves mung coûtant 75 cents vous donneront 3 kg de fèves germées succulentes, 50 g. de luzerne vous donneront assez de germinations pour remplir au moins un pot de 4 litres. Le blé biologique coûte environ 50 cents le kg. Un kilo d'herbe de blé germé peut coûter 30 cents. Il est inutile d'aller plus loin. La germination représente de loin la façon la plus économique de se nourrir. Si un prix de 3 dollars le 500 g. pour de la luzerne de haute qualité vous effraie, essayez-en 50 g. pour voir, mais auparavant examinez ce qu'il y a dans de la luzerne germée.

### Auto approvisionnement

S'auto-suffire en légumes verts pendant l'hiver devrait intéresser plus d'une personne

quand on ne peut que constater le manque de fraîcheur et de qualité de ces légumes achetés en hiver. Vous pouvez facilement faire assez de provision de grains à germer à l'automne pour vous suffire tout l'hiver et remplacer adéquatement la plupart des légumes verts que vous devez acheter en hiver. Vous pouvez aussi acheter à mesure les grains dont vous avez besoin pour disposer constamment de germinations fraîches.

### RECETTES

#### Salade de germinations

Repas complet

6 parties fèves mung germées  
1 partie lentilles germées  
2 parties laitue de sarrazin

2 parties de luzerne germée

1 partie fenugreek germé

1 partie légumes de tournesol

Couper les légumes et mélanger. Servir avec yogourt de sésame-tournesol qu'on peut diluer avec rejuvelac. Assaisonner avec varech.

#### Millet aux germinations

1 tasse millet

1/2 tasse d'oignons coupés fins

1/2 tasse lentilles germées

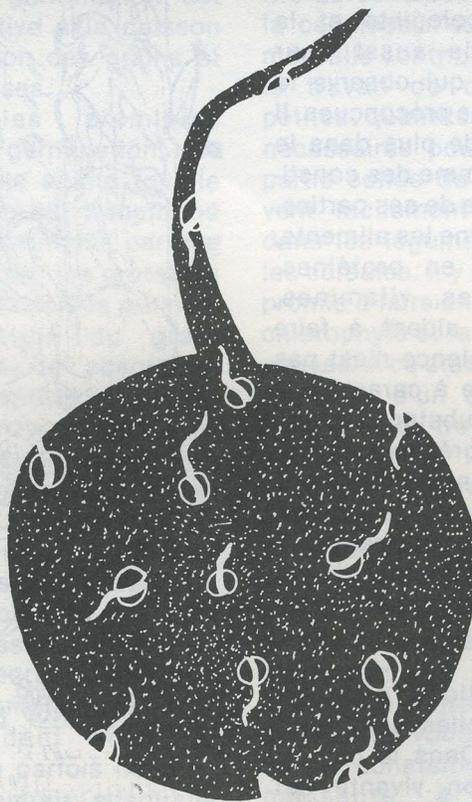
1/2 tasse luzerne germée

2 c. à table d'huile

4 tasses d'eau

1 c. à thé varech

Laver millet et laisser tremper une nuit. Ajouter oignon et emmener à ébullition. Mijoter 30 minutes ou plus au goût. Avant de servir, ajouter les germinations, herbes et varech.

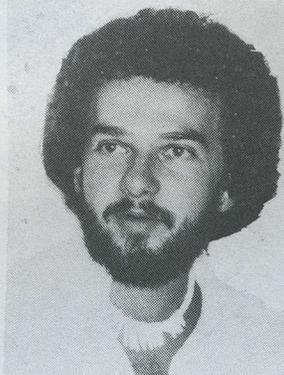


Pol

*Si vous faites germer des grains chez vous, vous serez entourés constamment d'une vie naissante.*

# Que faire en cas de brûlures?

par Robin Arguin\*



Que faut-il faire en cas de brûlures? Appliquer immédiatement du froid sur la lésion. La rapidité de l'intervention va jouer un rôle essentiel, dans la mesure où elle préviendra les douleurs et évitera la cicatrice.

Trop de gens, malheureusement, ignorent que ce sont les moyens les plus simples et naturels qui ont le plus de succès et le moins d'inconvénients pour soulager les différents maux nous affligeant. Un autre exemple nous en est donné, dans une parution de la revue "Réveillez-vous", qui nous livre le meilleur moyen pour se soulager d'une brûlure, même sérieuse.

Ce traitement est l'eau froide. La revue cite un exemple révélateur. Au cours de l'été dernier, une dénommée Anna Héлак, âgée de 59 ans, se brûla grièvement le bras en préparant son dîner. Elle s'enveloppa le bras dans une serviette et continua de vaquer à ses occupations.

Pendant le repas, Mme Héлак

donna des signes de choc. Lorsqu'elle ôta la serviette, il apparut que la peau était rouge et commençait à former des cloques. De plus, son bras la faisait de plus en plus souffrir.

L'un des invités demanda alors que l'on remplisse un seau avec de l'eau glacée et ordonna à l'hôtesse de placer son bras dans le seau. Elle poussa un soupir de soulagement, le froid de l'eau coupant presque instantanément la douleur.

Cependant, lorsqu'elle voulut retirer son bras, la douleur reprit aussi vive. On lui suggéra alors de replonger le bras dans l'eau et de le relever toutes les 20 minutes environ. C'est seulement trois heures plus tard qu'elle put ôter son bras du seau d'eau froide sans souffrir. Le bras guérit sans cicatrices, ni complications, ni douleurs. Inutile de dire que l'hôtesse appréciait d'avoir eu parmi ses invités quelqu'un qui connaissait le geste à faire.

Relativement ignoré de la profession médicale pendant de nombreuses années, le

traitement à l'eau froide est revenu à la mode dans les années 1960 par le Dr Alex Shulman. Celui-ci publia un article dans le célèbre "Journal de l'Association des médecins américains", qui évoquait les succès enregistrés dans les traitements de 150 patients qui avaient eu des brûlures à tous les degrés sur moins de 20 pour cent de leur surface corporelle.

On avait immergé la partie brûlée dans un grand récipient d'eau froide dans laquelle on avait ajouté des glaçons et de l'hexachlorophène. "Les résultats du traitement à l'eau froide dépendent du temps qui s'est écoulé entre la brûlure et les soins" notait le médecin.

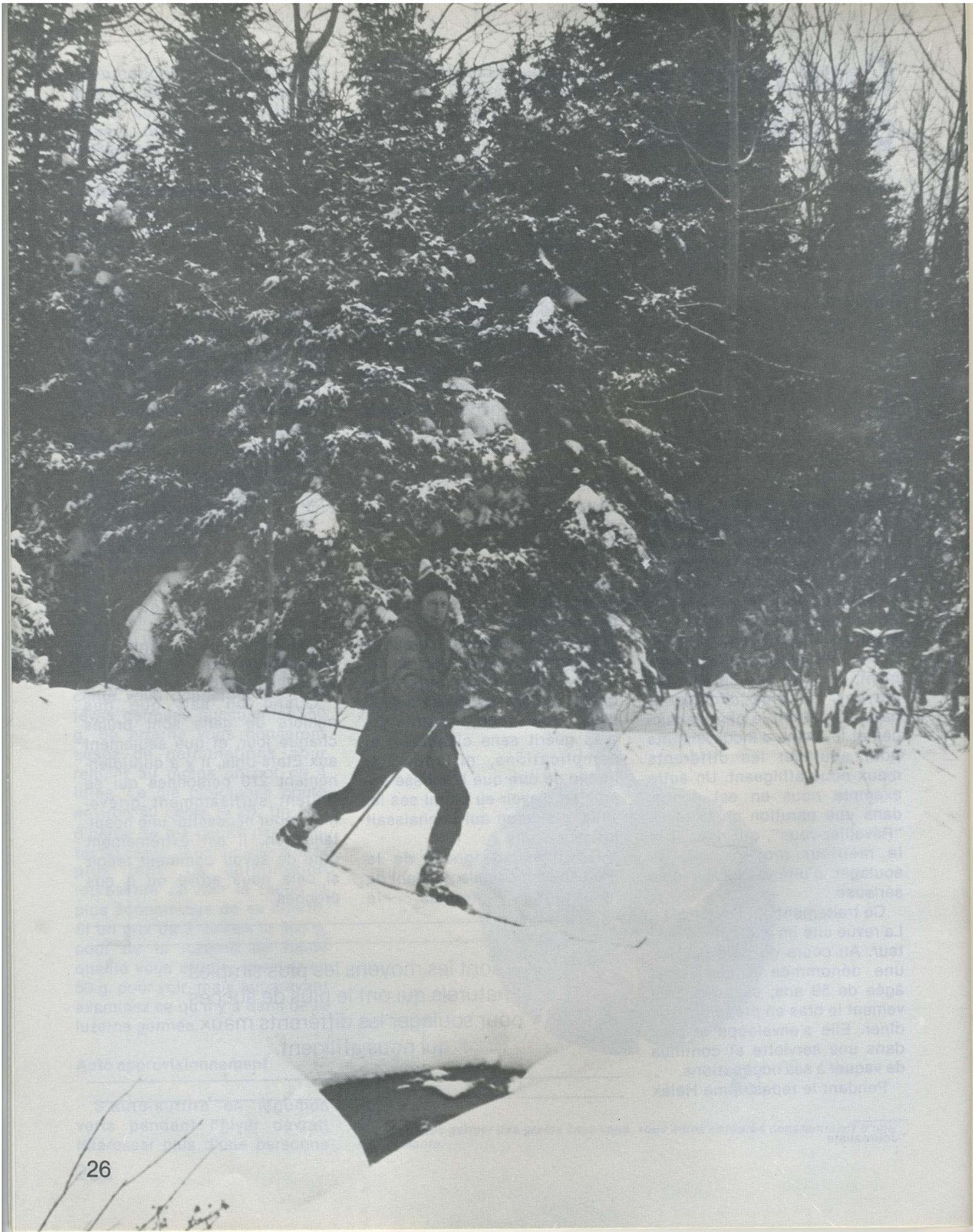
Quand on sait que des milliers de gens sont brûlés chaque jour, et que seulement aux États-Unis, il y a quotidiennement 270 personnes qui se brûlent suffisamment grièvement pour nécessiter une hospitalisation, il est extrêmement utile de savoir comment réagir si cela nous arrive ou à nos proches.

---

Ce sont les moyens les plus simples et naturels qui ont le plus de succès pour soulager les différents maux qui nous affligent.

---

\* Journaliste



# Vos premières randonnées en ski de fond

À l'occasion des Fêtes, bon nombre de personnes ont reçu un équipement de ski de fond, tandis que d'autres, moins chanceux, ont dû effectuer la dépense eux-mêmes. Mais tous ces gens ont quelque chose en commun: ils sont anxieux d'étrenner leur nouvelle acquisition. Pour plusieurs cependant, cette première expérience va peut-être se transformer en véritable épopée si les notions de base en ski de fond ne sont pas connues. Aussi ces quelques conseils pourront faciliter la tâche de plusieurs.

## Le fart de base

La totalité des skis vendus de nos jours sont déjà pré-goudronnés à l'usine si bien que vous n'avez pas à vous préoccuper de cet aspect. Raison de plus si vos skis ont une semelle en matière plastique. Par contre, votre marchand a dû vous vendre un ensemble de fartage dans lequel est contenu un tube de fart de base. La majorité des gens se font alors dire que l'étape numéro un est d'appliquer cette couche de base sur la semelle avant d'étendre tout autre fart. Pour plusieurs, le calvaire débute à ce moment. La première constatation est que ce produit est très collant et s'applique mal; les techniques improvisées sur place vont alors du tournevis au fer à repasser de madame. Mais pour le néophyte, quel que soit le procédé utilisé, le résultat est le même: c'est la catastrophe.

De l'avis de plusieurs, le fart de base n'est pas absolument

nécessaire et ceux qui n'ont aucune idée sur la façon de l'appliquer feraient mieux de s'abstenir. Ce produit a son utilité lorsque les conditions de neige sont abrasives et il permet alors une meilleure adhérence pour les farts solides. Dans les conditions normales, son utilisation est facultative voire inutile.

## Le fartage

Il est indispensable, pour avoir du plaisir en ski de fond que vos skis soient fartés adéquatement. Pour ce faire, bien des profanes s'imaginent qu'un doctorat en chimie ou une quinzaine d'années d'expérience sont nécessaires. Rien de plus faux et l'application de quelques règles de base per-

mettra d'avoir des résultats plus que satisfaisants.

La première étape est la sélection du fart approprié compte tenu de la température extérieure. Pour cela, il suffit de lire attentivement les instructions qui sont écrites sur les canettes d'aluminium contenant le fart. Ainsi le fart de couleur verte sera utilisé lorsque la température sera froide et la couleur bleue lorsqu'il fera entre 23-32 F°. Ces recommandations peuvent vous paraître simplistes, mais il s'agit de ne pas compliquer les choses au début, d'autant plus qu'en ce domaine la simplicité donne les meilleurs résultats. Une fois le fart choisi, il vous reste à l'appliquer. Vous n'avez qu'à étendre une couche mince sur la semelle du ski et à polir avec un liège par la suite; le



tour est joué, vous êtes maintenant prêts pour aller skier.

#### En résumé: 7 conseils

1. Fartez pour des conditions de neige plus froides que celles que vous prévoyez: on peut toujours appliquer un fart mou sur un fart dur, mais non l'inverse.
2. Plusieurs couches minces valent mieux qu'une couche épaisse.
3. Si vous fartez vos skis à l'intérieur, laissez-les refroidir sur la neige avant de les chauffer.
4. Il faut skier au moins sur 500

mètres pour juger si le fart est satisfaisant.

5. Avant d'ajouter du fart, prenez soin de bien assécher la semelle du ski.
6. Une couche très mince de fart assure un meilleur glissement du ski.
7. Un fart qui n'a pas été poli par un liège donne plus de prise à la neige qu'un fart bien lisse, tout particulièrement sur des surfaces très dures.

#### L'habillement

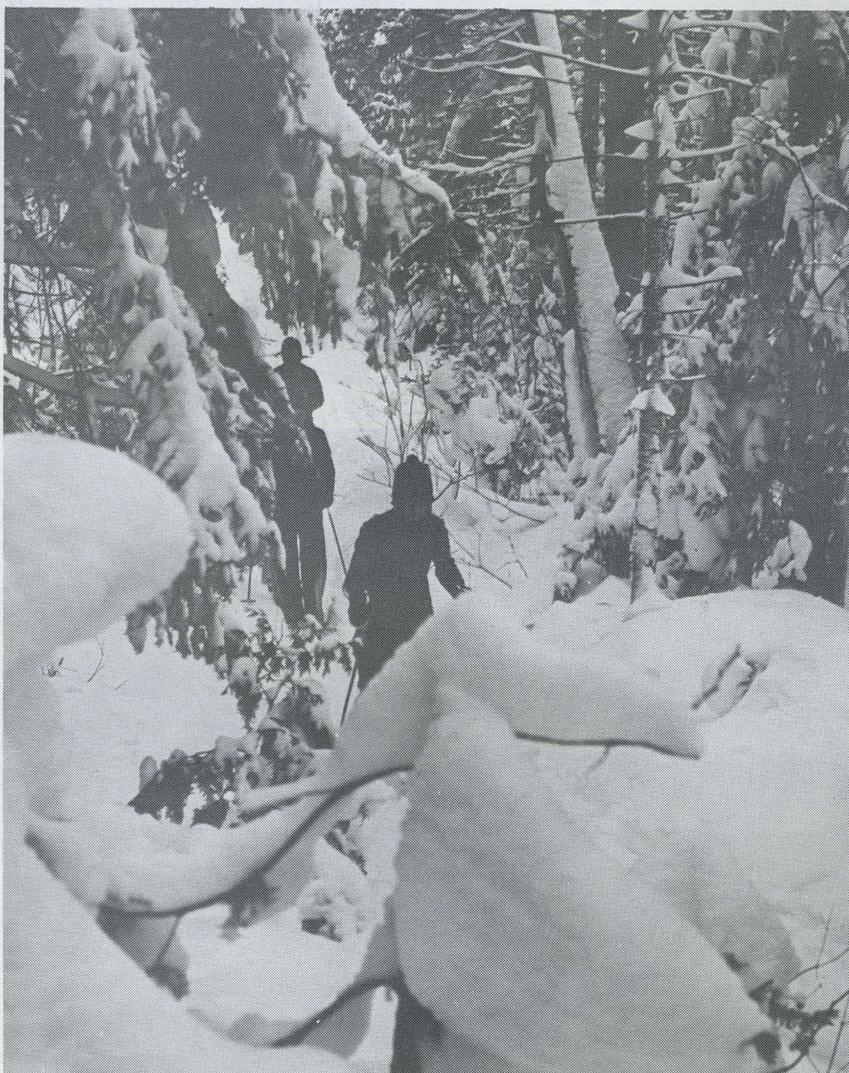
Pour pratiquer le ski de fond, il n'est pas obligatoire d'être

habillé d'une façon particulière. Cependant, il vous faudra choisir des vêtements légers et confortables qui vous permettront de vous mouvoir facilement. L'un des problèmes rencontrés le plus souvent est le fait que les gens s'habillent trop chaudement; afin d'éviter cela, il est conseillé de mettre votre anorak dans un léger sac à dos et de le revêtir lorsque vous allez vous arrêter. Sans cela vous risquez d'attraper une bonne grippe: la sudation excessive engendrée par l'exercice rend vos vêtements humides et il vous faut quelque chose de sec à vous mettre sur le dos lorsque l'on fait halte.

Quant aux pantalons fuseaux utilisés pour le ski alpin, ils sont à déconseiller car ils gênent le mouvement des jambes et ne sont pas trop confortables. Quant à ceux qui veulent utiliser leur habit d'autoneige, cela est toujours possible si l'on veut avoir un sauna ambulante; par contre un survêtement de sport est très adéquat.

#### Votre première randonnée

Votre fart appliqué, habillés convenablement, vous êtes prêts pour votre première sortie. On vous recommande d'aller dans un centre de ski de fond où au contact des autres skieurs vous apprendrez plus rapidement les données techniques. Sur les lieux, choisissez une piste relativement facile et courte pour votre premier essai. Au début prenez un rythme lent mais continu qui vous permettra de franchir la distance sans trop d'efforts. Surtout n'allez pas démarrer trop rapidement car vous risquez de trouver la piste très longue. Une fois ce sentier parcouru, n'allez pas faire la bêtise de vous attaquer à une longue piste. Vous ne connaissez pas encore vos capacités et



il est fort possible que vous manquez d'énergie en plein milieu du parcours. Il est plutôt recommandé d'effectuer plusieurs courts trajets sur une même piste, ce qui vous permettra de vous arrêter lorsque la fatigue se fera sentir.

### Où skier?

Grâce au travail énergique et constant des organismes, le ski de fond a connu un essor très spectaculaire. Les possibilités géophysiques de notre pays font que de nombreuses régions du Québec représentent un terrain idéal pour leur pratique. L'adepte du plein air et le pratiquant sportif ont donc la possibilité de se joindre à un club, de fréquenter un centre de ski, de suivre des stages d'initiation ou de perfectionnement ou encore de mieux s'informer, en se procurant des revues québécoises ou étrangères et des ouvrages. L'adepte du ski de fond et par conséquent du plein air peut compter, en dehors de l'aide des organismes spécialisés, sur la collaboration de la Fédération québécoise du plein air et de ses organismes affiliés



qui peuvent lui fournir, sinon une aide matérielle, du moins des conseils et des suggestions judicieuses.

D'autre part le gouvernement du Québec s'efforce, depuis plusieurs années, d'accorder une aide financière aux organismes de loisirs mais aussi d'améliorer l'infrastructure: pistes de ski alpin, pistes de ski de fond, de raquette, construction de relais.

Certains ministères, notamment le ministère du Tourisme, de la Chasse et de la Pêche, le ministère des Terres et Forêts, agrandissent sans cesse le réseau de ces sentiers dont beaucoup sont tracés à travers les parcs provinciaux. Depuis deux ans, l'aide financière du gouvernement fédéral a permis l'aménagement de nouveaux sites spécialement pour la pratique d'activités hivernales.



*Le matériel nécessaire comprend outre les farts, le frottoir, le grattoir, une torche pour ceux qui possèdent des skis en bois et un dissolvant pour les skis de matière synthétique.*

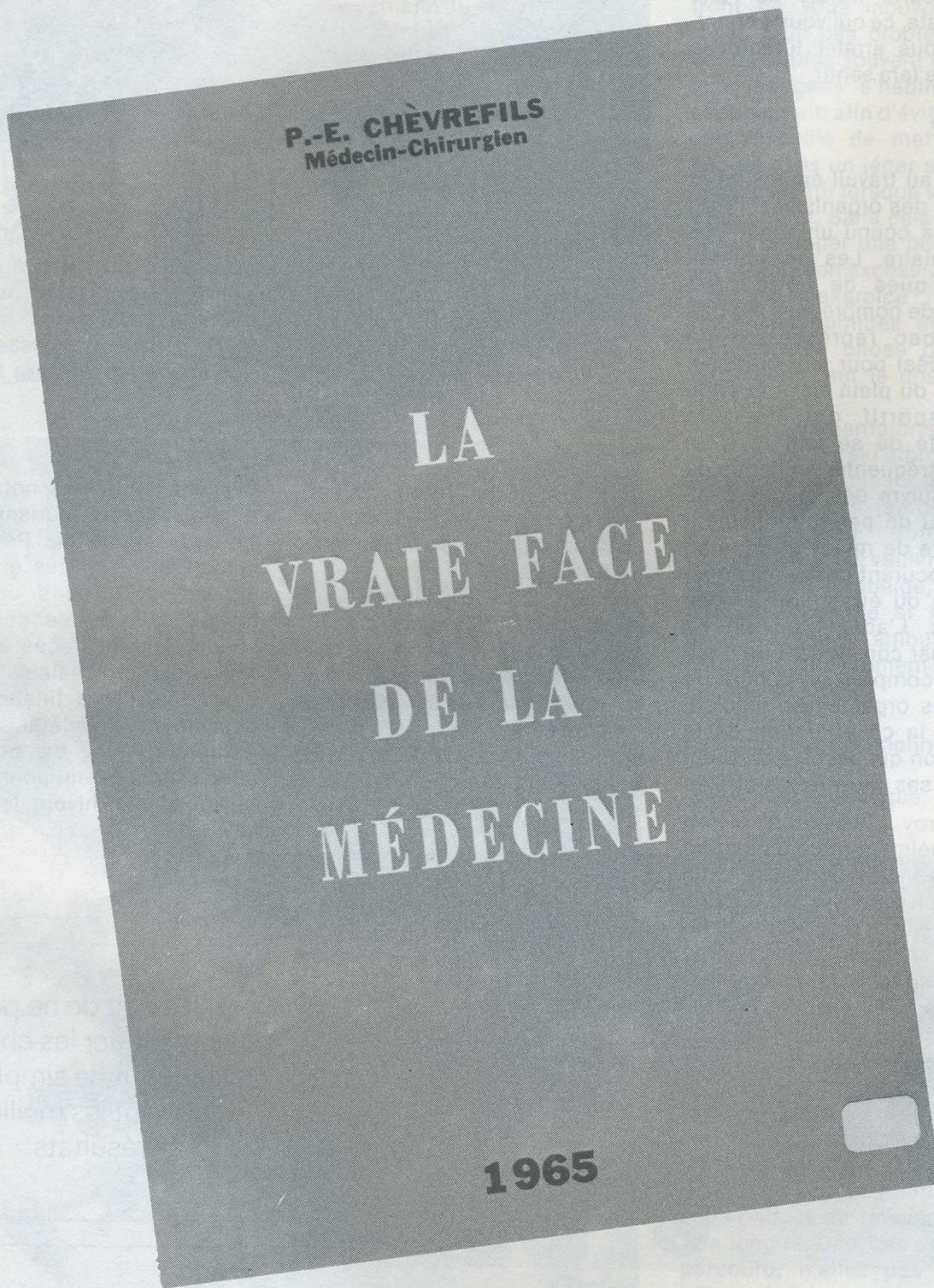
---

---

Il s'agit de ne pas compliquer les choses au début, la simplicité donnant les meilleurs résultats.

---

---



EXTRAIT DU "DÉCALOGUE DE LA SANTÉ"

par  
le Docteur Paul Carton  
Ancien-Interne des Hôpitaux de Paris  
Ex-médecin assistant de l'Hospice de Bévannes (S. et O.)  
Auteur de plusieurs livres sur la Médecine

"Il est clair que la médecine d'à-présent néglige trop l'étude du terrain organique et la culture des immunités naturelles et qu'elle s'emploie trop exclusivement, à la lutte anti-microbienne et à la recherche des remèdes chimiques et vaccinaux. En cela, elle fait fausse route. Jamais les médications antiseptiques brutales, la frénésie des piqûres médicamenteuses, la rage des vaccinations, l'empoisonnement humoral des sérums, la vitaminothérapie, l'endocrinothérapie avilissante n'arriveront à redonner de la vigueur aux épuisés ni de la santé aux intoxiqués, car il n'y aura jamais de santé vraie ni de santé durable, en dehors de l'exercice des immunités naturelles, créées et entretenues, d'une façon physiologique, par l'obéissance aux lois de la vie saine."

(Première édition, 1922,  
Librairie Le François, Paris VI).

# À l'ère de l'électronique

par André Dumaraix, d.c.



En ce siècle où tout est mécanisé, stéréotypé, électronisé, il est réconfortant de savoir que les contacts humains ont encore une immense valeur et qu'ils ne sont pas complètement périmés. C'est l'un des aspects des rencontres patients-docteurs qu'il faut toujours privilégier.

On constate que l'ère électronique a ouvert un champ plus

vaste à la recherche et à la précision diagnostique. La chiropratique n'échappe pas à cette modernisation, et, loin d'en faire fi, elle sait l'adapter à sa science. Elle recourt donc à des méthodes de traitements ultra-modernes basées sur des faits hautement scientifiques.

Mais toujours pour le mieux-être du patient, une approche humaine et personnelle s'avère essentielle, car l'appareillage le plus élaboré ne pourra jamais se substituer à une écoute attentive et compatissante.

En effet, nulle machine au monde, si perfectionnée soit-elle, ne pourra à aucun moment, en aucune circonstance, palier

le manque de compréhension et de chaleur humaine.

Au cours de mes plus de trente années de pratique, je me suis aperçu que la bonne humeur, la douceur, la gentillesse, le dévouement et bien sûr la disponibilité sont et seront toujours des compléments inséparables à tout traitement.

Aimer son patient et vouloir son bien doivent passer en tout premier plan. Être un docteur en fin de compte, c'est aussi bien un apostolat qu'une profession; et il importe bien souvent d'être aussi humain que scientifique lorsque l'on s'occupe de la santé de ses semblables.

## Le saviez-vous?

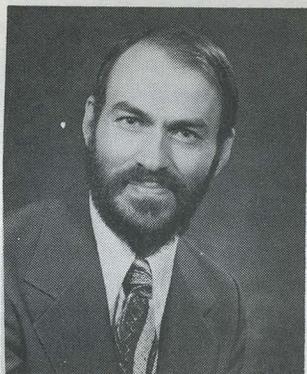
Atlas est le nom d'un dieu de la mythologie grecque, sensé tenir la terre sur ses épaules.

C'est aussi le nom de la première vertèbre cervicale, l'une des plus stratégiques de la colonne vertébrale.



# L'importance d'une bonne posture

par Jacques Langevin, d.c.



important pour dépister les déviations dès ses premiers stades. Puisqu'il n'est pas possible d'être conscient soi-même de l'état de sa colonne vertébrale, il faut donc une vérification par un spécialiste en la matière. C'est le rôle du chiropraticien d'examiner la colonne vertébrale, de faire

les corrections qui s'imposent, et de conseiller l'individu sur ce qu'il doit faire. Il est toujours plus facile de prévenir. Observez donc régulièrement un bon maintien et faites examiner votre colonne vertébrale régulièrement pour plus de sécurité. C'est le gage d'une bonne santé.

**SOYEZ CONSCIENT DE VOTRE MAINTIEN**, quand vous marchez aussi bien que lorsque vous êtes assis ou couché.

Un bon maintien apporte toujours à votre colonne, à vos disques intervertébraux et à tous vos organes le support dont ils ont besoin. Au surplus, il a une grande influence sur votre apparence. Votre maintien, c'est le reflet de votre personnalité et de votre état d'esprit.

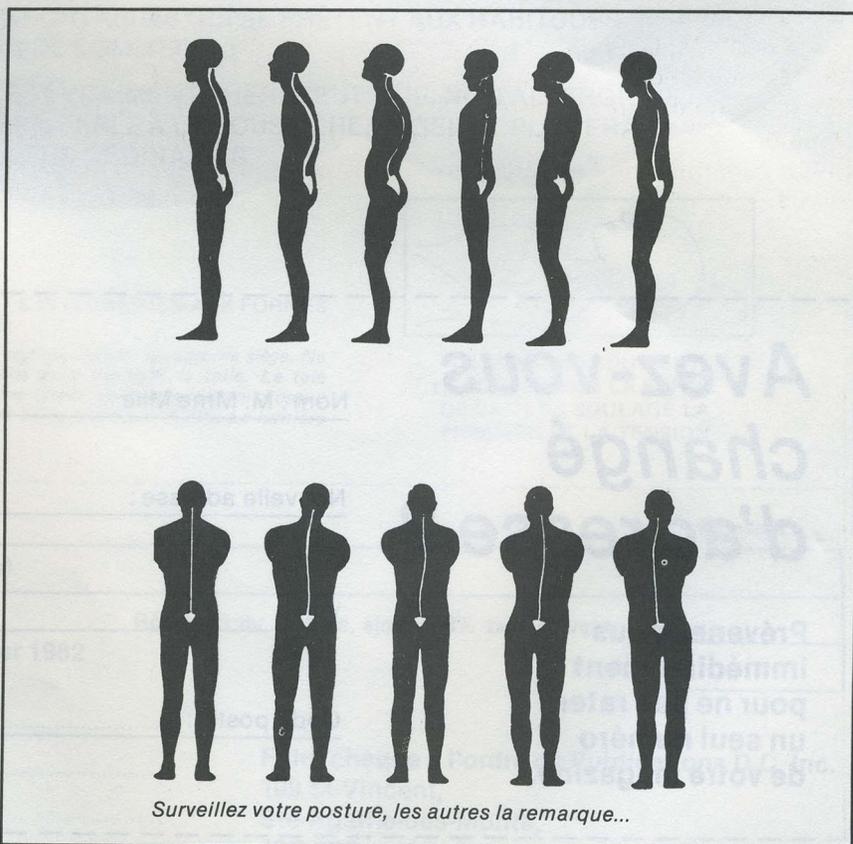
Un acteur qui personnifie un roi prend une allure royale et se tient tout comme.

## CONVAINQUEZ-VOUS-EN PAR LA PRATIQUE.

Les mauvaises habitudes de posture peuvent provoquer des déviations à la colonne et engendrer le mauvais fonctionnement de votre système. Voilà pourquoi il est nécessaire de surveiller son maintien et d'inviter les enfants en particulier à se tenir droit toujours et partout.

Si on considère ces faits, on voit comment l'examen chiropratique périodique est

## BON MAINTIEN: gage de santé.



(Illustration fournie par l'Ordre des Chiropraticiens)

**L'homme**  
*meurt une première fois  
à l'âge  
où il perd l'enthousiasme.*

— Balzac

**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 : \_\_\_\_\_

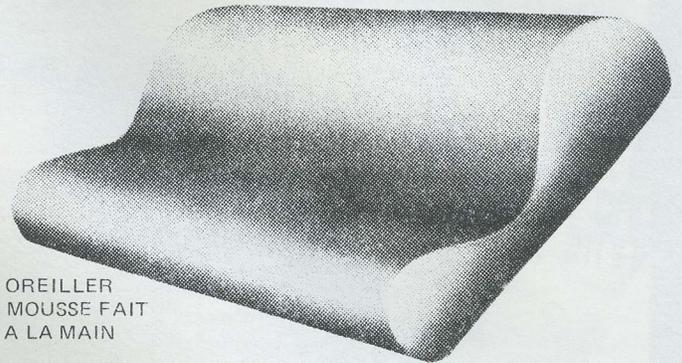
Découpez  
et collez  
ICI  
l'étiquette  
de votre  
ancienne  
adresse

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

# OREILLER THERAPEUTIQUE

**\$26.95\***

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.

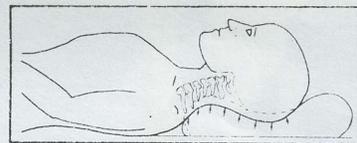


UN BON SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE BONNE ALIMENTATION  
POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE PLAISIR DE VIVRE.



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.



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

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.*

Quantité		Montant
	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
		Résidents du Québec, ajoutez 8% taxe de vente
		Total

\* Prix sujet à changement après février 1982

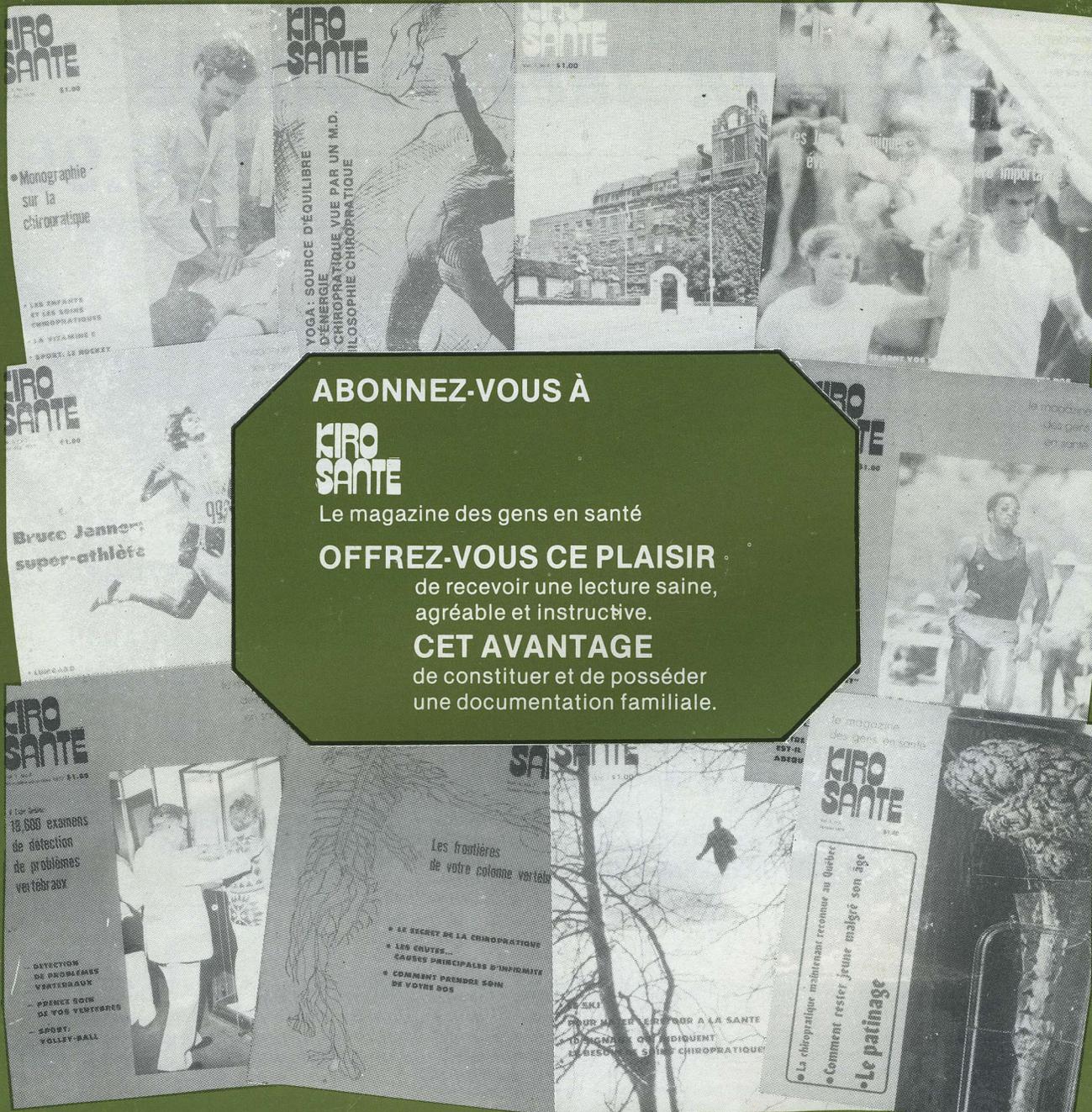
Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.  
199 St-Vincent,  
Ste-Agathe-des-Monts,  
J8C 2B6



**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

**KIRO SANTE**

199 St-Vincent  
 Ste-Agathe-des-Monts  
 J8C 2B6

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

Chiropraticien .....

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