

le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

Vol. 7, No 5
Juillet-Août 1981

\$1.00

Maintenant
en
vacances!

Êtes-vous
au courant?

Recherche sur la subluxation vertébrale

Pourquoi devriez-vous dormir sur un matelas Kiro Santé?

Il y a plusieurs raisons, mais la première est que le Dr Roger Charland, chiropraticien, l'a conçu pour vous!



Avec l'aide de spécialistes de la fabrication, nous avons mis au point ce matelas. Sa construction spéciale le rend à la fois confortable et ferme vis-à-vis la partie centrale du corps qui demande une attention particulière. Ce support supplémentaire éliminera une cause fréquente de mal de dos et vous profiterez d'un sommeil reposant.

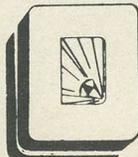
ROGER CHARLAND, D.C.

Faites un essai!

Voyez votre détaillant, il se fera un plaisir de vous faire une démonstration. Vous pourrez vous étendre et constater par vous-même du confort et de la fermeté de ce matelas.

Maintenant en vente à prix populaire dans les bons magasins de meubles et de matelas!

Un produit du Québec
fabriqué par:

literie
 lamant
Ltee

2345, 25e RUE
ST-GEORGES, BEAUCE, P. QUE. G5Y 2B1
Tél.: (418) 228-3323

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur

Gaston Arguin

Directeur

Louise Charland

Chroniqueurs

Alphonse Charland

Robert Gagné

René Morisset

Vicki Chelf Hudon

Jacques Langevin

Denis Rose

J. André Lacroix

Collaborateurs

Christine Dubeau

Roger Charland

Nathalie Poirier

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 \$5.00

3 ans/18 numéros \$12.00

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

Commentaire	p. 4
Bien ajustée, c'est l'harmonie	p. 6
L'allaitement maternel	p. 7
Exercices d'assouplissement	p. 8
Réflexion: le vendeur de hot dogs	p. 10
Maintenant en vacances!	p. 11
Rapport Windsor: recherche sur la subluxation vertébrale	p. 12
Les taux d'oxyde de carbone	p. 16
Actualités: La chiropratique à Terre-Neuve	p. 17
L'histoire: Origines millénaires	p. 18
Annuaire chiropratique	p. 20
Nous n'avons pas le droit de nous plaindre	p. 22
Êtes-vous au courant?	p. 23
Les légumes frais	p. 24
Le canot, passeport pour l'évasion	p. 26
Livre: Plantes sauvages des villes et des champs	p. 30
La loi de l'hygiène	p. 32
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 1981

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.

“La pratique de la manipulation vertébrale par les médecins devrait être activement découragée!”

C'est en effet l'une des conclusions du rapport de la Commission d'enquête sur la chiropratique en Nouvelle-Zélande*. Celle-ci précise que “les chiropraticiens sont les seuls praticiens de la santé qui sont formés par leur éducation et leur entraînement à exécuter un ajustement vertébral. D'autres professionnels de la santé, incluant les médecins (qui n'ont pas la formation adéquate dans cet art) devraient être activement découragés de cette pratique!”

Autres conclusions importantes

- Les chiropraticiens devraient, dans l'intérêt du public, être acceptés comme partenaires dans le système des soins de santé (assurance-maladie). Aucun professionnel de la santé n'est aussi bien qualifié de par sa formation à produire un diagnostic de malfonction de la mécanique vertébrale ou à donner une manipulation vertébrale.

- Il est mauvais que de par la loi actuelle ou toute règle éthique médicale, un patient ne puisse recevoir des manipula-

tions vertébrales qui soient subventionnées par le système de soins de santé que des mains des professionnels moins bien qualifiés pour ce travail.

- Les médecins de pratique générale et les physiothérapeutes n'ont pas l'entraînement adéquat en manipulation vertébrale, bien que quelques-uns aient acquis cette habileté subséquentement à leur graduation.

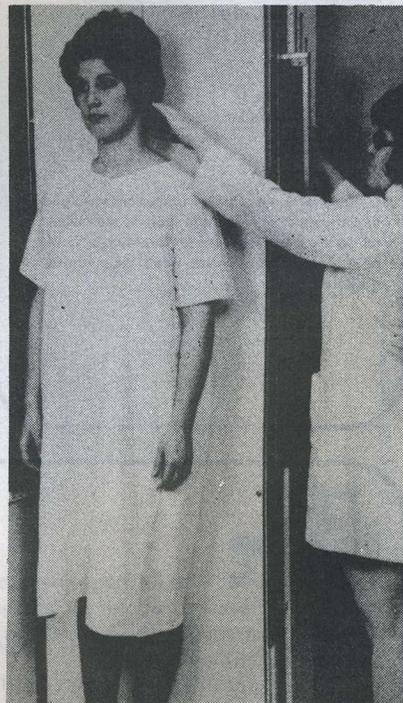
Les chiropraticiens et les radiographies

“Le chiro insiste sur les radiographies pour trois raisons”, a dit la Commission. “Premièrement, pour s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications à la manipulation vertébrale; deuxièmement, pour l'aider à identifier une malformation” s'il y en a une; et en troisième lieu, pour qu'il puisse déterminer la direction et la force de l'ajustement qui sera requis. Une radiographie peut alors être considérée comme un auxiliaire nécessaire au traitement chiropratique.

“Un chiropraticien traitera rarement un patient avant d'avoir radiographié la colonne

vertébrale de celui-ci. La plupart des chiros ont l'équipement de rayons-X dans leurs bureaux. Le chiropraticien peut donc faire l'examen physique et radiographique à la première visite.

“(Ceci) est évidemment important, et est essentiellement



“L'équipement radiologique du chiropraticien est monté de façon à ce que la colonne du patient soit en position verticale normale.”

* Références à nos trois dernières parutions.

pour la protection du patient. Cela peut constituer un argument expliquant pourquoi le traitement chiropratique est sécuritaire. Ça élimine un élément de risque.

Dr Scott Haldeman, un neurologue qui a aussi une formation thérapeutique, a dit à la Commission que "l'expérience clinique des chiros au cours des ans les a menés à la conclusion que s'ils donnent leur manipulation, leur ajustement, dans une direction indiquée par la radiographie, ils sont plus susceptibles de faire l'ajustement avec moins de force, moins dramatiquement, moins douloureusement et avec un meilleur effet que lorsqu'ils n'utilisent pas les rayons-X."

Il fut aussi noté que les radiographies utilisées par les chiropraticiens servent comme un outil dans l'identification de la région d'implication, et de toute évidence, "les radiographies prises par des chiros servent à des fins diagnostiques et cliniques utiles".

Aussi, bien que la plupart des radiographies médicales de la colonne vertébrale soient prises lorsque le patient est en position couchée sur le ventre, "l'équipement du chiropraticien est monté de façon à ce que la colonne du patient soit dans une position verticale normale quand l'exposition du film est faite." Cela permet ainsi de procéder à une analyse structurale.

Chiropratique et physiothérapie

- Les chiropraticiens ne devraient pas être encouragés à utiliser des éléments de physiothérapie tels que la chaleur, la lumière, l'eau, etc., mais



"Aucun professionnel de la santé n'est aussi bien qualifié de par sa formation à produire un diagnostic de malfonction de la mécanique vertébrale, ou à donner un ajustement vertébral."

devraient plutôt être incités à référer les patients requérant de tels soins à un physiothérapeute diplômé. Cependant, un chiro adéquatement entraîné dans l'utilisation de ces éléments physiothérapeutiques ne devrait pas être empêché de les utiliser.

- La responsabilité de l'entraînement en manipulation vertébrale devrait reposer dans l'avenir sur la profession chiropratique. L'entraînement à temps partiel ou pendant les vacances en manipulation vertébrale pour les autres professionnels de la santé en vue de la pratiquer ne devrait pas être encouragé. Mais une plus grande coopération entre chiropraticiens et physiothérapeutes devrait être encouragée.

- Tout fond proposé par le gouvernement pour la formation et l'entraînement en ajustement vertébral devrait être alloué à des boursiers, permettant ainsi à d'éventuels chiropraticiens et d'autres professionnels de la santé de suivre

des cours à l'Institut Preston à Melbourne. Les fonds ne devraient pas être accordés pour des cours de fins de semaine ou de vacances pour des professionnels autres que des chiropraticiens.

Éducation et recherche

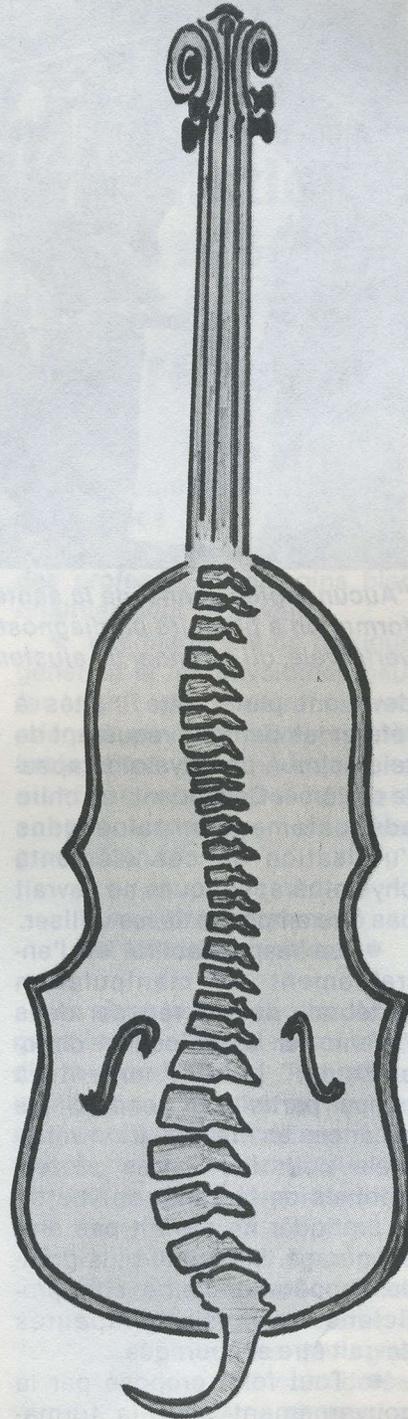
- Des bourses devraient être mises à la disposition des étudiants qui désirent entreprendre un cours menant à un diplôme en chiropratique.

- La Commission Chiropratique, l'Association des chiropraticiens et l'Association Médicale devraient faire tous les efforts pour s'assurer que tous les chiropraticiens pratiquant soient tenus informés des développements pertinents courants de la science et de la recherche médicale.

- Un programme de recherche chiropratique adéquatement conçu devrait être institué, et supporté par les fonds gouvernementaux.

Une colonne vertébrale...

**bien
ajustée,**



**c'est
l'harmonie!**

Conception et réalisation:
Nathalie Poirier
Sec. II
(Patiente chiropratique)

L'allaitement maternel

Une option à considérer

par Louise Charland, d.c.



L'enfant trouve dans le lait maternel l'aliment idéal et même, d'après certaines autorités, le seul qui lui convienne totalement. Pendant les trois ou quatre jours qui suivent l'accouchement, au lieu du lait, le sein produit du colostrum, un liquide jaunâtre qui a un peu la consistance de l'eau et qui ne contient aucune substance nutritive. Le bébé perd alors un peu de poids mais il n'y a aucune raison de s'inquiéter car c'est normal. À ce moment-là le colostrum aide à libérer les voies digestives du bébé du mucus et d'autres déchets. En outre, il contient des anticorps qui protègent l'enfant contre la rougeole, la coqueluche et la scarlatine, entre autres maladies qui peuvent être dangereuses. Et au cinquième jour le bébé est prêt, avec un tube digestif tout propre, à absorber le véritable lait à son arrivée.

Au début la mère produit environ une chopine de lait par jour, ce qui est suffisant pour un bébé d'environ sept livres. Mais phénomène intéressant, à mesure que le bébé prend du poids, la production de lait augmente, pouvant aller jusqu'à trois pintes par jour et, fait encore plus intéressant, la composition du lait se modifie et la quantité de calcium qu'il contient augmente pour répondre aux besoins de modification du sang et des os du bébé.

Les études entreprises sur le lait maternel ont aussi fait ressortir d'autres bénéfices que n'offrent pas les laits maternisés: digestibilité complète des protéines, absorption quasi totale des matières grasses, très faible taux de sodium qui diminue les risques d'apparition de

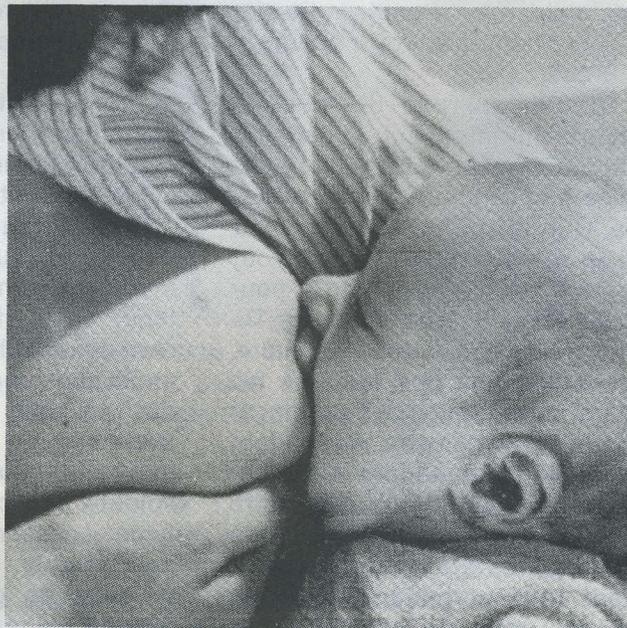
certains troubles métaboliques à long terme, protection accrue contre les infections et les allergies, etc.

Pour la mère, allaiter est très avantageux. Cela stimule les contractions de l'utérus, ce qui l'aide à reprendre son volume normal, réduisant ainsi les risques d'hémorragie. De plus cela procure à la mère une agréable sensation physique alors que sur le plan psychologique la mère fait preuve d'un amour encore plus grand pour son enfant car c'est en se donnant à lui qu'elle le possède davantage.

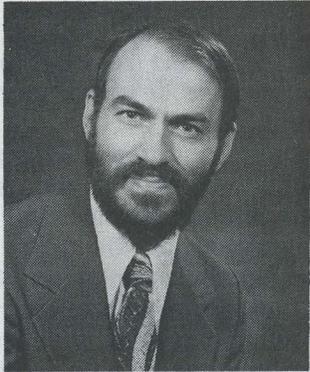
Évidemment, la mère devra s'abstenir d'allaiter si elle est atteinte de maladies graves: faiblesse, anémie, lymphatisme, tuberculose, diabète, mais les raisons de santé devraient être les seules qui dispensent la mère d'allaiter.

Aussi, l'allaitement maternel est loin d'être incommode; pas de biberon, pas de stérilisation, aucun besoin de faire réchauffer le repas ou d'adapter la formule et, quand on voyage, rien à transporter... que le bébé lui-même!

Cela demande beaucoup d'énergie de la part de la mère, certes, mais celle-ci doit en peser le pour et le contre.



Exercices d'assouplissement



par Jacques Langevin, d.c.

autant que de sommeil, de nourriture, de repos, de délasserment.

Et vous?

Prendriez-vous un comprimé qui vous garantisse:

- d'améliorer votre apparence?
- de revigorer votre tonicité musculaire, le muscle cardiaque en particulier?
- d'activer votre circulation et votre respiration?
- de contribuer à la régulation de votre poids?
- d'aider à chasser la fatigue et les tensions?
- d'aider à raffermir votre coordination et votre endurance?

Il n'existe pas de médicaments-miracles qui obtiennent de pareils résultats, mais l'exercice pris régulièrement y arrivera. Qui ne souhaite pas se tenir bien et resplendir de santé tout au long de sa vie. Il suffit pour cela de mener une vie active. De l'exercice pris à dose régulière, constitue l'un des facteurs les plus importants pour prolonger cette partie de votre vie pendant laquelle peut encore s'exercer votre activité. Pour que votre santé, tant physique que morale, reste à son meilleur, il faut vous y appliquer tous les jours; vous en avez besoin

Donc, à moins que vous ne pratiquiez de sports l'année durant ou encore, à moins que votre travail quotidien n'exige passablement d'énergie et comporte une variété d'occupations, vous devriez faire régulièrement de l'exercice. Combien de gens — surtout les maîtresses de maison — sont sous l'impression que leurs tâches quotidiennes les tiennent suffisamment occupés. L'ennui, c'est qu'ils exercent constamment les mêmes muscles, ce qui revient à dire que certains muscles sont à peine, sinon jamais, utilisés. Un programme destiné à maintenir l'organisme en forme assure le conditionnement des muscles et stimule tout l'organisme.

Mais ne vous y trompez pas: il n'existe aucun moyen de se mettre en forme et de s'y maintenir, sans effort. Il faut être réaliste et faire preuve de fermeté pour changer des habitudes qui nous ont fait perdre la sveltesse et l'énergie de nos années de jeunesse. Il faut une volonté peu commune pour ne jamais cesser, jour après jour, de s'exercer. Pourtant, de plus en plus de gens, à tous les niveaux d'âges, prennent résolu-

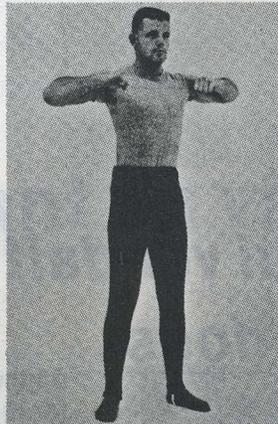
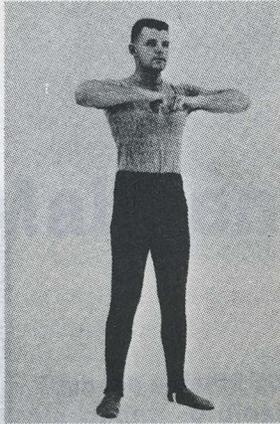
ment "leur courage à deux mains" dans le but de raffermir les muscles flasques, d'éliminer les kilos inutiles, de retrouver leur entrain pour le travail et pour le jeu.

Qu'est-ce que la santé physique?

Quand on faisait autrefois, de la "culture physique", il fallait pour être en forme, exhiber des muscles épais et protubérants. On donne aujourd'hui, un sens beaucoup plus large à la santé physique. Une tonicité musculaire qui engendre force et souplesse ne constitue, en fait, qu'un aspect de la santé physique. La santé physique tient maintenant également compte du bon fonctionnement du coeur, des poumons et du système circulatoire, de même que des autres systèmes organiques et du pouvoir qu'il leur est donné de répondre aux exigences ordinaires et imprévues de la vie quotidienne. La santé physique, c'est aussi une allure pimpante et soignée, une posture convenable, de l'énergie en réserve, de la prestance. Qui veut jouir d'une bonne santé physique, doit pratiquer de bonnes habitudes d'hygiène, c'est-à-dire doit manger, se reposer, se divertir, se soigner, comme il se doit de le faire. En deux mots, la santé physique c'est bien être et bien paraître.

Ces exercices relativement faciles, illustrés et décrits ci-dessus, vous préparent sans trop de mal ni de peine, aux exercices plus poussés de conditionnement.

EXTENSION DES BRAS



Position initiale

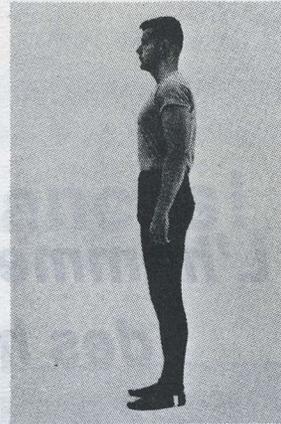
Debout, bras levés et pliés au coude à la hauteur des épaules, poings fermés se rejoignant devant la poitrine.

Mouvements

Comptez 1. Poussez les coudes vigoureusement vers l'arrière sans cambrer le dos. Tenez la tête droite, les coudes à la hauteur des épaules. Comptez 2. Revenez à la position initiale.

Répétez 20 fois.

ÉLEVATION DES GENOUX



Position initiale

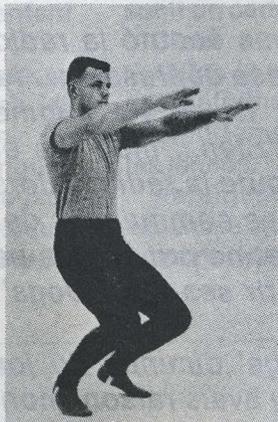
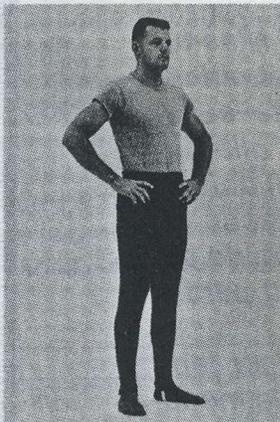
Debout, pieds joints, bras le long du corps.

Mouvements

Comptez 1. Levez le genou gauche le plus haut possible, saisissez la jambe avec les mains en pressant le genou vers le corps. Le dos doit être bien droit. Comptez 2. Revenez à la position initiale. Comptez 3 et 4. Répétez avec le genou droit.

10 fois à droite; 10 fois à gauche.

DEMI-FLEXION DES GENOUX



Position initiale

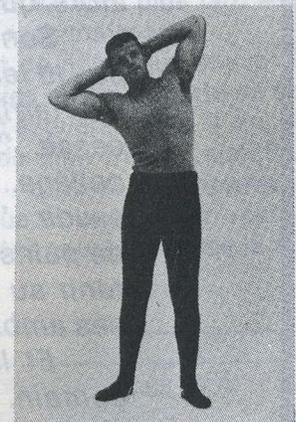
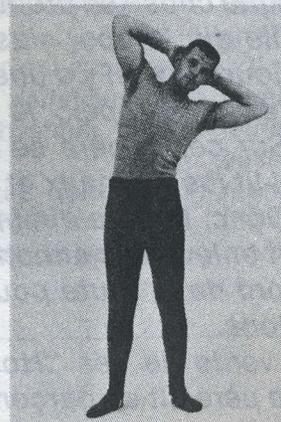
Debout, mains sur les hanches.

Mouvements

Comptez 1. Pliez les genoux à demi, en étendant les bras devant, paumes vers le bas. Comptez 2. Revenez à la position initiale.

Répétez 10 fois.

FLEXIONS LATÉRALES



Position initiale

Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, doigts entrelacés derrière la tête.

Mouvements

Comptez 1. Fléchissez le torse vers la gauche, le plus loin possible, mains derrière la tête. Comptez 2. Revenez à la position initiale. Comptez 3 et 4. Répétez vers la droite.

10 fois à droite; 10 fois à gauche.

L'homme qui vendait des hot dogs

Il y avait un homme qui vivait au bord de la route et qui vendait des "Hot Dogs".

Il était un peu sourd, c'est pourquoi il n'avait pas de radio. Sa vue était faible, alors il ne lisait pas les journaux. Mais il vendait de bons "Hot Dogs".

Il installa des panneaux-réclames le long de la route, annonçant la qualité de ses "Hot Dogs". Il se plaçait au bord de la route et criait à haute voix: "Vous voulez acheter un bon "Hot Dog", Monsieur?" et les gens achetaient.

Il augmenta ses commandes de viande et de pains. Il acheta un poêle plus grand pour satisfaire à la demande. Finalement, il retira son garçon du collège pour l'aider. Mais alors, quelque chose se produisit.

Son fils dit: "Papa, n'as-tu pas écouté la radio? N'as-tu pas lu les journaux? Il y a une grosse dépression... la situation est terrible en Europe... le coût de la vie augmente sans cesse..." Sur ce, le père se dit: "Bien... mon fils est allé au collège... il lit les journaux et il écoute la radio... alors, il doit le savoir..." Donc, le père diminua ses commandes de viande et de pains. Il enleva ses annonces et ne prit plus la peine de se tenir au bord de la route pour offrir ses "Hot Dogs". Il perdit ses ambitions.

Et la vente de ses "Hot Dogs" diminua du jour au lendemain. Le père dit au garçon: "Tu avais raison, mon fils, nous sommes certainement au milieu d'une grosse dépression."

Les pages suivantes résument le résultat des travaux de Henry Windsor, m.d. ment que ces documents ont été remis en

Maintenant en vacances!

par J.A. Charland, d.c.

Tous les enfants qui vont à l'école sont ordinairement heureux de retomber en vacances. Ceci n'est pas nécessairement la preuve d'un manque d'intérêt scolaire, mais plutôt l'expression d'un besoin de repos mérité après dix longs mois de passivité relative sur les bancs de l'école.

Les enfants de par leur nature sont des êtres qui bougent. Ils sont constamment en mouvement. Leur organisme même, parce qu'il est encore soumis à la règle de la croissance, est en perpétuelle évolution. L'enfant grandit.

À cause, précisément, de ce mouvement qui caractérise les jeunes, le fait de les retenir immobiles pendant de longues heures à l'école les fatigue plus que la grande activité physique. Et pour cela, leur musculature



subit un certain relâchement.

C'est ainsi qu'on voit apparaître, la chose n'est pas rare, des déformations sérieuses du comportement physique chez les jeunes.

Parents, profitez donc des vacances pour faire examiner la colonne vertébrale de vos en-

fants. Ils sauront plus tard vous en être reconnaissants.

Il est de nombreux souvenirs agréables qu'on rapporte de ses jours d'écoliers; mais il en est aussi de bien tristes, spécialement quand l'apparence physique et la santé en restent marquées pour le reste de la vie.

Votre chiropraticien vous prépare à une meilleure santé
pour **DEMAIN**
en corrigeant vos subluxations vertébrales
AUJOURD'HUI.

Il y a 60 ans...

**Des recherches médicales confirmaient déjà
les théories avancées par les chiropraticiens**

Dans le Rapport Windsor

**Une recherche sur la “subluxation vertébrale” (nerf pincé)
sous la direction du Dr Henry Windsor, M.D.,**

pathologiste et chercheur, Haverford, Pennsylvanie

Présentant ces observations concluantes

- tous les cadavres examinés démontraient la présence de subluxations vertébrales
- plus la personne était âgée, plus la subluxation s'avérait complexe
- on a pu classifier les subluxations en quatre phases dégénératives
 - désalignement mineur
 - rigidité et fixation
 - prolifération calcaire et osseuse
 - fusion
- toutes les maladies en cause se rapportaient aux organes associés aux nerfs pincés

Publié dans le “Medical Times”, en mars 1921.

Quatrième d'une série d'articles

Reportage spécial de Gaston Arguin, d.c., et Louise Charland, d.c.

Les pages suivantes résument le résultat des travaux de recherche du Dr Henry Windsor, m.d. Ce n'est que récemment que ces documents ont été remis en évidence et rendus accessibles au monde chiropratique en général.

L'objet de ces autopsies fut de déterminer s'il existait un rapport entre les déviations mineures de la colonne vertébrale d'une part, et les organes malades d'autre part, ou si ces deux phénomènes étaient complètement indépendants l'un de l'autre. Les cadavres provenaient du Laboratoire de Chirurgie Cadavérique de l'Université de Pennsylvanie, qui n'est aucunement responsable des conclusions de ces travaux. En tout, 50 cadavres furent examinés; les parois thoraciques antérieures et abdominales furent enlevées et les surfaces antérieures des corps vertébraux furent dégagés complètement. Les organes furent examinés.

Les notes furent compilées en trois colonnes. La première colonne contient la description des organes trouvés malades; la deuxième colonne contient la description des déviations vertébrales. La troisième colonne énumère les vertèbres faisant partie d'une déviation mais qui n'appartenaient pas exactement aux mêmes segments sympathiques que les organes malades de la première colonne, mais à des segments légèrement différents.

Malheureusement, faute d'espace, les descriptions anatomiques complètes ont été omises et seuls les tableaux ont été retenus. **Quarante-neuf des cinquante cadavres montraient des signes évidents de déviations mineures**, et l'exception montrait une déviation thoracique latérale légère (une telle déviation est souvent considérée comme étant normale). Chez ce dernier, (No 12 omis de ce rapport) les pathologies viscérales mineures étaient reliées aux segments immédiatement au-dessus et au-dessous de la déviation. En d'autres termes, elles auraient appartenu aux segments formant des déviations compensatoires, si celles-ci avaient été notées.

Toutes les déviations et les malformations vertébrales étaient rigides et apparemment présentes depuis longtemps. Elles étaient irréductibles par simple effort manuel.

Les déviations mineures ne diffèrent des déviations orthopédiques majeures que par une question de degrés, et par le fait que leur association avec les organes malades de mêmes segments sympathiques sont plus fréquentes que que dans les déviations très prononcées.

Dans les quatre déviations marquées (2 maladies de Pott' et 2 cas de courbe latérale majeure) les organes malades n'appartenaient pas aux mêmes segments sympathiques que la déviation majeure mais ils appartenaient aux mêmes segments que les déviations mineures qui sont les déviations compensatrices au-dessus et au-dessous de la déviation majeure.

Ce genre de statistiques est précis en autant que l'on note l'exception aussi bien que la règle. Si l'on tient également compte des données à l'encontre et à l'appui de la théorie, il ne peut y avoir de fraude. Par exemple, le cadavre No 1 du rapport de l'autopsie montrait une incohérence manifeste due au fait que les reins étaient malades, alors que la région des hautes dorsales était déviée. Il y avait probablement une déviation compensatoire au niveau des basses dorsales ou des hautes lombaires, qui est passée inaperçue. Les Histologistes disent que les fibres nerveuses pénétrant ou sortant de la moelle épinière montent trois segments plus haut et descendent 2 segments plus bas que leur point d'entrée ou de sortie. Si l'on accepte cela, tous les cas de légères incohérences (colonne 3) pourraient être inclus dans la colonne No 2 et l'on n'a plus aucune exception.

Les abréviations du tableau vont comme suit: C pour cervicales, D pour dorsales ou thoraciques, L pour lombaires et S pour sacral. Ceci s'applique aux régions, aux vertèbres et aux ganglions du système sympathique.

Donc dans 50 cadavres avec 139 organes malades, on a trouvé des déviations vertébrales au niveau des segments sympathiques correspondant aux organes en question 128 fois. Ceci laisse une incohérence apparente de 10. Dans tous ces cas, la déviation vertébrale appartenait à un segment adjacent à la source normale de nerf sympathique pour les organes impliqués.

Les maladies suivantes notées de la tête aux pieds, furent trouvées: Larynx: cancer (1) - Thymus: large et gros (2) - Plèvre: adhérences (24) effusion (2) - Poumons: pneumonie (15) tuberculose (9) oedème (7) congestion passive (5)

poumons fibreux (1) bronchites (4) nodules lymphatiques des bronches hypertrophiées (1) influenza (5) - Coeur: endocardite (3) dilatation (10) dégénérescence brune du muscle du coeur (1) péricardite (2) aneurisme aortique (1) - Foie: cirrhose hypertrophique (4) cirrhose atrophique (3) cirrhose graisseuse (3) cirrhose (1) congestion (1) enflure nébuleuse (1) calculs biliaires (5) - Estomac: dilatation (4) ulcères (1) tumeur (1) hémorragie (1 ou 2) - Rate: hypertrophie (7) atrophie (5) perisplénite (1) - Pancréas: dégénération (1) - Reins: gros et rouge (8) petit et rouge (2) parenchymateux aigu (2) cystique (1) enflure nébuleuse (1) - Appendicite (1 ou 2 associés aux salpingites, déplacements et adhérences de l'utérus) hypertrophie prostatique (4) atrophie (3) vessie striée (4) cystite (1) tumeur (1) distendue (1) atrophie (1) aine (1) hydrocèle (1) ostéomyélite tibiale (1). **En général, on retrouve les maladies ordinaires de l'âge adulte.**

En aucun cas on n'a pu observer un blocage sympathique complet. En d'autres mots, quand on trouvait des vertèbres déviées, les organes reliés à ces segments n'étaient pas tous malades. Ce fait est comparable à l'irritation des nerfs somatiques observée dans les cas de spondylite déformante ou dans la maladie de Pott. Une pression partielle sur un nerf ou sur la moelle produit seulement une paralysie partielle.

Si la gangrène symétrique de la maladie de Rynaud peut être causée par des spasmes vasomoteurs ou des changements anatomiques impliquant les synapses sympathiques au niveau des cornes latérales de la moelle épinière, **il est donc tout à fait plausible qu'un dérèglement sympathique puisse causer une maladie fonctionnelle ou organique dans un organe, en modifiant l'apport sanguin de l'organe par des spasmes vasomoteurs.**

Dans une autre série de 25 corps spécialement étudiés par l'auteur sur les points suivants: déviations mineures, spondylite déformante, irritation du système sympathique, et maladies aux organes innervés par les nerfs sympathiques correspondant aux vertèbres impliqués, il fut observé (1) que presque tous les corps avaient de l'arthrite rhumatoïde soit à la tête des côtes, soit aux disques intervertébraux ou aux corps des vertèbres en déviation. (2) **Qu'en dehors des vertèbres en déviation, l'arthrite rhumatoïde était**

assez rare. (3) Qu'elle n'était pas rare dans les articulations des extrémités. (4) **Que la maladie était presque toujours trouvée dans les organes innervés par la partie du système sympathique qui originait des déviations vertébrales** où il y avait de l'arthrite rhumatoïde. (5) Qu'il était rare de trouver un organe malade qui n'était pas innervé par des nerfs sympathiques émanant de déviations vertébrales où il y avait de l'arthrite rhumatoïde et (6) Que l'exudat inflammatoire de l'arthrite rhumatoïde des ligaments et des corps vertébraux faisant partie des déviations mineures, exerçait une pression directement sur cette partie du système sympathique innervant les viscères trouvés malades. (7) Qu'au lieu de rejoindre les organes malades en ligne droite, les nerfs sympathiques étaient étirés par-dessus l'exudat causant ainsi une déviation du nerf. (8) Que même en l'absence d'exudat osseux, il y avait une rigidité intense des segments indiquant qu'un irritant fibreux ou calleux pouvait irriter le sympathique.

Étant donné que toutes les phases des vertèbres ont été maintes fois observées chez ces 25 cadavres, (des déviations vertébrales mineures, jusqu'à la spondylite déformante avancée avec ankylose), **on peut considérer ces phases comme différentes étapes d'un même processus; la dernière étape étant la fixation des segments, en vue d'immobiliser l'articulation souffrante. Ce qui représente un des derniers efforts de la nature en vue de combattre la maladie.**

Dans plusieurs cas, on a trouvé de l'arthrite rhumatoïde du ligament sacro-iliaque antérieur **accompagné d'évidences de ce que l'on nomme subluxation sacro-iliaque tels qu'un raccourcissement apparent d'une jambe**, une élévation relative de l'épine postérieure et supérieure de l'os iliaque, un rapprochement de celle-ci de la ligne de centre accompagnée d'une déviation latérale de la colonne lombaire, d'une déviation lombaire et d'une subluxation sacro-iliaque (rotation de l'os coxal). Tous ces facteurs semblent être interdépendants.

Le processus semble se dérouler comme suit: (1) **Déviations mineures** ou les soit-disantes subluxations sacro-iliaques. (2) **Les muscles sont transformés en ligaments** et les ligaments en os. Finalement, **l'ankylose osseuse réelle se produit. La maladie semble précéder le vieillissement et le causer.**

TABLEAU DES RÉSULTATS

DÉSORDRES VISCÉRAUX		DÉVIATIONS VERTÉBRALES SUR LES MÊMES SEGMENTS SYMPATHIQUES QUE LES DÉSORDRES VISCÉRAUX		DÉVIATIONS VERTÉBRALES DES SEGMENTS VOISINS DE LA MALADIE	
Maladies du thymus	2	C 7 et D 1 Dorsales 2, 3, 4	1 1	Nil	0
Adhérences de la plèvre	21	Hautes dorsales	19	Basses dorsales	2
Maladies pulmonaires	26	Hautes dorsales	26		0
Maladies du coeur et du péricarde	20	Dorsales 1 à 5	18	C 7 et D 1	2
Maladies de l'estomac	9	Dorsales 5 à 9	8		1
Maladies du foie	13	Dorsales 5 à 9	12		0
Lithiase biliaire	5	Dorsales 5 à 9	5		0
Maladies du pancréas	3	Dorsales 5 à 9	3		0
Maladies de la rate	11	Dorsales 5 à 9	10	D10, D11, D12	1
Maladies de l'aîne	2	D 12	2		0
Maladies du rein	17	D10, D11 et D12	14	Dorsales 5 à 9 Lombaires 1 et 2	1 2
Maladies de la prostate et de la vessie	8	Lombaires 1, 2, 3	7	D 12 et courbe sacrée	1
Maladies de l'utérus, des trompes et des ovaires	2	Lordose lombaire	2		0
Maladies viscérales	139	Courbe vertébrale et segment sympathique correspondant au site de la maladie	128	Courbe vertébrale d'un segment adjacent	10

En plus du goudron et de la nicotine

Les manufacturiers de cigarettes indiqueront le taux d'oxyde de carbone

par Robin Arguin*



On sait que depuis nombre d'années, les manufacturiers de cigarettes sont obligés d'indiquer sur leur produit le taux respectif de goudron et de nicotine, en plus d'écrire que le ministère fédéral de la Santé considère que le danger croît avec l'usage et qu'il ne faut pas inhaler.

Dorénavant, les manufacturiers devront également indiquer le taux d'oxyde de carbone sur les paquets.

C'est ce que le ministre fédéral de la Santé, Mme Monique Bégin, a fait savoir il y a quelques semaines.

Elle donnait alors les résultats d'une étude faite sur 41 marques de cigarettes, représentant plus de 80 p. 100 de toutes les cigarettes achetées au Canada en 1979.

Cette étude de Labstat de Kit-

chener en Ontario, donne le nombre de milligrammes d'oxyde de carbone produits par une cigarette.

L'oxyde de carbone nuit au transport de l'oxygène dans le sang. À long terme, l'exposition à l'oxyde de carbone est reliée aux maladies respiratoires et à celles du coeur, en plus de nuire au fœtus de la mère.

La liste

Voici les différents taux d'oxyde de carbone trouvés dans l'étude citée par Mme Bégin. Les cigarettes sont toutes longues et à bout filtre, à moins d'indications contraires.

1 milligramme: Viscount no. 1 légère - Médaille douce - Craven "A" légère.

4 milligrammes: Craven "A" douce - Matinée douce.

6 milligrammes: Viscount.

7 milligrammes: Peter Jackson légère.

11 milligrammes: Gauloises longueur ordinaire.

12 milligrammes: Gitanes ordinaires.

13 milligrammes: Matinée - Export "A" légère ordinaire - Craven "A".

14 milligrammes: Craven "A" ordinaire - Matinée ordinaire - Mark Ten longues ordinaires.

15 milligrammes: Craven menthol.

16 milligrammes: Du Maurier douce - Players légère ordinaire - Macdonald menthol - Players ordinaire.

17 milligrammes: Belmont douce - Rothmans douce - Export "A" légère - Belvédère ordinaire - Players ordinaire - Sportsman ordinaire - Export ordinaire.

18 milligrammes: Du Maurier ordinaire - Number 7 - Export "A" ordinaire.

19 milligrammes: Free - Rothmans.

20 milligrammes: Vantage - Mark Ten ordinaire.

21 milligrammes: Du Maurier - Mark Ten - Export "A".

22 milligrammes: Cameo menthol.

24 milligrammes: Peter Jackson.

Il ne vous reste plus qu'à faire votre choix... en sachant bien que le choix le plus sensé est encore de rejoindre la majorité grandissante des non-fumeurs...



* Journaliste

ACTUALITÉS

Des faits fascinants

Il y a 8.5 chiropraticiens actifs pour chaque 100,000 personnes aux États-Unis selon l'Association Chiropratique Américaine, pendant que 178 médecins desservent la même population.

On estime que 3.6% de la population américaine a consulté un chiro en 1974, la majorité d'entre eux étant de la classe moyenne, de race blanche et ayant un emploi.

La plus grande concentration de chiropraticiens par 100,000 habitants se retrouve dans les états du Midwest: l'Iowa en a 23.5 et le Kansas 21 pendant que le Missouri en compte 24.1.

Une première occasion

Les Jeux d'Été du Canada, qui se tiendront cette année à Thunder Bay, Ont., seront une première occasion pour les chiropraticiens de participer aux soins des athlètes assistant à ces Jeux. La Société Chiropratique du Nord-Ouest de l'Ontario dirigera la partie chiropratique des services de santé. L'académie chiropratique Canadienne des Sports demande aux chiropraticiens de tout le Canada d'aviser les athlètes de leur région que des soins chiropratiques seront disponibles et d'acheminer les dossiers de ces athlètes pour que le traitement individuel puisse être poursuivi pendant leur séjour à Thunder Bay.

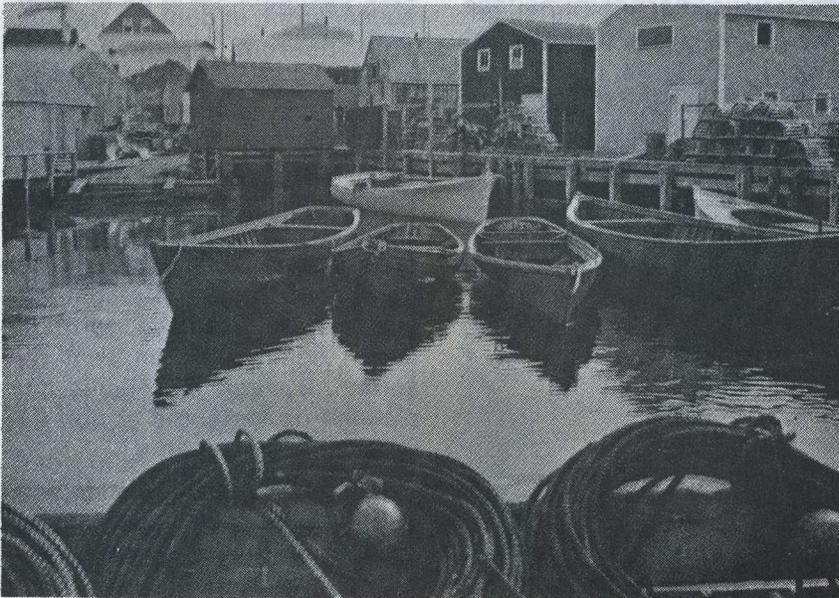
LANGAGE
D'AUJOURD'HUI
"Dois-je prendre une
pilule pour dormir et
aller me coucher,
ou bien
prendre une pilule
pour me stimuler et
aller voir les amis?"

La chiropratique à Terre-Neuve

Il y a maintenant trois chiropraticiens à Terre-Neuve. Ce

n'est pas beaucoup quand on considère que la population de

cette province dépasse le demi-million d'habitants.



"Terre-Neuve est une frontière chiropratique."

Mais Dr D.V. Mallett de St. John était le seul représentant de notre profession jusqu'à l'arrivée de deux autres chiros de Calgary, Dr M.W. McCutcheon et Dr D.B. Pooley, qui ont tous deux ouvert leurs bureaux à St. John en octobre.

"Nous sommes venus parce que Terre-Neuve est une frontière chiropratique", a expliqué Dr McCutcheon, 24 ans, au journal local "Daily News".

Ils projettent d'encourager les jeunes terre-neuviens à envisager la chiropratique en tant que carrière possible, et ils visitent les écoles secondaires dans le cadre d'un programme d'éducation.

Origines millénaires

Pour retracer les origines de la Chiropratique, en autant que nous le permet la recherche, nous devons remonter dans le temps, à 3,000 ans avant Jésus-Christ.

Celui qui est reconnu comme le Père de la Chiropratique moderne, Daniel-David Palmer, avait lui-même écrit dans "Science, Art et Philosophie de la Chiropratique" publié en 1906, que sa découverte qui pouvait paraître si géniale aux autres ne lui était pas venue spontanément; c'était l'aboutissement de nombreuses années de recherches et d'études.

Palmer admet avoir reçu ses premières notions de cette science du Docteur Atkinson qui vivait à Davenport, Iowa, depuis plus de 50 ans, et qui s'était efforcé de répandre les principes qui sont plus tard devenus ceux de la chiropratique.

Les efforts du Docteur Atkinson étaient restés infructueux parce que l'esprit de l'époque n'était pas propice à accepter ce développement, mais le bon médecin avait souvent dit à Palmer que la remise en place des vertèbres déplacées dans le but de soulager la souffrance humaine était déjà connue des Egyptiens qui l'avaient pratiquée pendant au moins 3,000 ans. La confirmation de ceci se retrouve dans un article écrit en décembre 1966 par un médecin italien, le Docteur Enrico Mariani, et intitulé "La Chiropratica, arte antica et nuova".

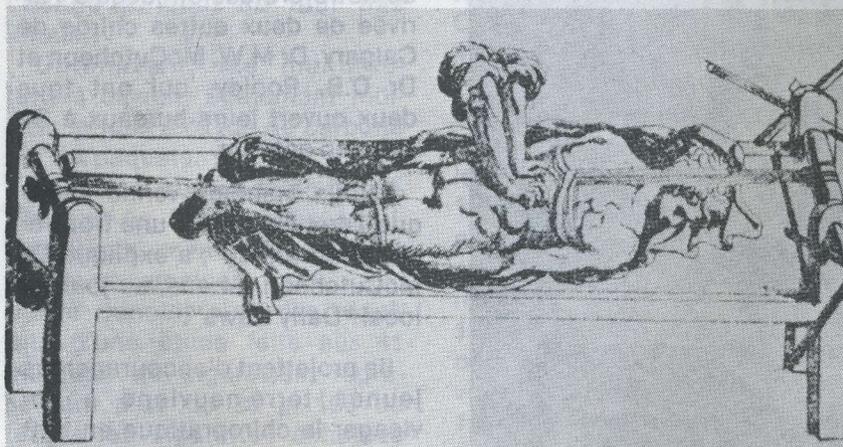
Le Docteur Mariani retrace les premières techniques curatives correspondant à ce qu'est la Chiropratique aujourd'hui dans la rachiothérapie pratiquée 3,000 ans avant Jésus-Christ, en Chine et en Egypte. Il en trouve

aussi des traces quelque 1,000 ans avant Jésus-Christ aux Indes.

Ensuite, on retrouve vers l'an 440 avant Jésus-Christ, en Grèce, un rapport assez direct avec la Chiropratique via le Père de la Médecine, Hippocrate de Cos.

Ce dernier a révélé dans son traité sur les articulations que les techniques manipulatoires étaient déjà de pratique courante à son époque, et je cite: "Il est nécessaire de posséder une solide connaissance de la colonne vertébrale car de nombreuses affections sont en effet causées par un état défectueux de cet organe... l'art de la thérapeutique vertébrale est ancien; je tiens en haute estime ceux qui l'ont découvert comme ceux qui, génération après génération, me succéderont, et dont les travaux contribueront au développement de l'art naturel de guérir. Le médecin habile et consciencieux doit être sûr de son coup d'oeil autant que de sa main lorsqu'il s'agit de corriger les déviations vertébrales du malade étendu devant lui, sur la table de traitement... si le traitement est effectué de manière correcte aucun dommage n'en peut résulter... **Il s'agit de légères déviations de vertèbres et non de grossier déplacements.**"

Les prochaines traces de cette même science apparaissent ensuite à Rome, quelque 160 ans après Jésus-Christ. Un po-



Gravure représentant un traitement par manipulation vertébrale sous extension, au temps d'Hippocrate.

* Auteur du livre "La Chiropratique, du charlatan au spécialiste".

pulaire et respecté praticien de l'époque, Galien, qui soignait toutes les célébrités, y compris l'empereur Marc-Aurèle, avait hérité des notions d'Hippocrate dont il avait même précisé les enseignements.

Voici ses paroles: "les vertèbres ne sont pas déplacées, mais ont perdu l'alignement correct dans leur juxtaposition les unes par rapport aux autres. Quiconque désire savoir à quel vertèbre ou à quel nerf attribuer l'origine d'une affection doit bien étudier l'épine dorsale, sinon il est impossible de déterminer où se trouve cet état, à quelle vertèbre se situe la cause et à quelle paire de nerfs remonte l'origine."

Dans un ouvrage intitulé "De locis affectis" ce même Galien cite un cas qui, à la lumière de nos connaissances actuelles, relèverait sans conteste de la chiropratique. Il parle de Pausanias (auteur d'un itinéraire de la Grèce d'alors encore souvent consulté aujourd'hui par les archéologues) qui souffrait d'un mal mystérieux qu'aucun médecin romain n'avait pu définir, encore moins soigner. Il souffrait d'un engourdissement graduel de la main gauche dont la progression avait déjà insensibilisé les trois premiers doigts.

Lorsqu'il consulta Galien à ce sujet, ce dernier s'assura d'abord qu'il n'y avait aucune trace de la blessure puis élimina toute possibilité d'infection par un agent physique local. Ensuite, Galien demanda à Pausanias s'il n'avait pas déjà été victime d'une chute ou d'un accident où il put se blesser au dos. C'est à cette question que Pausanias se rappela être tombé de son char quelque temps auparavant au cours d'un voyage à Rome et, se rappelant l'événement, remarqua qu'il correspondait au moment de



Grèce antique: Bas-relief représentant un traitement de la colonne vertébrale cervicale, voici environ vingt-cinq siècles.

l'apparition des symptômes de son mal.

Alors, Galien conclut que: "la première paire de nerfs, immédiatement voisine de la septième cervicale, avait dû être atteinte en quelque endroit dans cette chute, et cela avait causé une inflammation locale. Je compris cela parce que l'anatomie nous enseigne que les nerfs semblent émerger de la même source que les veines, chaque paire de nerfs suivant un cours semblable à celui des veines. Les nerfs, nombreux à leur origine, comprimés en faisceaux et communiquant dans des gaines communes prennent leur source dans les méninges, dont ils sont les embranchements. Parmi eux, le dernier des nerfs cervicaux, c'est-à-dire celui des parties inférieures se rend directement aux petits doigts qu'il atteint en

se distribuant dans la peau qui recouvre ces doigts... je prescrivis donc au malade de cesser les compresses appliquées localement, et traitai cette partie de l'épine dorsale où le mal avait son siège." Et Galien termina ainsi: "**c'est par un simple traitement à la colonne vertébrale que j'obtins ce magnifique et étonnant résultat**, bien que j'eusse soigné le dos et non pas les doigts." Voilà qui en dit long sur les antécédents millénaires de la chiropratique, n'est-ce pas?

Entre ce deuxième siècle et le dixième siècle de notre ère, la médecine conventionnelle occidentale a fait des progrès, mais peu à peu s'est éloignée des enseignements d'Hippocrate. Et il semble que ce soit les Arabes qui aient conservé et transmis ces précieuses connaissances.

ANNUAIRE CHIROPATRIQUE

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

BAGOTVILLE

Dr Denis Renaud
174 St-Pierre

BEAUPORT

Dr Jean Nolet
970 boul. des Chûtes

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
940 Grande-Allée
Suite 220

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

CHÂTEAUGUAY

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

CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel
477 Plamondon

Dr Raymond Garant
Dr Richard Bilodeau
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44 rue Rhains

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Pierre Trudel
310 Marchand

Dr Gérald Leduc
960, 111e Avenue

DUBERGER

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GATINEAU

Dr Antoine Mosca
358 est, rue Maloney

GRANBY

Carrefour Chiropratique
familial
232 Deragon

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 J.G. Ouimet
48 rue Principale

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

JOLIETTE

Dr Yvan Dubé
28 Chemin du Golf

JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

Dr Pierre Poupart
360 rue St-Dominique

LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils
157 rue Elisabeth

LAC MÉGANTIC

Clinique Chiropratique
Lac Mégantic
Dr Guy Lajeunesse
4798 Laval

LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elisabeth

LASALLE

Dr Richard Roy
9007 Airline

LASARRE

Dr Luc Lapointe
64, 5e Avenue ouest
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 Label
110 rue Morissette

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52 rue Laurier

MALBAIE (LA)

Dr Henri Almé
128 boul. de Comporté

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
427 rue Ste-Marie

MONTRÉAL

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

MONTRÉAL

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
4908 est, boul. Henri-Bourassa
Suite 104

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

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr Raymond Lamy
151, rue St-Antoine Sud

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

QUÉBEC

Dr J.-A. Charland
460 De l'Église
Centre Chiro des Érables
Dr Guy Pouliot
Dr Pierre Lavoie
1044 Des Érables
Clinique Chiropratique St-Pascal
Dr Jacques Verreault
1900, 18^e Rue

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 Jean Bourdeau
35 rue Delage

Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair
2200, 5^e Avenue

SHERBROOKE

Dr René Bureau
115 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

Dr François de Sales Robert
145 boul. Pie XII

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, 6^e 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 Oulmet

ST-LÉONARD-D'ASTON

Dr Marie-Claude Wibaut
357 rue Principale

STE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles

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

VAL-BÉLAIR

Dr Y. J. S. Lacoursière
1018 boul. Pie XI

VAL-D'OR

Clinique Chiropratique
Roger Roy
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte
240, 4^e Avenue

VALLEYFIELD

Dr Albert Bellavance
43 Jacques-Cartier

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

VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francis sud

Dr J. M. Paquette
145 Notre-Dame ouest

VILLE D'ANJOU

Dr Jean-Pierre Sirois
6360 boul. Joseph-Renaud

NOUVEAU-BRUNSWICK

Dr Marie-France Racine
B.P. 1875 Madawaska Rd
Grand Falls

ONTARIO

Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

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.

Quand nous n'avons pas le droit de nous plaindre...

par J. André Lacroix, d.c.

Il y a des moments dans la vie de chacun où il est nécessaire de s'arrêter quelques instants, de chercher profondément en soi, de découvrir la chose la plus importante dans sa vie. Si nous pensons que le plus important, c'est le fait d'être un mari, une épouse, un enfant ou un ami, ou encore que c'est notre emploi ou l'argent, il est une priorité qui surpasse toutes les autres et qui a nom la SANTÉ. La santé est une condition essentielle à la réalisation de n'importe quelle aspiration dans n'importe quel domaine de notre vie. Sans la Santé, nous devenons un fardeau pour nous-mêmes, pour ceux que nous aimons et pour l'ensemble de la société. Sans la Santé, nous ne pouvons jouir de nos conjoints, de nos enfants, de nos amis, de notre argent ou de tout bien matériel.

Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous vous sentiez misérable et que vous essayiez de continuer vos effusions romantiques, d'emmener vos enfants au zoo ou de présider un meeting d'affaires? Sans aucun doute, ce dont vous vous souvenez est d'avoir été incapable de fonctionner à votre mieux... Votre rendement était affaibli par un malaise, des symptômes ou une maladie.

Donc, selon nous, la Santé est le facteur le plus nécessaire dans la vie de tout le monde à la réalisation d'un état de bien-être physique, mental et social. De plus, le degré de notre capacité de jouissance de la vie dépend de notre état de SANTÉ.

Il est malheureux qu'on ait

amené la plupart d'entre nous à croire que l'on peut prendre la santé pour acquise, maltraiter son corps et le "soigner" seulement lorsque l'on est exténué par un mauvais fonctionnement qui cause toujours des symptômes, des maladies et éventuellement la mort. Il est ironique mais vrai qu'un canadien moyen emploie plus d'énergie, de temps et d'argent à prendre soin de sa maison ou de sa voiture plutôt que de son propre corps!

En tant qu'êtres humains dotés de la liberté de pensée, c'est notre DROIT de nous dirte: "Je ne me préoccupe pas de mon corps ni de ma santé",

mais il faut se rappeler que c'est le DROIT de notre corps de se plaindre, de se détraquer, ce qui altère notre jouissance de la vie et résulte en maladies, en désordres et en infirmités. Si nous choisissons de ne pas tenir compte de notre corps et de négliger notre santé, alors nous n'avons PAS LE DROIT de nous plaindre à qui que ce soit, à part nous-mêmes, lorsque le malaise et la maladie interviennent dans le libre écoulement de notre mode de vie.

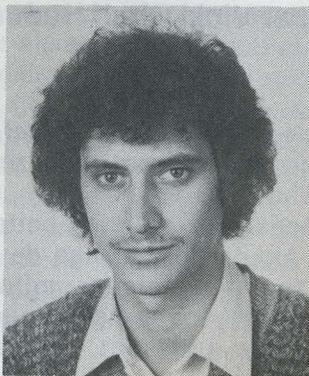
La SANTÉ est la responsabilité de chacun de nous, et si nous désirons la SANTÉ, nous devons y mettre le prix.



Le bonheur constitue la réalisation d'un état de bien-être physique, mental et social.

Êtes-vous au courant?

par Denis Rose, d.c.



Quelqu'un a déjà défini le dos comme étant la partie de l'anatomie à laquelle nos amis adressent leurs remarques! Les chiropraticiens s'intéressent au dos, puisque c'est là que se situe la colonne vertébrale et que cette dernière est notre arbre de vie. Cet arbre protège le système nerveux qui lui est la clé de santé pour chaque cellule vivante du corps humain.

Le système nerveux est à l'organisme ce que l'électricité est à l'industrie. Sans électricité toutes les entreprises seraient paralysées; aucune usine ne fonctionnerait, toute la nation serait plongée dans la noirceur, à l'exception de quelques lampes à l'huile ou à gaz. Les systèmes de communications tel le téléphone, la radio, le télégraphe et la télévision seraient silencieux. Aucune automobile serait sur la route, aucun avion ne pourrait décoller, et même les trains ne pourraient circuler. Ne sommes-nous pas très dépendants de l'électricité!

Nous voyons le corps humain comme étant une machine chi-

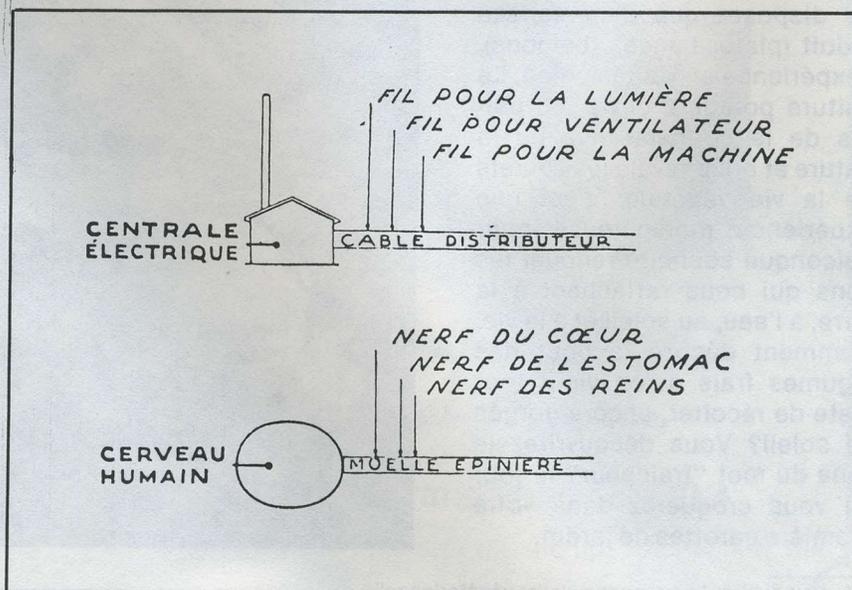
mique et mécanique. On le voit grandir au fil des années; on lui donne de la nourriture, laquelle se transforme en sang, peau et os grâce à un procédé chimique. On observe superficiellement la structure mécanique du corps, les différents joints, les muscles qui lui donnent force et mobilité et combien de fois disons-nous, "Quelle merveilleuse machine qu'est l'être humain".

L'homme est plus qu'une machine; il est aussi un être intelligent, électrique, impulsif: de son cerveau origine une force dynamique, qui circule au travers du système nerveux et qui alimente toutes les cellules du corps afin qu'elles fonctionnent en harmonie les unes avec les autres. Sans la transmission de cette force intelligente au travers des nerfs, aucune cellule ne pourrait alors fonctionner. Il

n'y aurait aucune sécrétion ou excrétion des glandes; la digestion serait nulle, l'élimination stagnante et toute action paralysée.

La santé du corps humain ne peut être assurée que si la quantité normale d'impulsions mentales est transmise par les nerfs vers chaque tissu et chaque cellule afin qu'il y existe une fonction naturelle et ininterrompue.

Le chiropraticien s'avère l'unique spécialiste entraîné à l'analyse bio-mécanique vertébrale. Son but est de déceler, et de corriger s'il y a lieu, toute interférence (subluxation) à une transmission nerveuse normale. La cause réelle de bien des malfonctionnements s'en trouve éliminée, et le corps peut retourner vers une santé normale.



Les légumes frais

par Vicki Chelf Hudon*



Betteraves à l'orange

de 720 à 960 ml de betteraves
cuites et tranchées
le jus d'une grosse orange
le jus d'un demi citron
1 1/2 c. à thé de miel
une grosse pincée de sel
1 1/2 à thé d'arrow-root
1 c. à thé de zeste d'orange râpé
(la partie blanche sous l'écorce)
120 ml de l'eau de cuisson des
betteraves.
Mélanger le jus d'orange, le

jus de citron, le miel, le sel, la
poudre d'arrow-root et le zeste
d'orange.

Réchauffer le jus de betteraves.
Ajouter le mélange de jus
d'orange et laisser mijoter
jusqu'à ce que la sauce épaississe,
en brassant constamment.

Couvrir les betteraves de cette
sauce. Servir.

N.B.: Les feuilles de betteraves
peuvent être cuites comme
les épinards.

Les légumes jouent un rôle capital dans l'alimentation. De façon générale, ils contiennent peu de calories mais sont riches en eau, en vitamines et en sels minéraux. De plus, ils favorisent grandement la digestion et facilitent l'évacuation des déchets.

Rien ne peut surpasser le goût des légumes qu'on récolte dans son potager. Même si vous ne disposez que d'un espace réduit (plates-bandes, balcons), l'expérience en vaut la peine. La culture potagère ouvre les portes de la connaissance de la nature et nous révèle les secrets de la vie végétale: c'est une expérience merveilleuse pour quiconque souhaite renouer les liens qui nous rattachent à la terre, à l'eau, au soleil et à la vie. Comment décrire le goût des légumes frais qu'on vient tout juste de récolter, encore gorgés de soleil? Vous découvrirez le sens du mot "fraîcheur" le jour où vous croquerez dans votre première carottes de jardin.



* Auteur du livre "La grande cuisine végétarienne".

Les salades

Les salades de crudités doivent composer une partie importante de notre régime alimentaire. Les fruits et les légumes crus contiennent, en effet, beaucoup plus de vitamines que lorsqu'on les a fait cuire, car la cuisson entraîne une perte considérable des éléments nutritifs. Pauvres en calories, les crudités activent les mouvements de l'évacuation gastrique à cause des déchets qu'ils apportent sous forme de cellulose.

La création d'une bonne salade ne demande qu'un peu d'imagination et de simplicité. Cela ne veut pas dire qu'il faut se limiter à la sempiternelle laitue iceberg, mais bien plutôt qu'il n'est pas nécessaire de passer des heures à hacher, couper et émincer des douzai-

nes de légumes. Une combinaison de quelques légumes suffit. Laissez agir votre sens de la création.

Jouez avec les couleurs, les formes et les saveurs. Faites la découverte de nouveaux légumes. Ainsi, un grand nombre de légumes peuvent remplacer en tout ou en partie la laitue dans une salade. Elles sont nourrissantes, savoureuses et ne coûtent presque rien. Certaines d'entre elles poussent à l'état sauvage; d'autres poussent très bien dans le potager. Ces légumes ont une saveur prononcée, parfois légèrement amère; aussi, il vaut mieux n'en consommer que de petites quantités au début, le temps de vous y habituer.

Voici une liste partielle de ces

verdures:

Plantes potagères

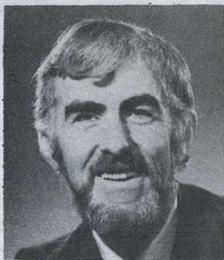
feuilles de betterave
chou collard
chou frisé
bette à carde
roquette
feuilles de navet
cresson de fontaine
feuille de capucine
épinards crus
chicorée

Plantes sauvages

feuilles de jeunes pissenlits
(plants non fleuris)
cresson de terre
fougère de l'autruche
(aussi appelée "tête de violon" sont comestibles les jeunes crosses non déroulées).



CLINIQUE DE JEÛNE de la Mauricie



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

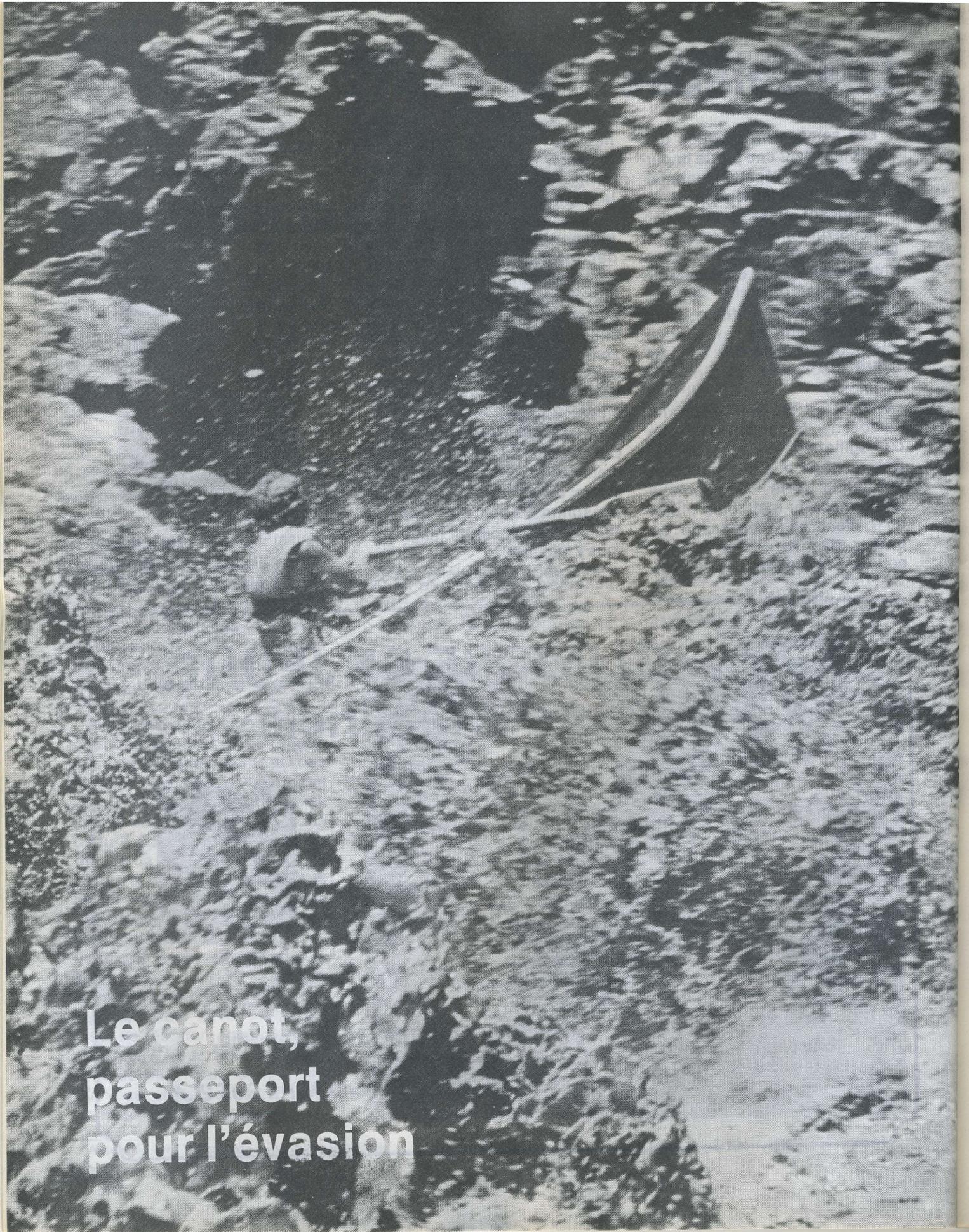
- Cure de 10 jours:
- Jeûne intégral de 7 jours
 - Réalimentation de 3 jours
 - Examen physique complet à l'entrée
 - Surveillance quotidienne
 - Conférence à tous les jours sur les aspects physique, intellectuel et psychique du jeûne
 - Cours de cuisine végétarienne
 - Repos physiologique
 - Amaigrissement
 - 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**



**Le canot,
passeport
pour l'évasion**

Le canot est demeuré le symbole par excellence de la vie au grand air. C'est aussi un monde où la paix règne en maître. Faire du canot c'est découvrir des paysages extraordinaires en plein coeur de la nature. Évidemment, comme on ne se comporte pas dans un canot comme dans un transatlantique, une initiation s'impose.

Cette initiation doit se faire avec une personne expérimentée; ce service est offert dans plusieurs clubs de canot-camping. Une fois initiés, tous les membres de la famille peuvent s'adonner au canot sans problème. D'ailleurs, avironner est un excellent exercice physique qui ne nécessite qu'un effort léger qui devient vite une question de rythme.

Les activités de plein air

Le plein air autorise une entière liberté, non seulement dans le choix de l'activité, mais encore dans celui des distances, de la nature des parcours, de la forme et des matériaux des embarcations ainsi que du moyen de propulsion employé. Les activités de plein air étant par essence libérés de tout caractère compétitif, c'est donc le choix de l'activité qui déterminera le choix du type de bateau, ou encore les caractéristiques du bateau influenceront sur le choix de l'activité. Ainsi un canot ouvert ne permettra pas à son occupant de descendre une rivière tumultueuse. De même un canot entoilé pourra difficilement être utilisé dans ces conditions.

Au cours des activités de plein air organisées, on insiste sur l'observance de règles de sécurité et sur la nécessité de les pratiquer en groupe, sous la surveillance d'un moniteur compétent.

Les principales activités de

plein air sont: en eau calme, la promenade et la pêche. Souvent les amateurs de camping sauvage utilisent le canot comme moyen de déplacement. En eau vive, la descente de rivière est pratiquée comme moyen d'initiation à la compétition. Cette activité peut aussi être combinée au camping.

Sports et activités de plein air

L'avènement de la société industrielle, avec le train, l'automobile, l'avion, a pour ainsi dire supprimé l'usage du canot comme moyen de transport. Aujourd'hui, il représente surtout un moyen de rester en contact étroit avec la nature (promenade, pêche, etc.) et même de se mesurer à elle dans le cadre de la compétition.

du canot, à l'image d'autres disciplines, reste — et l'est encore dans certains pays — le fait d'un petit groupe de mordus.

Après la deuxième guerre mondiale, le développement des loisirs allait entraîner de nombreux jeunes à pratiquer ce sport, qui était le moins onéreux de toutes les activités nautiques. Ainsi, plusieurs combinèrent camping et canot.

Sur le plan sportif, plusieurs pays, l'Allemagne, l'Union soviétique et d'autres pays de l'Est, ont affirmé peu à peu, au cours des années, une supériorité contestée cependant par les Scandinaves, des les épreuves internationales. Ainsi, de 1948 à 1972, au cours de sept Olympiades, des représentants des pays européens de l'Est et quelquefois des pays scandinaves



Courses en eau calme (vitesse)

Au Canada, la discipline du canot a connu un certain engouement, dès les années 1930. Des résultats aux Jeux olympiques de 1936, où elle est inscrite pour la première fois, assurèrent la réputation légendaire des Canadiens dans la discipline du canot. À titre de spécialistes, des Canadiens furent invités en Europe pour y donner des démonstrations. Bien que déjà pratiqué depuis plusieurs années dans certains pays, notamment en Angleterre, le sport

ont glané la plupart des titres des compétitions de vitesse de canot.

Au Québec, l'histoire du sport du canot est, malgré ses origines locales, toute récente. Même si Francis Amyot fut le premier Canadien français à inscrire son nom sur les tablettes olympiques, dans les premières épreuves de canot, peu de Québécois ont brillé, depuis, dans les différentes épreuves de cette discipline.

Courses en eau vive (descente de rivière)

Les courses en eau vive sont

sans doute les plus anciennes, en raison de l'usage qu'en ont fait les amateurs de plein air, en découvrant les possibilités offertes par ce qui avait été d'abord un moyen de transport. En effet ce sont quelques «mordus» qui furent les premiers à se servir d'embarcations pour se promener sur des rivières aux eaux parfois tumultueuses. Les sports en eau vive n'étaient pas nés pour autant. Leur pratique, sans règles bien établies, remonte au début du siècle. Mais l'histoire des sports en eau vive organisés est cependant récente. Le premier championnat du monde remonte seulement à 1959, et il a été inscrit, comme épreuve de slalom seulement, pour la première fois aux Jeux olympiques, en 1972 à Munich.

Le canotage de long parcours: sport populaire au Canada

Le canotage sur de longues distances connaît, depuis nombre d'années, une certaine popularité au Québec et dans d'autres provinces canadiennes. Considérant que cette embarcation peut se prêter à un sport différent de la vitesse sur courtes distances, ou de la descente de rivière, des adeptes du canot ont imaginé de créer des épreuves disputées sur de longues distances.

Apprentissage

L'apprentissage du canot (canoë) est le même pour celui qui envisage de participer plus tard aux compétitions sportives et pour celui qui désire s'en servir seulement comme moyen de détente (promenade, pêche, etc.). L'initiation à la pratique du canot peut commencer dès l'âge de 4 ou 5 ans; pour des jeunes de cet âge, il n'y aura pas de compétitions réelles. Toutes

sortes de jeux peuvent cependant être imaginés pour augmenter leur intérêt. Il est recommandé d'ailleurs d'attendre l'âge de 12 ans environ, avant de lancer un pratiquant dans la compétition; dans le cas de la descente de rivière, cet âge est encore reculé (16 ans), en raison des dangers que présente cette discipline.

Apprentissage à «sec» ou en piscine

L'apprentissage débute par la familiarisation avec le matériel; connaissance des différents types d'embarcation, des formes de pagaie, etc. Le débutant apprend également à transpor-



ter un bateau, seul et avec d'autres coéquipiers, jusqu'au bord de l'eau ou encore le long de la berge (portage) s'il s'agit de l'apprentissage d'une activité de plein air (randonnée-camping). Une fois au bord de l'eau, le débutant doit savoir comment placer l'embarcation dans l'eau puis s'installer à l'intérieur. Toute cette phase d'apprentissage peut se faire en piscine ou au bord d'un plan d'eau calme, dans un endroit peu profond (près d'un ponton). L'initiation aux deux types d'embarcation se fait de préférence en groupe, sous la direction d'un ou plusieurs moniteurs ou entraîneurs. Après les premiers

contacts, il reste aux débutants à étudier les mouvements de propulsion. Ceux-ci s'apprennent aussi au bord d'une piscine ou d'un plan d'eau calme (ponton ou quai).

Apprentissage à l'extérieur

Les premières sorties sur l'eau du débutant visent à le familiariser avec les propriétés physiques des embarcations: stabilité, influence des mouvements de propulsion, etc. Ces premiers contacts avec l'élément liquide se feront si possible par groupes de deux.

Les débutants continuent, durant cette phase, à effectuer les mouvements de base appris lors de l'apprentissage en piscine. Les objectifs de ces premières sorties sont de permettre aux débutants d'évaluer l'état des connaissances acquises, lors de l'apprentissage à l'intérieur et de pouvoir les appliquer et les perfectionner. Au cours de ces sorties, les débutants pourront vérifier les réactions du bateau qu'ils ont eu l'occasion de sentir partiellement, dès leur première installation dans le bateau.

L'apprentissage est identique pour ceux qui aspirent à faire de la compétition ou à pratiquer le canot dans le cadre d'activités de plein air. Dans ce cadre, l'apprentissage vise à inculquer à tout futur pratiquant la connaissance des règles de sécurité. Il vise également à lui faire découvrir toutes les possibilités offertes par la pratique de ces activités et le pousser ainsi à acquérir des connaissances dans plusieurs domaines (météorologie, usage de la boussole, observation de la nature, etc.). Le pratiquant découvrira qu'il peut faire aussi de la botanique, de la géologie, de l'entomologie et d'autres recherches tout en faisant du camping.

Les pratiquants de canot en eau calme s'adonnent souvent à la pratique en eau vive. Plusieurs feront ainsi, au cours du printemps, des compétitions d'eau vive avant de se lancer, durant l'été, dans des compétitions de vitesse (eau calme). On peut citer en exemple deux champions internationaux en eau calme, le Belge Jean-Pierre Burny et le Français Jean Boudehen qui ont remporté des titres de champions du monde en eau vive.

La sécurité en canot

Comme en tout sport, la prudence est recommandée. C'est pourquoi il est préférable d'avoir suivi un cours d'initiation avant de s'adonner au canotage. Il ne faut pas chausser de bottes, mais des espadrilles ou un soulier s'enlevant rapidement et facilement. Il faut tenir compte de la direction du vent et de la force des vagues sur un lac, sans jamais surcharger le canot.

On recommande également: de toujours apporter un aviron de secours, fixé au fond du canot, et facilement détachable; de ne jamais se mettre debout dans l'embarcation; de porter un gilet de sécurité en tout temps; de laisser dans le canot deux cordes d'une quinzaine de pieds chacune, l'une à la proue, l'autre à la poupe, afin d'amarrer le canot, de faire de la cordelle ou de secourir un naufragé.

Il faut aussi: ne pas partir en randonnée immédiatement après un repas; éviter de canoter après un bain de soleil; ne pas s'exposer nu au soleil sur un lac, car l'effet de réflexion des rayons sur l'eau produit rapidement un coup de soleil; éviter de s'asseoir sur les pointes du canot; ne jamais s'éloigner à plus d'un demi-mille de la rive.

Il est déconseillé de porter

son canot à deux, sauf sur une courte distance. En cas de desalage, il faut éviter de quitter l'embarcation, à moins que sa vie ne soit en danger, car le canot constitue une bouée efficace qui se repère facilement. Il est également important de savoir pratiquer la réanimation d'urgence.

Le canotage peut être une activité des plus saines et des plus enrichissantes, alors ne laissez pas une imprudence tout

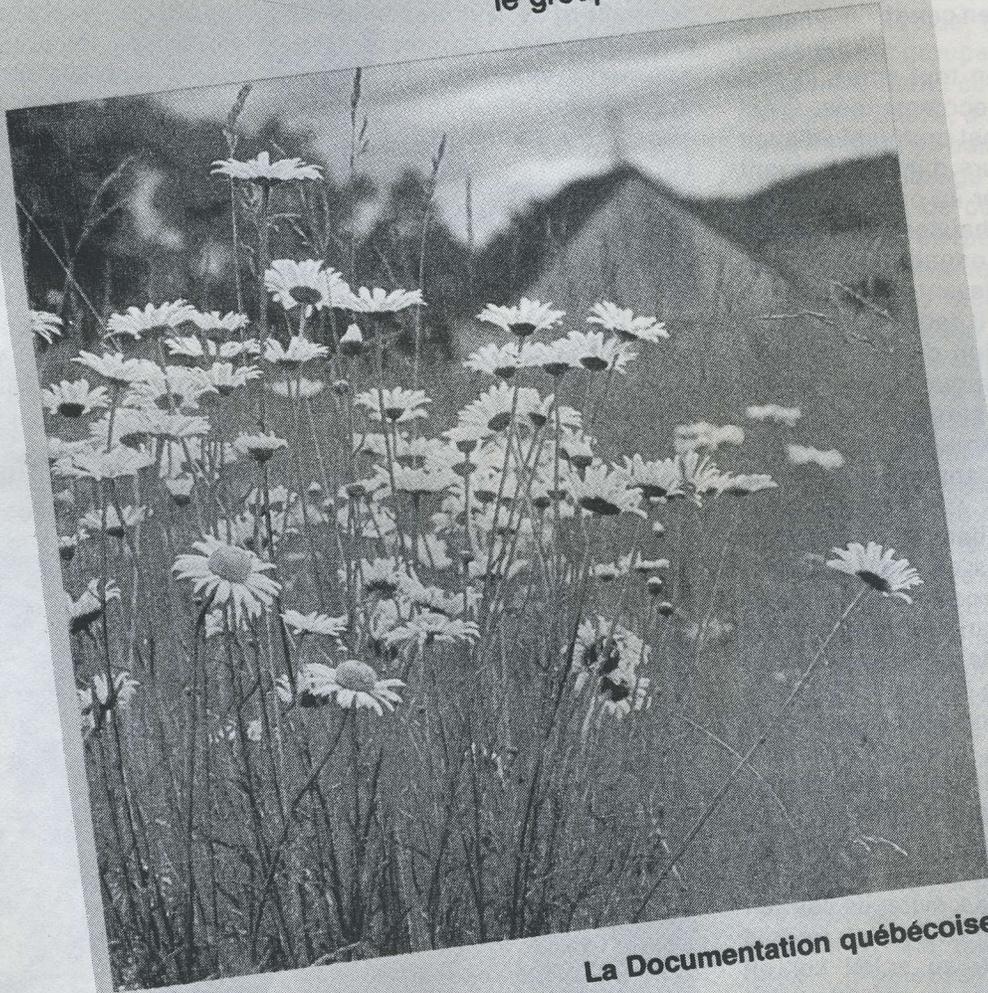
gâcher.

Ce sport exige donc des connaissances variées qui incluent les techniques propres à la pratique des sports en eau calme et en eau vive, mais aussi toutes les connaissances que devaient avoir nos ancêtres (portage). Bien qu'il n'existe pas de championnats du monde de cette discipline, celle-ci comporte plusieurs compétitions importantes; il faut mentionner entre autres la course de La Tuque.



Le canot présente l'avantage d'être plus léger que la chaloupe.

plantes sauvages
des villes
et des champs
le groupe Fleurbec

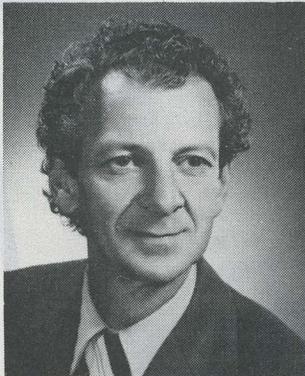


La Documentation québécoise

Vous les côtoyez tous les jours, vous les piétinez, vous les arrachez de votre jardin et vous allez jusqu'à ignorer ce qu'elles sont. Ayez une attitude plus positive: sachez les reconnaître, familiarisez-vous avec leur folklore, utilisez-les. Grâce à ce livre, elles deviendront, pour vous, un morceau de campagne en ville; des amies que vous saluerez tous les matins, en marchant sur le trottoir. Le jardinier ne mau- gréera plus en les arrachant; il pensera plutôt à les savourer dans ses salades ou dans ses soupes. L'agriculteur, sans aller jusqu'à les caresser, saura un peu mieux leur histoire; il ne pourra plus leur jeter tout le blâme. Tous vous cesserez de les traiter de «mauvaises herbes», surtout lorsque vous les aurez goûtées.

Imprimé au Québec (Canada)

La loi de l'hygiène



par Robert L. Gagné, d.c.*

Une des plus importantes lois gouvernant la partie physique de l'être humain est la Loi de l'Hygiène. La propreté s'impose, si l'on veut conserver à son corps santé et beauté. De plus, elle n'affecte pas seulement le corps, mais s'étend également à l'esprit, remontant à la source même de la vie.

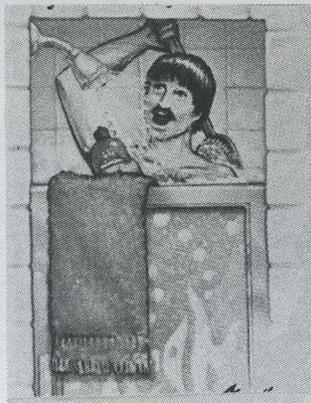
Le corps étant la demeure de la vie et l'instrument de la Providence, le bien-être ne peut régner que dans la propreté et la pureté. Si l'homme vivait à son état naturel et en paix avec lui-même, la Nature prendrait soin de lui.

Notre corps se partage en deux parties distinctes, à savoir **l'externe** et **l'interne**.

De minuscules pores recouvrent la partie **externe** de notre corps; ces pores éliminent constamment les déchets que la Nature désire rejeter, ne pouvant les utiliser avec profit. Si elle n'est pas enlevée par le nettoyage, cette matière toxique durcit et bloque les pores, empêchant l'organisme de se

défaire de ses toxines et l'empoisonnant avec le poison même que la Nature essaie d'éliminer. D'où l'importance de baigner et savonner notre corps tous les jours.

Nous devrions maintenir notre bain à une température sensiblement égale à celle de notre corps, pour ensuite la ramener graduellement au froid ou au chaud selon notre désir, car une immersion dans une eau **trop froide** ou **trop chaude**, provoque instantanément un choc tant dans la partie externe qu'interne du corps, obligeant l'organisme entier à faire un dur travail de compensation pour maintenir la température normale.



Ceci ne veut nullement dire que les **bains chauds** ou **froids** seraient à déconseiller; ils ont leurs mérites respectifs, mais devraient être approchés d'une

façon graduelle. Un bain chaud nettoie mieux qu'un bain froid, car, en plus d'ouvrir et nettoyer les pores, il facilite l'élimination des poisons par la sueur qu'il provoque. Le bain chaud détend, alors que le froid stimule. Cependant la préférence devrait aller au juste milieu, surtout en ce qui concerne les personnes faibles ou atteintes de troubles nerveux. Le bain froid, néanmoins, est inestimable pour ses effets revigorants et toniques qui se ressentent dans le système tout entier.

La propreté externe ne s'arrête pas à notre corps même, mais s'étend également à ces objets avec lesquels nous nous trouvons régulièrement en contact, à savoir les vêtements, la nourriture, la vaisselle, la literie, etc. Il est tout aussi important de garder ses cheveux, ongles, bouche et dents dans un état d'hygiène, que de prendre son bain quotidien. On devrait s'appliquer à développer les habitudes de propreté corporelle dès l'enfance, car ainsi elles deviennent automatiques et parcourent la vie entière de l'individu.

Considérons maintenant la partie **interne** de notre corps. Si notre nourriture se compose **d'aliments naturels adéquatement combinés**, le corps se charge lui-même de son nettoyage. Une diète consistant

* Auteur du livre "Le merveilleux pays".

principalement en fruits et légumes équilibrés par une quantité suffisante d'aliments constituants tels que céréales entières et lubrifiants, ne se contente pas de nourrir le corps, mais assure en même temps une élimination adéquate. Fruits et légumes ont des propriétés effervescentes et nettoyantes qui éliminent efficacement les déchets; ils possèdent également l'indispensable cellulose qui exerce et règle toute la voie digestive et éliminatoire. Les céréales entières, pour leur part, fournissent la masse et, de plus, sont une des plus riches sources de Vitamine B, vitamine essentielle à une élimination normale.

En tant que facteur essentiel de propreté interne l'**exercice** est un des plus importants, car il donne de la vigueur et de l'accent aux muscles abdominaux, facilitant de ce fait l'élimination intestinale. Nous devrions donc nous livrer à une certaine activité physique; de plus, la transpiration résultante aide les pores à éliminer les poisons et permet de réduire le travail des reins. Plus encore, la circulation normale dépend des exercices auxquels nous nous livrons; et sans circulation adéquate, le sang pourrait-il charrier les déchets jusqu'aux organes éliminateurs?



"L'exercice représente un facteur essentiel de propreté interne."

L'esprit joue un grand rôle dans la constipation car les émotions destructives telles que tension nerveuse et mentale, soucis, haine, peur et toutes pensées de même nature, interviennent dans le fonctionnement normale des organes digestifs, pavant ainsi la voie à un état d'insalubrité interne.

Les breuvages naturels, tels que jus de fruits ou de légumes, ne se contentent pas de fournir au corps le liquide indispensable, ils enrichissent le sang, stimulant ainsi toutes les fonctions du corps, et particulièrement l'élimination. La quantité d'eau requise par chaque individu dépend essentiellement de ses activités et de sa nourriture... la meilleure recette est donc de se laisser guider par

son bon jugement.

Une élimination adéquate étant essentielle à la protection de la santé, les intestins devraient évacuer une ou deux fois par jour. Quand ils ne fonctionnent pas régulièrement, les déchets restent trop longtemps dans l'organisme, surchargeant les organes d'élimination.

Un excellent moyen de propreté interne consiste en une diète nettoyante; celle-ci doit être soigneusement établie et doit comprendre toutes les vitamines et les minéraux naturels exigés par le corps. Ceux qui l'utilisent sont assurés de se conformer à la loi de l'hygiène interne et fournir à leur organisme le purificateur nécessaire, et ainsi voir leur vie s'enrichir.

Si l'homme vivait à son état naturel
et en paix avec lui-même,
la nature prendrait soin de lui.

*Si vous ne savez pas où vous allez,
aucun chemin ne vous y mènera.*

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 : _____

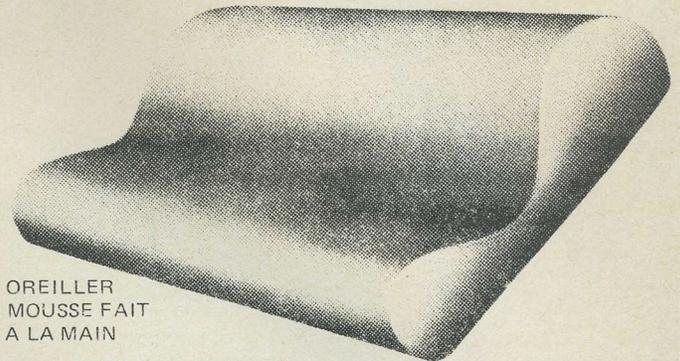
**Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse**

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 BREVETEE ET UN MATERIAU SOIGNEUSEMENT CHOISI
EXERCENT UN ETIREMENT DOUX ET EFFICACE SUR LA ZONE CERVICALE,
CE QUI DIMINUE LA PRESSION.

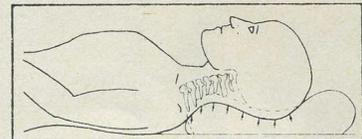


UN BON SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE BONNE ALIMENTATION
POUR VOTRE SANTE ET VOTRE PLAISIR DE VIVRE.



D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX DENSITES, LES DEUX GRANDEURS DE
LOBES ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBREE) OFFRENT HUIT
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRETENT AUX HABITUDES PERSON-
NELLES DE SOMMEIL.

CET OREILLER EST VRAIMENT THERAPEUTIQUE, NON ALLERGIQUE,
INODORE, IMPERMEABLE A LA POUSSIERE, LEGER 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 taie. La taie d'oreiller, la taie et fermeture-éclair peuvent être lavées. La mousse durera presque indéfiniment si elle fait l'objet d'un usage et de soins normaux. AVIS: La lumière décolore la mousse sans l'abîmer.

Quantité		Montant
	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
* Prix sujet à changement après août '81		
Résidents du Québec, ajoutez 8% taxe de vente		
Total		

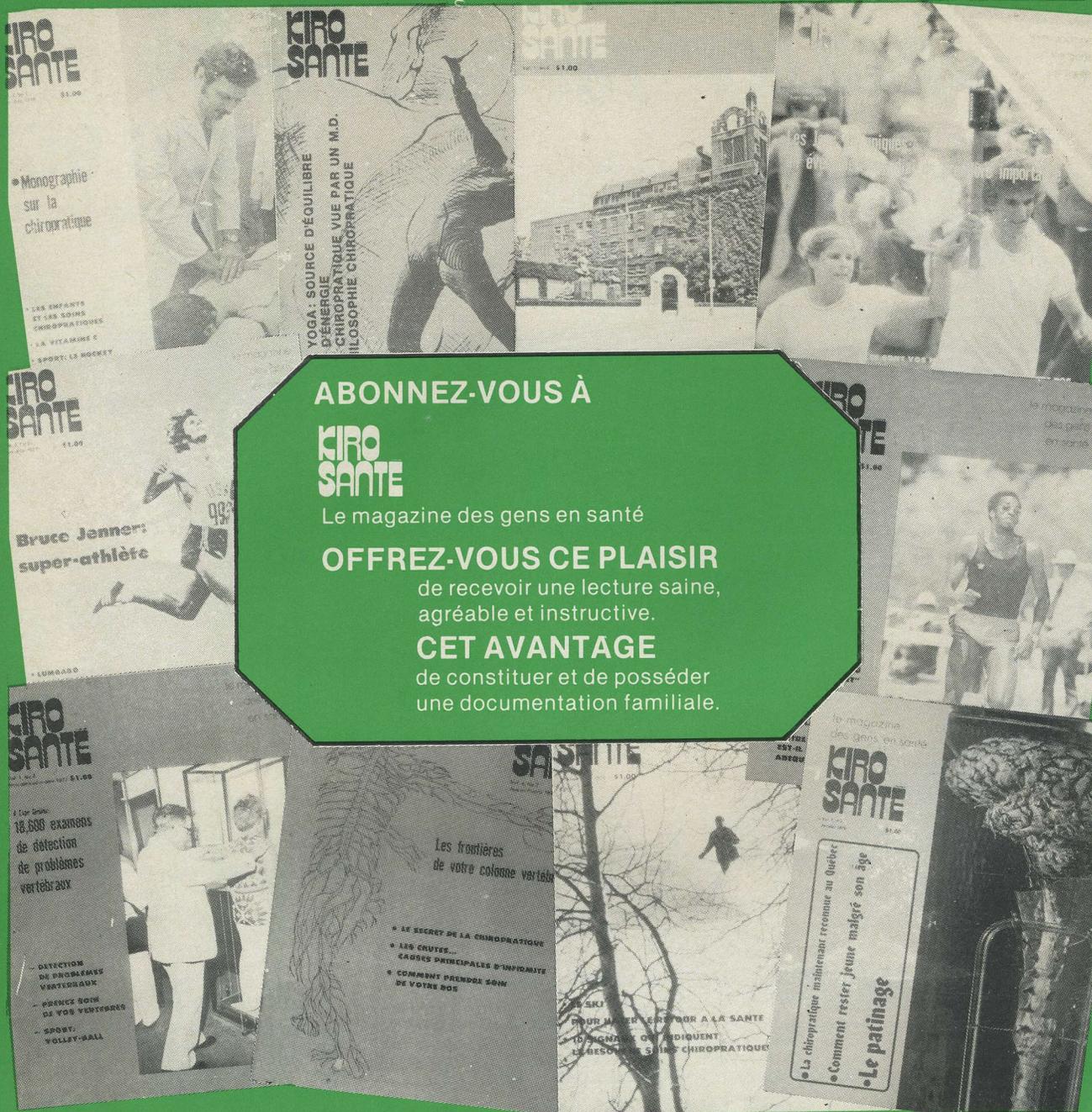
Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

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



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.

KIRO SANTE

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

Canada-Etats-Unis:

1 an (6 num.) \$ 5.00
 3 ans (18 num.) \$12.00

Autres pays:

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

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

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien

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