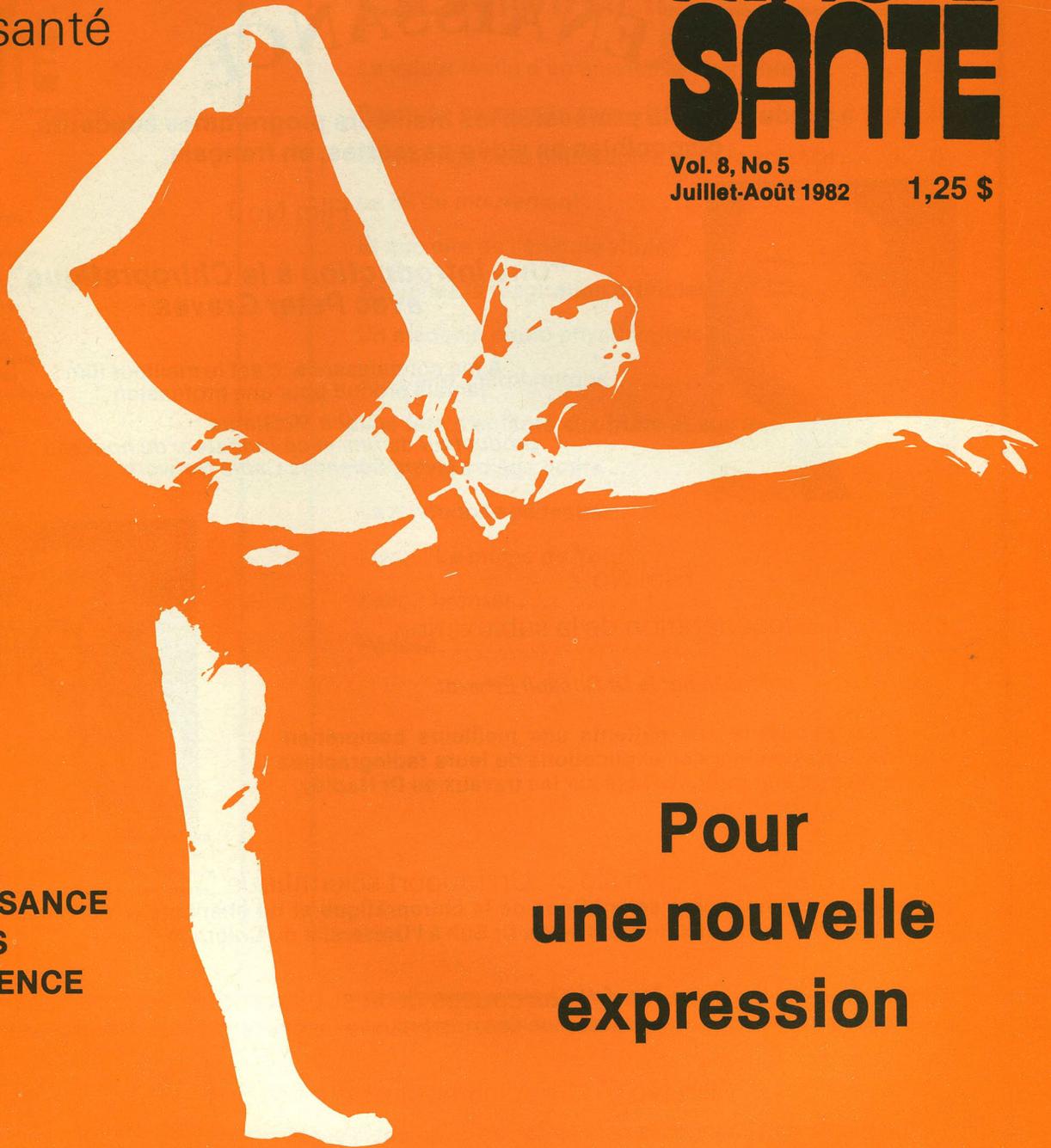


le magazine  
des gens  
en santé

# CHIRO SANTÉ

Vol. 8, No 5  
Juillet-Août 1982

1,25 \$



Aussi:

**UNE  
NAISSANCE  
SANS  
VIOLENCE**

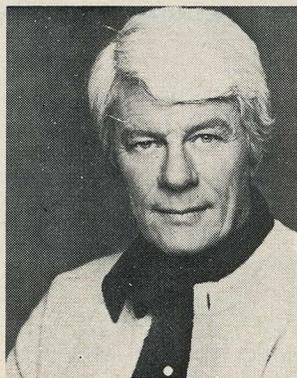
**Pour  
une nouvelle  
expression**

CHIRO-CENTRE  
ARGUIN & CHARLAND  
33 rue Ste-Agathe, Ste-Agathe J8C 2J6  
Tél: (819) 326-1666

Si vous avez à coeur de participer à l'information chiropratique

# RENAISSANCE

**a produit pour la profession les meilleurs programmes éducatifs,  
disponibles en vidéo-cassettes, en français.**



Film No 1

## **"Une introduction à la Chiropratique" avec Peter Graves**

**"À ma connaissance, c'est le meilleur film  
jamais produit pour une profession."**

*John McGinnis  
producteur du film et co-fondateur du nouveau  
Living Sciences Cable Network*

Film No 2

## **"La dégénération de la subluxation"**

*présenté par le Dr Russell Erhardt*

**Pour permettre aux patients une meilleure compréhension de leurs cas lors des explications de leurs radiographies à la remise de leur rapport. Basé sur les travaux du Dr Hadley.**



Film No 3 "Un rapport scientifique"

**Pour démontrer le côté scientifique de la chiropratique et du phénomène de la subluxation vertébrale. Références aux recherches du Dr Suh à l'Université du Colorado.**

Film No 4 "Les causes de la subluxation"

**Pour amener une prise de conscience des nombreuses façons de prévenir les subluxations.**

Film No 5\* "Predicament of the species"

**L'humanité doit changer sa conception de ce qu'est la santé.**

Film No 6\* "Cooperative responsibilities"

**Responsabilité des gens face à leur santé.**

\* Ces deux derniers films, présentement en anglais, seront bientôt disponibles en français aussi.

# KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

#### Éditeur

Gaston Arguin

#### Directeur

Louise Charland

#### Chroniqueurs

Benoist Boisvert

Robert gagné

Luc Roy

#### Collaborateurs

Christine Dubeau

Ministère des

Affaires sociales

#### 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 \$8.00

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

La valeur réelle d'un ajustement vertébral .....	p. 4
Pour une naissance sans violence .....	p. 5
Le mariage de la philosophie et de la science ...	p. 6
La loi du mouvement .....	p. 10
Et que dire de l'énergie vitale? .....	p. 12
Apprenez la respiration artificielle .....	p. 14
Un médecin neuro-physiologiste déclare .....	p. 16
Annuaire chiropratique .....	p. 20
Une fête d'enfants aux fruits et aux légumes ...	p. 22
Il n'y a pas d'âge limite .....	p. 25
La randonnée pédestre .....	p. 26
Livre: "La magie du Tofu" .....	p. 30
Savoir bronzer .....	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.

## La valeur réelle d'un ajustement vertébral...

*Depuis sa découverte en 1895, la chiropratique s'est avérée une bénédiction pour des millions de gens. Un si grand nombre qui s'était résigné à un état déficient de santé s'est vu renaître grâce aux soins chiropratiques.*

*Trop souvent, plusieurs nous consultent après avoir d'abord vu d'autres spécialistes. Espérant un miracle, et sentant qu'ils n'ont plus rien à perdre, ils sont prêts à tout essayer, "même un chiropraticien"... Ce n'est donc pas exagéré que d'affirmer que la plupart des succès chiropratiques avaient été des échecs médicaux!*

*Le chiropraticien, s'il s'applique à faire un ajustement vertébral, donne néanmoins crédit de la guérison au vrai responsable: soit le corps lui-même et sa merveilleuse habilité naturelle à se guérir.*

*Mais il ne faut pas sous-estimer le*

*pouvoir d'un ajustement chiropratique. S'il s'effectue en un moment, il peut cependant affecter des centaines d'activités physiologiques et initier alors la régénération du corps vers une voie toute nouvelle de meilleur fonctionnement; d'où une perspective de santé améliorée. Ceci bien sûr à cause de l'effet si important que représente le dégagement du système nerveux lorsqu'on corrige une subluxation vertébrale.\**

*Ne vous demandez donc pas pourquoi les chiropraticiens louent avec tellement d'enthousiasme la valeur des soins chiropratiques. Nous recommandons des ajustements vertébraux à tous ceux atteints de "mal-aise" quelconque. Mais mieux encore, chacun qui vise à s'assurer du meilleur état de santé possible et qui cherche à le préserver contre la maladie peut aussi bénéficier de la chiropratique en guise de prévention.*

\* Ref. à notre article sur les "Recherches à l'Université du Colorado" dans notre parution de sept.-oct. '81.

## **Pour une naissance sans violence**

*Pour que tout vive et respire pleinement,  
il faut un dos droit, une colonne libre  
et souple, vivante et flexible.*

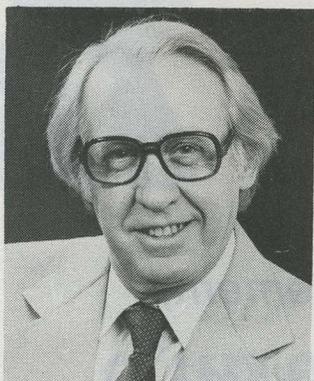
*Combien traversent la vie avec,  
pour colonne, un balai?*

*Qu'il y ait au long de cette colonne  
le moindre blocage,  
voici la respiration, la vie entravée,  
et l'être estropié à jamais.*

*Frédéric Leboyer, M.D.*

# Le mariage de la philosophie et de la science

par Benoist Boisvert, d.c.



## Dernière de deux parties

Comment Palmer pouvait-il expliquer à sa satisfaction et à celle du monde entier ce résultat inexplicable de guérison chez le récipiendaire du premier ajustement vertébral: ce geste thérapeutique posé en vue d'une correction à la colonne vertébrale; cette remise en place d'un segment du rachis avec ses mains? Quelle relation y avait-il donc entre un os du corps humain et l'intégrité organique d'un appareil aussi éloigné que celui de l'ouïe?\*

Toutes les théories en vogue du temps ne faisaient mention d'aucune explication logique de ce phénomène pourtant si éloquent. Bien sûr, dans les mêmes années et à quelque distance de son lieu de pratique, il y avait un certain Dr Andrew Still, médecin du Minnesota, qui avait lui aussi imaginé une thérapeutique de manipulation pour traiter son

fils que la médecine allopathique avait laissé presque mourant; mais Palmer le connaissait-il seulement?

Cette relation vertèbre-santé était devenue une obsession. Tous les patients que Palmer recevait maintenant dans son cabinet de consultation étaient scrutés à la loupe; chaque colonne vertébrale examinée minutieusement. Plus le nombre de malades examinés grandissait, plus s'imposait avec force ce fait maintenant évident que: associé à chaque syndrome ou gamme de symptômes correspondaient à un niveau vertébral une sensibilité, une chaleur excessive ou une dysarthrose (difficulté d'articulation). Bien plus, à chacun de ces symptômes retrouvés chez ses patients, Palmer pouvait déceler une zone spécifique de dérèglement vertébral. Autrement dit, chez les personnes souffrantes du coeur correspondait un malaise au

niveau des premières thoraciques. Et il en allait ainsi pour les autres troubles maladifs: rénaux, nerveux, stomacaux, etc..., qui s'exprimaient chacun dans une zone du milieu dorsal, des cervicales ou des lombaires suivant le cas.

Mais pourquoi ces manifestations à la colonne vertébrale? Pourquoi? Pourquoi? Puis surgit l'éclair de génie. La colonne vertébrale ne renfermerait-elle pas la moëlle épinière? Cette moëlle épinière n'était-elle pas à son tour un câble formé de milliers de fibres nerveuses? Et ces fibres nerveuses étaient reliées au cerveau.

Les choses se précipitaient dans l'esprit de notre chercheur. Et si l'Intelligence Universelle, à laquelle il croyait, avait fait du cerveau son centre de direction pour contrôler et faire fonctionner la machine humaine? Et si le système nerveux était le réseau par lequel

---

Les idées de D.D. Palmer  
devançaient de beaucoup  
celles préconisées à son époque.

---

\* En référence à notre article sur "le premier ajustement vertébral", dans notre parution de mai-juin '82.

sont transmis ses ordres et par où il peut recevoir ses messages sur l'état de l'organisme tout entier?

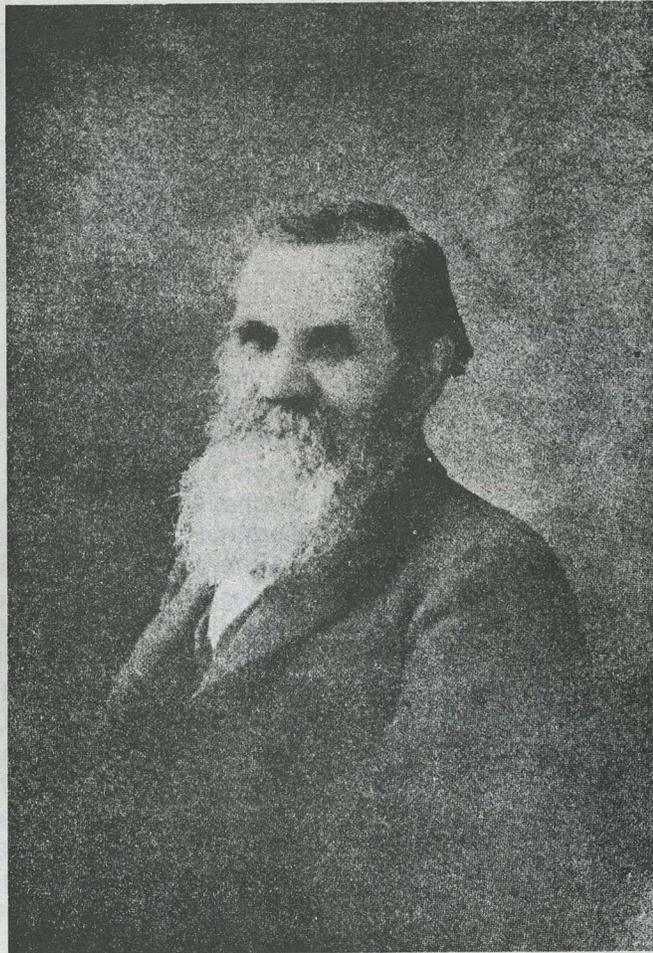
Oui! C'était bien ça, et ça expliquait tout. En effet, une blessure profonde au niveau vertébral n'entraînait-elle pas la paralysie des membres inférieurs, et un sectionnement de la moëlle épinière au niveau supérieur ne pouvait-il pas entraîner la mort?

La réflexion suivante se poursuivit dans le cerveau de Palmer. Si une blessure sévère peut avoir des effets aussi néfastes, un léger dérangement vertébral pouvait sûrement perturber les communications et le bon fonctionnement de l'organisme. Une force intangible mais réelle, tirée de l'Intelligence Universelle et située dans le cerveau, l'Intelligence Innée comme il l'appellera, commandait toutes les fonctions de l'organisme. L'expression de cette force sur les voies d'aller et de retour (voies efférentes et afférentes) en suivant les fibres de liaisons du cerveau aux différentes parties du corps se traduisait donc par l'influx nerveux.

Pour Palmer, la cause possible des dérèglements de l'organisme et des maladies venait logiquement d'être trouvée. Il venait de découvrir une des plus grandes lois qui nous régissent: celle de la suprématie du système nerveux pour l'expression harmonieuse de la vie chez les êtres vivants, et son corollaire, i.e. la subluxation vertébrale comme source principale des perturbations de l'organisme chez les vertébrés et les humains.

#### **Quelle fut la réaction du temps?**

Le monde entier accueillit cette découverte d'une façon délirante... Les hommes du



*Dr D.D. Palmer, découvreur de la chiropratique. Par lui, la cause possible des dérèglements de l'organisme et des maladies venait logiquement d'être trouvée.*

temps, fous de joie, portèrent le Dr Palmer en triomphe. Les savants et les universitaires, en 1895, le couvrirent de décorations et lui décernèrent des prix et des médailles en quantité innombrable.

Mais non! Vous vous trompez; rien de tout cela n'est arrivé, bien au contraire. Daniel David Palmer fut accablé, ridiculisé, puis tout simplement ignoré: châtement certes le plus dur pour son génie.

Comment donc expliquer cette réaction négative des hommes de son temps ou plutôt des "savants" du début de notre siècle? Les guérisons nombreu-

ses et spectaculaires qui résultaient de l'application de cette théorie nouvelle ne leur ouvraient-ils pas les yeux?

Il existe une explication à ce comportement: comme pour Galilée qui dût renoncer à affirmer que la terre n'était pas le centre de l'univers, à cause de la philosophie religieuse du temps, Palmer, lui, était victime de sa croyance en un être suprême. Autre temps, autre moeurs, mais la réaction des érudits et des savants consacrés est la même. On met au pilori celui qui vient changer d'une façon radicale nos croyances, fussent-elles erronées.

---

On met encore au pilori celui qui vient changer  
d'une façon radicale  
nos croyances, fussent-elles erronées.

---

Replaçons-nous maintenant, si vous le voulez bien, à la fin du siècle passé. Pasteur triomphe avec la théorie microbienne, source de tous les maux: ce qui n'était pas complètement faux si on considère l'hygiène qui prévaut alors. Darwin est sur toutes les lèvres et l'homme descend du singe ou presque. Freud de son côté nous affirme que tout se passe dans notre tête avec la psychanalyse et il énonce que nos concepts sexuels sont la cause de tous nos maux. De plus en plus d'instruments perfectionnés viennent au secours de nos sens et nous font voir les infiniment petits sous le microscope. L'univers cosmique se rapproche sous nos yeux avec le télescope. La chimie multiplie ses

potions magiques.

L'homme est de plus en plus le maître de l'univers: il le contrôlera à sa guise. On croit à ce qu'on voit, qu'on sent, qu'on touche. C'est ça la science, aujourd'hui.

Que vient donc faire ce Palmer avec sa manie d'empêcheur de tourner en rond? Et que penser de cette Intelligence Universelle (Dieu, peut-être?)? Et cette Intelligence Innée, et cet influx nerveux? Peut-il nous les faire voir au microscope?

Voyons! Assez de fadaises. Dieu n'est qu'un concept... L'homme seul est maître de l'univers; n'a-t-il pas en main tous les outils pour sa gouverne? Encore un peu de temps et il vous prouvera que c'est lui le maître du monde. Et, si par

hasard, un jour, un dieu ou une force intelligente devait se manifester, on le verra bien! On a ce qu'il faut pour le faire.

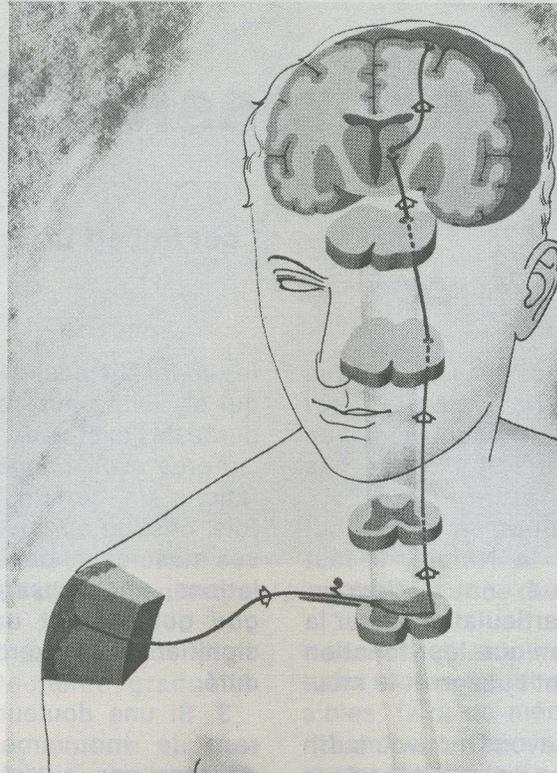
Voilà comment on pense en ce début de siècle, dans le monde de la science, et gare à celui qui voudra dire autrement, fusse-t-il un Palmer.

L'homme étant ce qu'il est et les scientifiques étant des hommes, nous continuerons sans doute encore pendant de nombreuses années à subir ces malheureuses controverses.

Si depuis 1895, depuis la découverte par le Dr D.D. Palmer de la subluxation vertébrale, depuis le développement des techniques de corrections apportées par ce penseur génial, par son fils B.J., et par tous les autres chercheurs qui ont suivi



*On croit ce que l'on voit, qu'on sent, qu'on touche. C'est ça la science.*



*Il en déduit que l'influx nerveux se traduisait par l'expression de cette force commandant toutes les fonctions de l'organisme et suivant les fibres de liaisons du cerveau aux différentes parties du corps.*

leurs traces; si donc, on avait, dans les milieux scientifiques, prêté la moindre attention à ce nouveau concept de santé: combien de souffrances et d'infirmités auraient été évitées!

Comme il est difficile à l'homme d'immoler ce qu'il avait adoré!

Toutefois, on voit poindre une

leur d'espoir à l'horizon. Certains scientifiques modernes comme le Dr Suh, en bio-mécanique par exemple, ont brisé cette barrière qui semblait infranchissable; et leur démonstration scientifique prouve hors de tout doute que le système nerveux lésé est bien à la base de nombreuses réactions pathologiques de l'organisme.

L'acceptation et l'intégration par le biais encore timide et un peu hypocrite des techniques du chiropraticien dans les écoles de médecine physique américaines ou de kyrothérapie allemandes et d'autres à travers le monde laissent enfin entrevoir le jour où l'homme de l'an 2000 pourra bénéficier pleinement et sans entrave de la correction vertébrale telle que pratiquée par la profession chiropratique d'aujourd'hui, et cela pour le plus grand bien d'un nombre de plus en plus grand de malades.

Plaise à Dieu que malgré l'athéisme qui imprègne encore beaucoup de nos milieux scientifiques, la voix de Palmer soit entendue par-dessus les clameurs de Monod et des autres. Oui, il y a une Intelligence Universelle. Oui l'Intelligence Innée est son pendant dans les êtres de la création. Oui le système nerveux est son réseau de communication et sa voie d'expression; et l'ajustement vertébral est l'outil par excellence pour son fonctionnement harmonieux.

J'entrevois le jour prochain où après un long divorce de la science et de la philosophie, se fera le mariage de ces deux concepts.

Ce jour-là on donnera à Palmer, la place de choix qui lui revient au panthéon des scientifiques, et on lui érigea un monument à sa mesure sur l'autel des philosophes et des grands hommes.

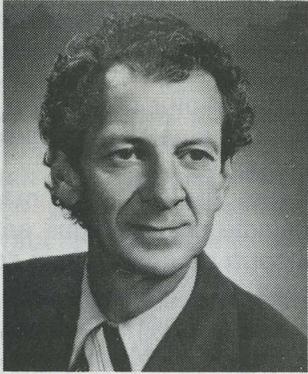
---

L'une des plus grandes lois qui nous régissent:  
celle de la suprématie du système nerveux pour  
l'expression harmonieuse de la vie chez les êtres vivants.

---

# Pour une nouvelle expression

par Robert L. Gagné, d.c.\*



## La loi du mouvement

La Loi du Mouvement est la deuxième loi gouvernant la partie physique de l'être humain; et celui qui connaît cette loi, la comprend et lui obéit, voit sa vie acquérir une nouvelle expression.

Pour être progressive, la vie doit être naturelle. Or le mouvement ou l'exercice est *l'unique agent répartiteur* de la nutrition et de l'énergie à travers l'organisme.

*Le mouvement naturel* est conforme à la Loi du Mouvement et est recommandé à tout être humain. *Le mouvement artificiel* (exercice) risque de s'avérer préjudiciable parce que l'exercice est avant tout *une question d'individu*.

L'exercice est bienfaiteur à l'organisme; cependant, il ne faut pas développer certains muscles au détriment des organes ou des autres muscles. Car *l'essence même* de toute la

question repose sur le fait que *chaque être humain est différent*, et ce qui convient à un individu peut fort bien ne pas convenir à un autre.

1. Pour obéir à cette Loi édictée par la Nature, il faut réaliser que nous devons remuer nos articulations pour la simple raison que leur fonction est justement l'usage et le mouvement.

2. Nous devons mouvoir suffisamment nos articulations *tous*

*les jours*. Et seule la personne qui s'y livre peut déterminer la durée de l'exercice...

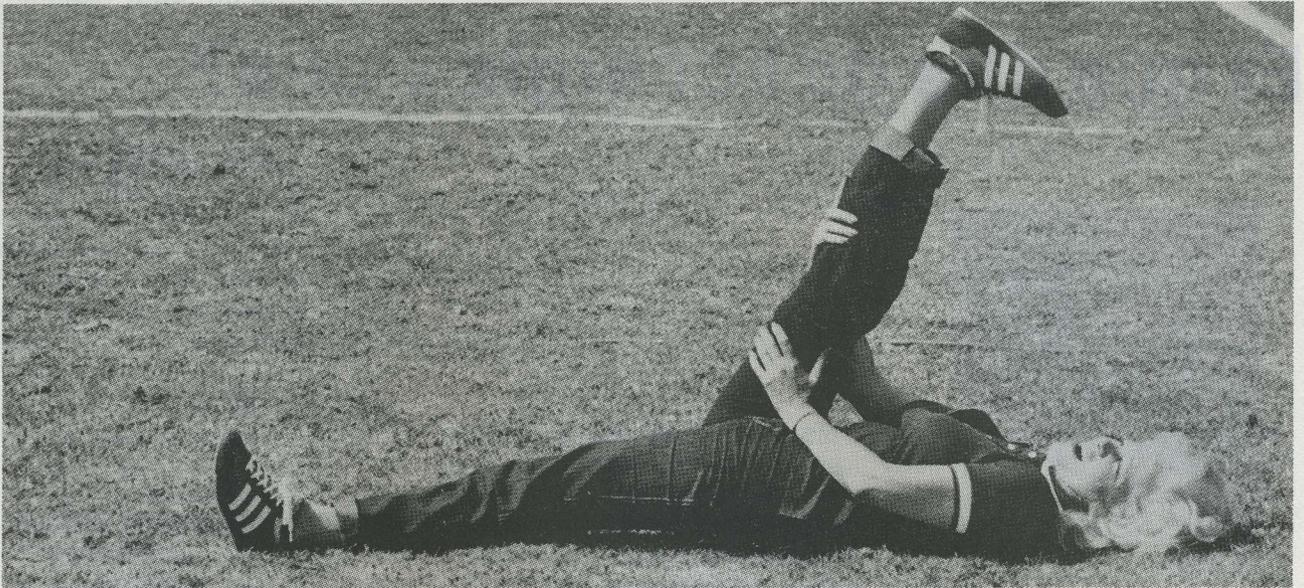
Après avoir bougé les articulations un certain nombre de fois, chacun éprouve, soit dans ses muscles ou dans ses articulations, une *sensation de fatigue* qui devient un message signifiant que l'exercice a assez duré.

3. Si une douleur surgit durant le mouvement, ne le poussez pas au-delà du point



*En évitant les excès, il y a moyen de se maintenir souple et plein de vigueur.*

\* Auteur du livre "Le Merveilleux Pays".



**Des exercices bien faits procurent plus de résistance durant les événements de tous les jours.**

douloureux. La douleur diminuera d'elle-même graduellement.

4. Chaque jointure capable d'articuler doit avoir *l'exercice nécessaire*, et ce *chaque jour*, sans oublier les mouvements de la poitrine (par profondes respirations). Des exercices bien faits procurent plus de résistance durant les événements de tous les jours, tant dans le travail que dans les jeux et développent un certain enthousiasme formateur.

Le jeu soulage les muscles impliqués, soit qu'il les utilise d'une manière différente, soit encore qu'il les détend en les associant avec d'autres muscles. Car ce qui est fructueux, c'est le changement et la joie de la nouveauté. Aussi longtemps que persiste cette variété, les muscles fourniront l'effort requis. Mais dès que la joie s'est éteinte, les muscles ressentent leur fatigue, c'est *le signal d'arrêt*.

Pour des exercices fructueux, les meilleurs moments sont au lever et au coucher. Voici une illustration bien simple: En position debout, se tenir droit, com-

mencer par mouvoir les yeux dans toutes les directions possibles, faire de même avec les mâchoires. Ouvrir la fenêtre (éviter les courants d'air). Inspirer profondément... Expirer longuement, ceci purifie le sang, en rejetant les toxines de l'organisme.

Maintenant, actionnez les épaules, les coudes, les poignets, les mains, les doigts, ainsi que les vingt-cinq articulations du dos par des fléchissements d'avant, en arrière et sur les côtés. Puis, placez vos mains sur les hanches et imprimez à ces dernières un mouvement de rotation. Procédez ainsi avec les genoux, les chevilles, les pieds, les orteils, etc.

Lorsque nous exerçons suffi-

samment ces articulations et ces muscles, la nutrition fournie par les aliments se trouve répartie à travers le corps entier.

L'exercice est excellent et indispensable pour une vie saine; cependant *tout excès* est nuisible, la *modération* seule est bienfaisante.

L'exercice a un autre avantage, c'est qu'il renforce les muscles du ventre et favorise le mouvement intestinal. C'est un moyen efficace contre la constipation.

L'individu qui se livre à cette pratique quotidienne se maintient souple, plein de vigueur et se procure un meilleur équilibre musculaire. Quand le corps et l'esprit sont dans une condition harmonieuse, c'est un plaisir de travailler.

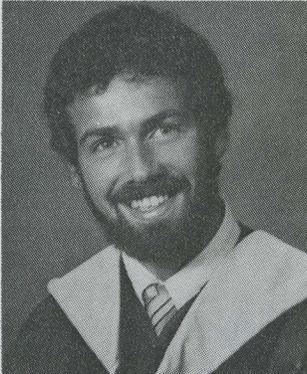
---

Assurons-nous de vivre  
selon les Lois de la Vie afin d'obtenir  
la Paix, la Santé et le Bonheur.

---

# Et que dire de l'énergie vitale?

par Luc Roy, d.c.\*



Nous savons tous qu'un homme mort ne peut respirer, ni absorber d'énergie solaire, ni même digérer de nourriture, car il n'est plus habité par l'Énergie vitale. L'Énergie vitale est donc la première condition qui gouverne nos forces physique et mentale.

Le bon fonctionnement de l'être humain, c'est-à-dire la pensée, la volonté, les sensations, le pouvoir musculaire ainsi que l'action du coeur, du cerveau, des poumons, des organes digestifs et des glandes, dépend de l'émission directe du principe vital. Ce dernier constitue l'électricité interne chargée du fonctionnement du cerveau qui, en retour, produit et exécute les idées créatives, reçoit tous les messages et supervise le corps humain.

Le coeur est l'usine qui nettoie l'organisme et alimente ses millions de cellules affamées. L'estomac et les intestins retirent de la nourriture les éléments essentiels à la régénérescence des tissus osseux, nerveux, épithéliaux, adipeux et

musculaires; ce sont de grandes cuisines qui préparent les aliments nécessaires aux différents corps tissulaires. Ces millions de petites cellules, les organes internes et les nerfs sensoriels sont ainsi pleinement efficaces et remplissent parfaitement leurs fonctions respectives grâce à la seule Énergie vitale.

Le corps humain semble être maintenu en vie par la seule nourriture venant de l'extérieur. En réalité, cette nourriture est inutile au corps si elle n'est pas

assistée par la secrète Énergie déployée par l'Intelligence innée. Certains exercices permettront à l'être humain de maîtriser l'énergie qui l'habite. Ces exercices nous obligent constamment à employer cette force vitale interne qui guérit et revivifie toutes les parties du corps. Il faut les exécuter lentement et harmonieusement. Nos gestes de tous les jours dégageront ainsi plus de grâce et de liberté de mouvement. En outre, en perfectionnant ces exercices, nous prendrons conscience que nous



*Prenez des bains de soleil le plus souvent possible.*

\* Avec la collaboration d'Hélène Abat.

sommes plus qu'un corps; l'Énergie qui y circule est partie intégrante de l'être humain.

Une fois les études terminées, les périodes consacrées à l'exercice sont habituellement inexistantes et font place aux excès alimentaires et aux malaises qui en découlent. Plusieurs personnes ne réalisent pas qu'une bonne santé dépend directement des points suivants:

1. diète convenable: nourriture légère et jeûnes occasionnels;
2. bonne élimination;
3. exercices réguliers, air frais et bains de soleil;
4. conservation de l'Énergie vitale par la maîtrise de soi;
5. bonnes pensées et gaieté;
6. méditations calmes;
7. vérification périodique de l'intégrité du système nerveux (par les méthodes chiropratiques).

Les mauvaises habitudes de vie, une indulgence excessive envers soi-même et le manque d'exercice constitue des abus physiques et doivent être évités. Prenez des bains de soleil le plus souvent possible de dix

---

Le bon fonctionnement de l'être humain dépend directement de l'émission de cette énergie vitale déployée par l'intelligence innée.

---

minutes à une demi-heure par jour, selon l'intensité des rayons du soleil. Six fois par jour, sortez et respirez profondément. Voici maintenant un exercice qui convient à tout le monde:

Premièrement, expirez rapidement par les narines et la bouche.

2. Ensuite, inspirez lentement par les narines seulement en comptant jusqu'à 12.

3. Retenez votre respiration en comptant jusqu'à 6.

4. Expirez en comptant jusqu'à 6.

Tentez de faire cet exercice de respiration chaque fois que vous sortez à l'extérieur. Si la durée de l'inspiration, de la

rétenion ou de l'expiration ne vous convient pas tout-à-fait, modifiez alors le compte en maintenant les proportions. Par exemple, si vous inspirez en comptant jusqu'à 8, la rétenion sera de 4 temps de même que l'expiration. Cependant, une personne dont la santé et la capacité pulmonaire sont moyennes ne devrait pas avoir de difficultés à maintenir le rapport 12-6-6.

Ces quelques règles de santé sont le fondement du maintien de la vitalité dans le corps humain, vitalité dont nous disposons naturellement. Nous devons en être conscient constamment, car elle est la perle précieuse de notre Être.

## Le saviez-vous?

Au travail comme dans les sports, chacun aurait avantage à connaître ses limites.

Une évaluation structurale chez votre chiropraticien vous renseignera sur vos capacités.



# LE SOUFFLE DE VIE

## COMMENCEZ IMMEDIATEMENT

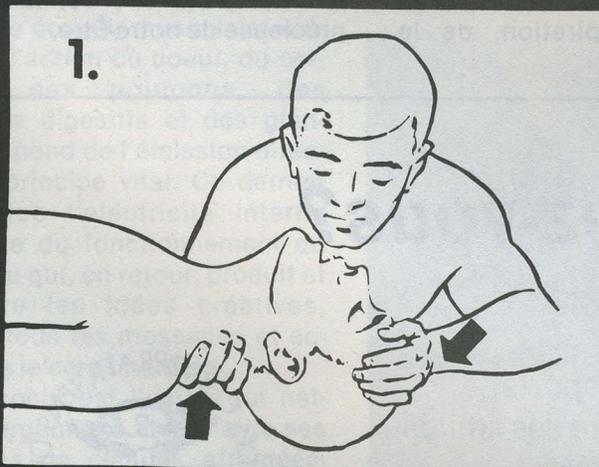
- ASSUREZ le renversement maximum de la tête
- DEGAGEZ la bouche et la gorge de tout corps étranger

## RECRUTEZ DES ASSISTANTS

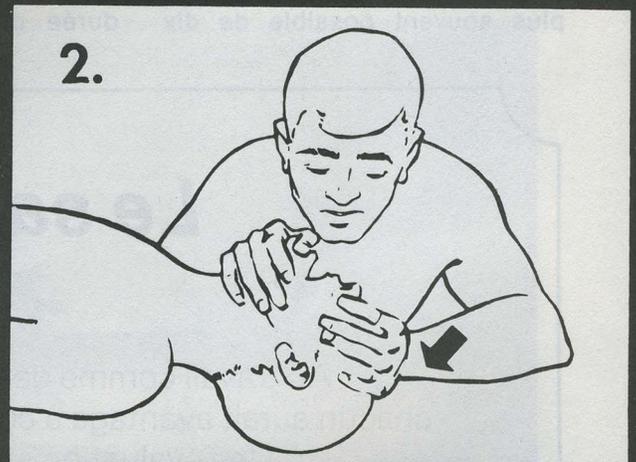
- POUR APPELER UN MEDECIN
- POUR VOUS REMPLACER AU BESOIN
- POUR CONTENIR LA FOULE
- POUR OBTENIR DES COUVERTURES

## LA RESPIRATION PAR

# APPRENEZ-EN



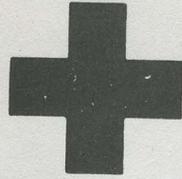
PLACEZ LA VICTIME SUR LE DOS, D'UNE MAIN SOULEVEZ-LUI LE COU ET, DE L'AUTRE, RENVERSEZ SA TETE EN ARRIERE.



OUVREZ LA BOUCHE DE LA VICTIME. TIREZ SUR LE MENTON. PINCEZ LES NARINES POUR PREVENIR LES FUITES D'AIR. DE LA PAUME DE LA MAIN, EXERCEZ UNE PRESSION SUR LE FRONT.

REPETEZ INLIASSABLEMENT LES PHASES 3 ET 4

# E VIE!



**RESPIRATION ARTIFICIELLE  
PAR INSUFFLATION DIRECTE**

## MENT L'INSUFFLATION DIRECTE

- **MAINTENEZ** le renversement maximum de la tête
- **NE VOUS DECOURAGEZ PAS!**

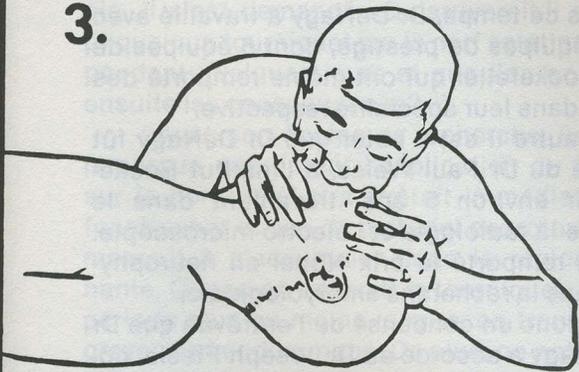
## QUAND LA RESPIRATION EST RETABLIE

- **ASSUREZ-VOUS QU'ELLE CONTINUE NORMALEMENT**
- **GARDEZ LA VICTIME CALME ET AU CHAUD**
- **SECONDEZ LE MEDECIN**

## PAR INSUFFLATION DIRECTE

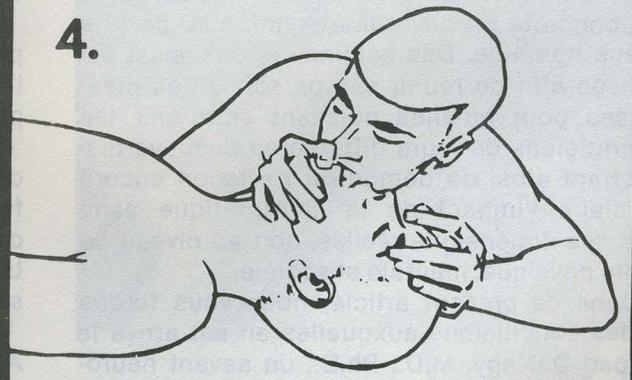
# EN LES PHASES

3.



DE VOS LEVRES, COUVREZ HERMETIQUEMENT LA BOUCHE DE LA VICTIME ET SOUFFLEZ. LA POITRINE DE LA VICTIME DEVRAIT ALORS SE SOULEVER.

4.



RETIREZ VOTRE BOUCHE. RELACHEZ LES NARINES DE LA VICTIME. ECOUTEZ POUR CONSTATER SI DE L'AIR S'ECHAPPE DES POUMONS DE LA VICTIME. REGARDEZ LA POITRINE POUR VOIR SI ELLE S'AFFAISSE. REPINCEZ LES NARINES ET SOUFFLEZ DE NOUVEAU.

**3 ET 4 AU RYTHME DE 12 A 15 FOIS PAR MINUTE**

Un médecin neurophysiologiste déclare:

# **“Dès sa naissance, un enfant devrait être examiné chiropratiquement**

## **pour déceler la présence de subluxations vertébrales”**

**Dr Arpad DeNagy, M.D., Ph.D.**

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

Dans les deux dernières années, l'équipe de recherche de "Renaissance Internationale" a voyagé dans plusieurs régions du globe dans le but de rencontrer des scientifiques impliqués de façon concrète à trouver une solution au sort de l'espèce humaine. Des séminaires ont aussi été organisés afin de réunir ces personnalités prestigieuses pour qu'elles puissent entretenir les chiropraticiens de leurs différentes découvertes, permettant ainsi de démontrer de façon encore plus claire l'impact de la chiropratique dans toutes ses dimensions réelles, soit au niveau de la santé physique, mentale et sociale.

Dans ce présent article, nous vous ferons part des conclusions auxquelles en est arrivé le Dr Arpad DeNagy, M.D., Ph.D., un savant neurophysiologiste dont voici d'abord un aperçu de ses qualifications et de sa compétence.

Dr DeNagy, né à Debrezen, Hongrie, a d'abord fait des études en économie. Mais, issu d'une famille de médecins de père en fils, il a finalement obtenu un doctorat en médecine, à l'Université de Hongrie. Poursuivant ensuite des études en neuropharmacologie et en psychopharmacologie avec emphase en neurophysio-

logie, il se mérita ainsi un Ph.D., toujours à l'Université de Hongrie. Puis, durant un internat à l'Université de New-York, il s'est aussi spécialisé en endocrinologie.

Depuis ce temps, Dr DeNagy a travaillé avec plusieurs équipes de prestige, dont 5 équipes de l'Institut Rockefeller qui ont même remporté des prix Nobel dans leur spécialité respective.

Entre autre il est à noter que Dr DeNagy fût de l'équipe du Dr Paul Weiss, à l'Institut Rockefeller, pour environ 5 ans, travaillant dans le domaine de la radiologie et l'électro-microscopie. L'équipe a remporté le prix Nobel en neurophysiologie dans la recherche embryologique.

Voici donc un condensé de l'entrevue que Dr Arpad DeNagy a accordé au Dr Joseph Flesia, cofondateur de "Renaissance Internationale".

— Dr Flesia: "Si je comprends bien, Dr DeNagy, vous avez fait des expériences sur le nerf sciatique, pour vérifier si l'effet d'un tourniquet provoquait ou non des lésions entraînant une production de toxines, est-ce exact?"

— Dr DeNagy: "Oui, Dr Weiss, spécialisé d'abord en embryologie, a renforcé la dimension neurophysiologique de l'embryologie en incitant



*“Vous comprenez, je n’étais et ne suis toujours pas d’accord avec la philosophie de la “thérapie de crise”, qui sous-entend qu’une personne doit être malade afin de devenir mieux. Pourquoi ne pas empêcher d’être malade en premier lieu?” de dire le Dr Arpad DeNagy, M.D., Ph.D.*

plusieurs expériences assez uniques. Par exemple, il s’est demandé «Qu’arriverait-il si l’on appliquait un tourniquet sur le nerf sciatique d’un rat pendant quelques jours et que l’on en observait ensuite les conséquences?»”

“Avec son équipe de recherche, nous avons remarqué que durant l’application du tourniquet sur le nerf, celui-ci s’arrêtait immédiatement de fonctionner et que du matériel neurotoxique commençait à s’accumuler dans la région environnante. Quand on enlevait le tourniquet, après une période plus ou moins longue, on trouvait le nerf gravement endommagé. De plus, on notait que les neurotoxines étaient transportées sous la couche de la myéline du nerf sciatique, causant du dommage en périphérie de la lésion originale du tourniquet”.

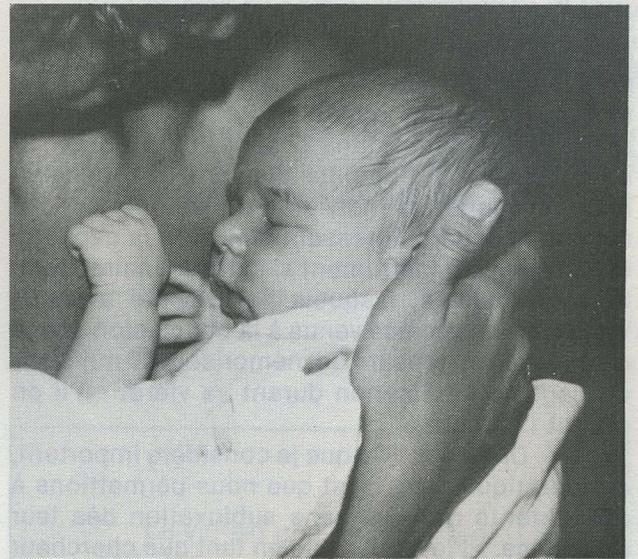
“Par conséquent, je me suis servi de cette expérience pour faire la relation avec le concept des **4 phases de dégénération de la subluxation vertébrale**, celles-ci ayant été bien définies et illustrées (1). Un nerf rachidien pincé au trou inter-

vertébral subit le même effet, mais à un niveau beaucoup plus élevé. Il est fort possible que les neurotoxines produites à cette occasion détruisent non seulement d’autres fibres nerveuses à l’intérieur de la couche durale, mais passent aussi au travers, détruisant alors les tissus environnants et la structure osseuse. C’est ce qui explique, je crois, les changements dégénératifs prématurés que l’on observe très fréquemment dans les régions vertébrales plus de stress”.

— Dr Flesia: “Très significatif, car les recherches cliniques que nous avons menées avec “Renaissance” sur la dégénération de la subluxation démontrent sans aucun doute le fait que plus la personne est jeune, le moins la subluxation a causé de dommages. Mais une accumulation de toxines produit un effet toxique et une réaction locale causant directement tous les changements dégénératifs. Est-ce bien ce que vous dites?”

— Dr DeNagy: “Oui, il est à noter que l’habilité à régénérer diminue avec l’âge et la détérioration...”

On sait qu’une personne âgée a moins de pouvoir de guérison qu’un enfant. C’est la raison qui me fait dire, depuis mon implication avec la chiropratique, qu’un enfant doit être examiné chiropratiquement le plus tôt possible, pour vérifier la présence de subluxations vertébrales (2). Et le plus tôt celles-ci pourront être corrigées, le meilleur sera le résultat”.



*“... que nous permettions à nos enfants de vivre sans subluxation, pour qu’ils puissent développer plus grandement leur potentiel tout au long de leur vie”.*

— Dr Flesia: “Vous voulez dire à quel âge? à 5 ou 6 ans?”

— Dr DeNagy: “Oh plus tôt que cela!...”

— Dr Flesia: “Diriez-vous aussi jeune qu’à la naissance?”

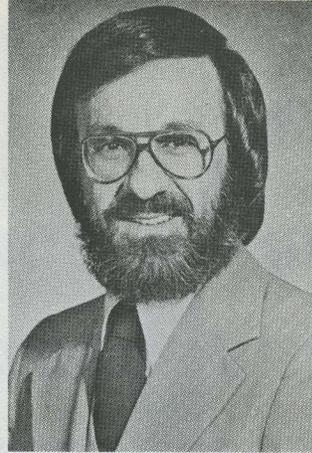
— Dr DeNagy: “Certainement! Aussitôt après la naissance. Et je crois fermement que l’on devrait changer les méthodes obstétricales orthodoxes de l’accouchement.

Celles-ci sont des procédures inadéquates. Ces méthodes modernes sont opposées au processus physiologique normal acquis par évolution sur une période de milliers d’années. Et si la profession médicale reconnaissait ce fait important, les sublaxations vertébrales occasionnées à la naissance seraient grandement réduites (3). Même le nombre de morts-nés serait de beaucoup diminué aussi. Et nos enfants, qui sont l’espoir du monde futur, commenceraient leur vie beaucoup plus normalement, exprimant alors leur potentiel à un niveau bien plus élevé!”

— Dr Flesia: “Juste avant l’entretien que nous avons maintenant, vous mentionniez la capacité du cerveau, et vous le compariez à un ordinateur et un timbre postal. Je pense que c’est des plus intéressants!...”

— Dr DeNagy: “Oui, j’ai été consultant et eu l’opportunité de travailler avec les laboratoires IBM Watson, affiliés avec l’Université Columbia, dans divers projets biophysiques. Cela m’a été permis grâce à ma formation aussi en biophysique. Pendant que j’ai été là, j’ai pu apprendre de sources sûres qu’ils travaillent sur un nouvel ordinateur — un disque-mémoire. Ce disque sera de loin supérieur aux mécanismes de mémoire présentement sur le marché. Pour donner un exemple, sur un disque de la grandeur d’un timbre, ils seront capables de mémoriser des données contenues dans 22 pages d’un journal. Si nous référons à l’habilité du cortex du cerveau humain, duquel un individu n’utilise que 10% au maximum, il est intéressant d’évaluer la capacité du cerveau, cet instrument si extraordinaire. Dans tous les calculs, lesquels j’ai discuté avec Dr Weiss, nous sommes venus à la conclusion que le cerveau est en mesure de mémoriser 100 milliards de pages d’information durant sa vie et qu’il en retient 1 milliard...”

— Dr Flesia: “Ce que je considère important, chiropratiquement, c’est que nous permettions à nos enfants de vivre sans sublaxation dès leur naissance. Et je suis sûr qu’en tant que chercheur en neurophysiologie, que vous êtes d’accord pour dire que ces enfants auront alors plus de chances de pouvoir utiliser un meilleur pourcentage des cellules du cerveau, leur permettant ainsi de



*Dr Joseph Flesia: “... de rester aveugle sur le sort de l’espèce humaine ne peut qu’engendrer une calamité mondiale”.*

développer plus grandement leur potentiel tout au long de leur vie.”

— Dr DeNagy: “Vous avez parfaitement raison. En fait, comme c’est le cas pour nombre de gens, j’ai été amené à la chiropratique par pur hasard. J’en avais assez des recherches “cul-de-sac” que nous offre la communauté scientifique au nom du progrès. Je me sentais enfermé, n’ayant aucune porte de sortie. Vous comprenez, je n’étais et ne suis toujours pas d’accord avec la philosophie de la “thérapie de la crise”. Cette philosophie sous-entend qu’une personne doit être malade afin de devenir mieux. Pourquoi ne pas empêcher d’être malade en premier lieu? En d’autres mots, améliorer le potentiel de santé. C’est ce qui me pousse à mettre désormais autant d’emphase sur la chiropratique, dans mon travail dans les milieux scientifiques. Et je dirais même qu’un médecin qui respecte l’éthique professionnelle se devrait d’éviter de prescrire des médicaments, puisqu’aucun n’est exempt d’effets secondaires”.

— Dr Flesia: “Votre apport dans le domaine des sciences et votre compétence au sein de la communauté scientifique ont été reconnus depuis longtemps. Mais on m’a dit qu’un jour, vous en aviez eu assez de cette situation qui fait que trop souvent, le fruit des recherches est reçu et interprété d’une façon négative, allant même jusqu’à être appliqué d’une manière destructive. Est-ce exact que c’est à ce moment que vous avez décidé d’orienter votre vie vers une discipline qui permettrait plus d’humanité dans le monde?”

— Dr DeNagy: “C’est vrai. Le premier événement majeur qui m’a bouleversé et choqué le plus personnellement, en matière scientifique, survint à l’Université Rockefeller. Mon ami et conseiller, Dr Rouche, découvrit le virus du sarcoma en 1928. Mais il ne reçut le Prix Nobel pour cette recherche qu’en 1968, soit après 40 ans de retard provoqué

par des politiques interprofessionnelles partisans”.

“Il accepta le prix en disant: «Je suis heureux d’être ici pour 3 raisons. D’abord, j’ai bien eu le prix. Ensuite, j’ai fait ces travaux en 1928 et ne fût reconnu qu’en 1968. Et la dernière, mais non la moindre, je suis encore vivant, et ce prix n’est pas décerné posthume.» Cette occasion m’avait touché profondément, et je ne pouvais plus endosser cette partie de la science qui est dirigée par la politique plutôt que par la vérité!”

— Dr Flesia: “... cela représente certainement une plainte de poids contre la communauté scientifique moderne, concernant la position de ses politiques. Dr DeNagy, avez-vous un message pour un aspirant chiropraticien?”

— Dr DeNagy: “Je crois que la science ne vous a pas encore fourni tous les outils permettant d’expliquer entièrement le pourquoi de certains phénomènes cliniques qui surviennent avec les méthodes chiropratiques. Certains éléments théoriques doivent encore découler d’une déduction logique, basée sur la philosophie de la chiropratique. Mais ce n’est pas un empêchement au développement de votre discipline”.

“Prenons un exemple; au tournant du siècle, quand Einstein a émis son équation  $E = MC^2$ , personne ne l’a compris. Mais c’est en se basant sur cette équation, quelques décennies plus tard, que l’on a réussi l’avènement de la physique nucléaire. Tout en étant dans un autre ordre d’idée, la chiropratique devrait suivre ce plan”.



*Drs G. Arguin et L. Charland en compagnie du Dr Arpad DeNagy.*

- (1) Réf. à notre article dans le numéro de nov.-déc. '81.
- (2) Réf. à notre article du numéro de sept.-oct. '81 sur **les Recherches à l'Université du Colorado**.
- (3) Réf. à notre article de mai-juin '81 sur **“Les traumatismes de la naissance”**.

---

“Et je crois fermement que l’on devrait changer les méthodes obstétricales de l’accouchement.”

---

“Alors, docteurs, sous prétexte que vous ne pouvez expliquer entièrement tous les phénomènes découlant de votre travail, il ne faut pas cesser de l’accomplir pour autant!”

— Dr Flesia: “Dr Arpad DeNagy, docteur en médecine et chercheur inlassable en sciences biologiques de base. Un homme qui s’est impliqué personnellement face au sort de l’humanité, autant aux niveaux cliniques que de laboratoires. Un médecin qui a vu mourir des patients qui ne s’étaient pas éveillés à leur propre réalité. Un médecin qui sait aussi que de continuer à rester aveugle sur le sort de l’espèce humaine ne peut qu’engendrer une calamité globale”.

“Plutôt, il a concentré son énergie scientifique vers des méthodes permettant aux gens de s’ouvrir les yeux sur les phénomènes et les réalités de la vie, aujourd’hui et dans les générations futures”.

“Dr DeNagy, au nom de “Renaissance” et au nom de l’humanité, merci! Merci beaucoup pour vos réalisations du passé, et bienvenue dans la profession chiropratique”.

— Dr DeNagy: “Je suis très heureux, Dr Flesia, d’avoir eu l’opportunité de pouvoir ainsi contribuer à cet éveil provoqué par “Renaissance”.”

La vie est une oeuvre d’art  
et il n’y a pas de plus beau poème  
que de la vivre pleinement.

# 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  
Dr Larry Glidden  
263 boul. Mellon

## AYLMER

Dr Denis Paris  
102 rue Principale

## BAGOTVILLE

Dr Denis Renaud  
174 St-Pierre

## BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert  
108 rue Lasalle

## BELOEIL

Dr Robert W. Harvey  
272 St-Jean-Baptiste

## 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 Issac 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 Chèvrefils  
Dr Pierre Lemieux  
19 Vanier

## CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel  
477 Plamondon

Dr Raymond Garant  
Dr Richard Bilodeau  
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault  
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau  
44 rue Rhainds

## DORVAL

Dr Edward Gates  
267 ave Dorval

## DRUMMONDVILLE

Dr Pierre Trudel  
310 Marchand

Dr Gérald 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. Boivin

Place Chiropratique  
12 rue Court

## GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive  
1197, 6e Avenue

## GREENFIELD PARK

Dr René Guertin  
121 boul. Churchill

## HULL

Dr Pierre Couture  
24 rue St-Raymond

Dr J.G. Ouimet  
48 rue Principale

Dr P.M. Delorme  
137 Notre-Dame

## JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche  
200 St-Dominique

## JONQUIÈRE

Dr Pierre Poupart  
409 St-Dominique

## LA BAIE (VILLE DE)

Dr Ghislain Dufour  
520, 2e Rue

## LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé  
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils  
157, rue Elisabeth

## LAC MÉGANTIC

Dr Yvan Plamondon  
5005 Champlain

## LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenu  
907 Ste-Elisabeth

## LASALLE

Dr Richard Roy  
1191, 90e Avenue

## 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

Dr Claude Philippon  
255, 4e Rue  
Laval des Rapides

## 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-Paul Marcoux  
785 Tétrault

## MAGOG

Dr Benoit Pagé  
52 rue Laurier

## MALBAIE (LA)

Dr Henri Aimé  
128 boul. de Comporté

## MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin  
426, rue Ste-Marie

## MONTREAL

Dr Claude Beaudoin  
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry  
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu  
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau  
3905 est, Sherbrooke

Clinique BC  
Dr Laurent Boisvert  
Dr André Dumaraix  
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles  
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefils  
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique Montréal  
1260 est, Jarry

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

Dr 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, Fleury

Dr Thérèse Laframboise  
8311 St-Denis

Dr Yves Lalonde  
7082 boul. Pie IX

Dr Jacques Langevin  
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe  
1430 est, Bélanger

Dr Jean-Paul Lepage  
8565 est, Sherbrooke

Dr Gaétan Morisset  
2260 est, Pie IX

Dr Raoul Picard  
2823 boul. Rosemont

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

### **MONTREAL**

Dr Giovanni Scalia  
4869 est, Jarry  
Suite 206  
Dr Gabriel Tassé  
2033 Salaberry  
Suite 11  
Dr Henri Therrien  
6060 boul. Maurice Duplessis

### **NICOLET**

Dr Marie-Claude Wibaut  
85 Notre-Dame

### **OTTAWA**

Dr Jacques Laquerre  
1690 Bank St.

Dr Barry Norton  
19 Wilton Crescent

### **POCATIERE (LA)**

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

### **POINTE-AUX-TREMBLES**

Dr Claude Paillé  
13997 est, Notre-Dame

Dr Guy Ricard  
12085 est, Dorchester  
Suite 103

### **POINTE-CLAIRE**

Dr Guy Théoret  
48 Bord-du-Lac

### **POINTE-GATINEAU**

Dr Raymond Lamy  
151 St-Antoine sud

### **QUÉBEC**

Dr J.-Alphonse Charland  
487 boul. Charest est

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

Dr Alain Corps  
432 St-Cyrille ouest

Dr J.A. Gagné  
1160 Des Érables

Dr Marie-Andrée Hamel  
126 ouest, Des Chênes

Dr Lucien Pelletier  
360 est, boul. Charest  
Suite 104

### **REPENTIGNY**

Centre Chiropratique Le Gardeur  
45 boul. Industriel  
Suite 212

Dr Denis A. Carignan  
Dr 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  
59 Évêché ouest

### **RIVIERE-DU-LOUP**

Dr Gilles Martin  
594 Lafontaine

### **ROSEMERE**

Dr André Leclerc  
236 boul. Labelle

### **ROXBORO**

Dr Michel G. Aucoin  
10400 boul. Gouin ouest

### **SHAWINIGAN-SUD**

Dr Suzanne Boisclair  
2200, 5e Avenue

### **SHERBROOKE**

Dr René Bureau  
359 est, King

Dr Jacques Goulet  
180 ouest, King

Dr Camille Hébert  
31 King ouest

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

Dr Marcel Lafleur  
166 ouest, King

Dr Gérard Lajeunesse  
1191 ouest, King

### **SAINTE-AGATHE**

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

### **SAINTE-BRUNO**

Dr Adrien Labarre  
1403 Montarville

### **SAINTE-CHARLES**

Dr J.G. Laflamme  
Avenue Royale

### **SAINTE-CROIX**

Dr Marcel O. Hamel  
6201 Principale

Dr Louise Bérubé-Hamel  
6201 Principale

### **SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE**

Dr André Bellerive  
26 Guillemette

### **SAINTE-ETIENNE**

Dr Yves Laflamme  
53-A Principale

### **SAINTE-EUSTACHE**

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

Dr Marc Chèvrefils  
197 Hémond

### **SAINTE-FOY**

Dr Yves Lacoursière  
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé  
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne  
3291 Chemin Ste-Foy

### **SAINTE-GABRIEL- DE-BRANDON**

Dr Angèle Fiset  
118 St-Georges

### **SAINTE-GEORGES, BEAUCE**

Dr Georges Plamondon  
2660, 6e Avenue ouest

### **SAINTE-HYACINTHE**

Dr Gilles Roux  
2965 boul. Laframboise

### **SAINTE-JEAN**

Dr Roch Deslauriers  
27 P.Lace du Marché

Dr Raoul Lafleur  
234 Champlain

Dr Jocelyn Ouimet  
659 Dorchester

### **SAINTE-JEROME**

Dr Pierre Rousse  
140 ouest, De Martigny

Dr Joseph Trudel  
287 Labelle

### **SAINTE-JOVITE**

Dr Pierre Moreau  
682 Ouimet

### **SAINTE-MARTHE- SUR-LE-LAC**

Dr Jean-Charles Richer  
3022 Chemin Oka

### **SAINTE-PIERRE- LES-BECQUETS**

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

### **SAINTE-REDEMPTEUR**

Dr Luc Roy  
104 Bellerive

### **SAINTE-ROMUALD**

Dr Mario Paquet  
56 Principale

### **SAINTE-THERESE**

Dr Jean Brisson  
17 St-Charles

Dr Guy Labelle  
33 ouest, Blainville

### **SAINTE-VINCENT-DE-PAUL**

Dr Jacques Labrecque  
938, Rose de Lima

### **SILLERY**

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

### **TERREBONNE**

Dr Luc Gagnon  
761 Lachapelle

### **THETFORD-MINES**

Dr Raymond Hamel  
236 Notre-Dame sud

### **TROIS-PISTOLES**

Dr Pierre Beaulieu  
145 ouest, Notre-Dame

### **TROIS-RIVIERES**

Dr Jacques Daigle  
310 Bureau

Dr Guy Hains  
141 Bonaventure

Dr André Martin  
3930 boul. Rigaud

Dr Lynda Paquette  
1628 Royale

Dr Jean-Guy Parr  
875 Des Récollets

Dr Michel Vézina  
4870 boul. Des Forges

### **VAL-BELAIR**

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

### **WINDSOR**

Dr Yvan Duguay  
21 St-Georges

### **NOUVEAUX-BRUNSWICK**

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

(suite à la page 22)

# Une fête d'enfants avec des fruits et des légumes, c'est bon, bon, bon!

Pourquoi ne pas célébrer un anniversaire avec des fruits et des légumes? Pour qu'ils plaisent à vos p'tits bouts de choux, il suffit de les présenter de façon originale et amusante.

À la demande générale, le ministère des Affaires sociales a publié les recettes des pièces montées qui apparaissent dans le message télévisé "Fête d'enfants", dans le cadre de la campagne "Au Québec, faut se tenir... en santé".

Après avoir essayé les recettes décrites ici, laissez libre cours à votre imagination. Vous en inventerez sans doute quantité d'autres toutes aussi attrayantes, sinon plus!

**Et bon anniversaire à vos p'tits bouts de choux!**

## Conseils généraux

- Toutes les pièces doivent être montées le jour même. Si vous les préparez quelques heures à l'avance, protégez les fruits et légumes avec du jus de citron.

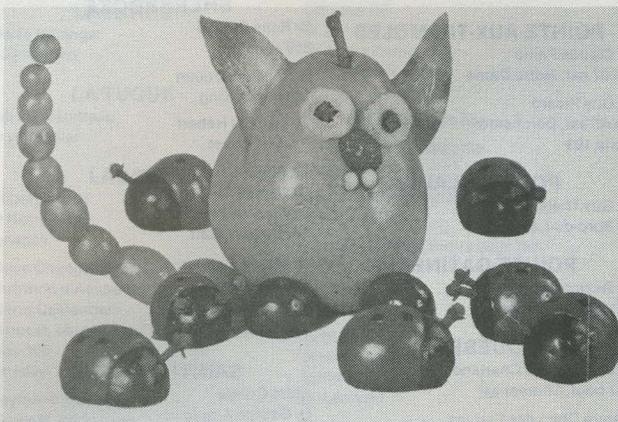
- Champignons, brocoli, poivrons, etc., tout est cru! Pour faciliter l'insertion des pièces les unes dans les autres et éviter d'écraser les fruits et légumes délicats, percez des trous à l'aide d'un cure-dent ou pratiquez une incision avant de les assembler.

- Certaines pièces sont plus difficiles à monter que d'autres. Commencez par la souris et le gâteau d'anniversaire.

## La souris

### Ingrédients

- 1 poire
- 2 feuilles d'ananas
- 2 "yeux" d'écorce et de pulpe d'ananas
- moitié de canneberge ou de fraise
- 1 raisin bleu
- 2 noix de pin
- 2 clous de girofle
- raisins verts



Tailler 2 feuilles d'ananas en forme d'oreille. Pratiquer, de chaque côté de la poire, 2 incisions épousant la forme de la base de vos feuilles; y planter les feuilles.

Poser les "yeux" d'écorce et de pulpe d'ananas et les faire tenir à l'aide de 2 clous de girofle.

## ANNUAIRE (SUITE)

### ONTARIO

Dr Edward Burge  
335 William  
Hawkesbury

### ONTARIO

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

### ONTARIO

Dr Marjolaine Marcil  
540 McGill  
Hawkesbury

### FLORIDE

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

Placer la demi-canneberge pour le nez et les 2 noix de pin pour les dents.

Pour les pattes, poser les deux moitiés de raisin sur l'assiette.

Enfiler des raisins verts sur un fil de laiton pour former la queue.

**Temps de préparation: 10 minutes.**

## La coccinelle

### Ingrédients

1 tomate naine  
moitié d'un raisin bleu  
2 clous de girofle

Enlever la calotte de la tomate naine plus 1/3 sur la longueur.

Couper la moitié de raisin et coller à la tomate. La succion devrait les garder réunies.

Tailler 4 petits carrés dans les restes de peau du raisin et disposer sur la tomate.

Piquer 2 clous de girofle pour faire les yeux.

**Temps de préparation: 5 minutes.**

## La chenille

### Ingrédients

5 à 7 gros champignons  
1 concombre  
1 petite carotte  
2 clous de girofle  
moitié de canneberge

(Note: à ne faire qu'à la dernière minute)

Laver les champignons, les humecter avec du jus de citron, enlever la queue et une mince tranche pour qu'ils soient bien plats sur les 2 faces.

Trancher la moitié du concombre en morceaux assez épais et conserver les 2 bouts.

Sur un bâtonnet chinois, enfiler, en alternant, bouts ou tranches de concombre et champignons.

Pour les yeux, planter 2 bouts de carottes piqués de clous de girofle.

Tailler des antennes dans le concombre, les

### La chenille



coiffer d'une moitié de canneberge et insérer le tout dans le champignon de tête.

Disposer de petites rondelles de carottes sur chaque champignon.

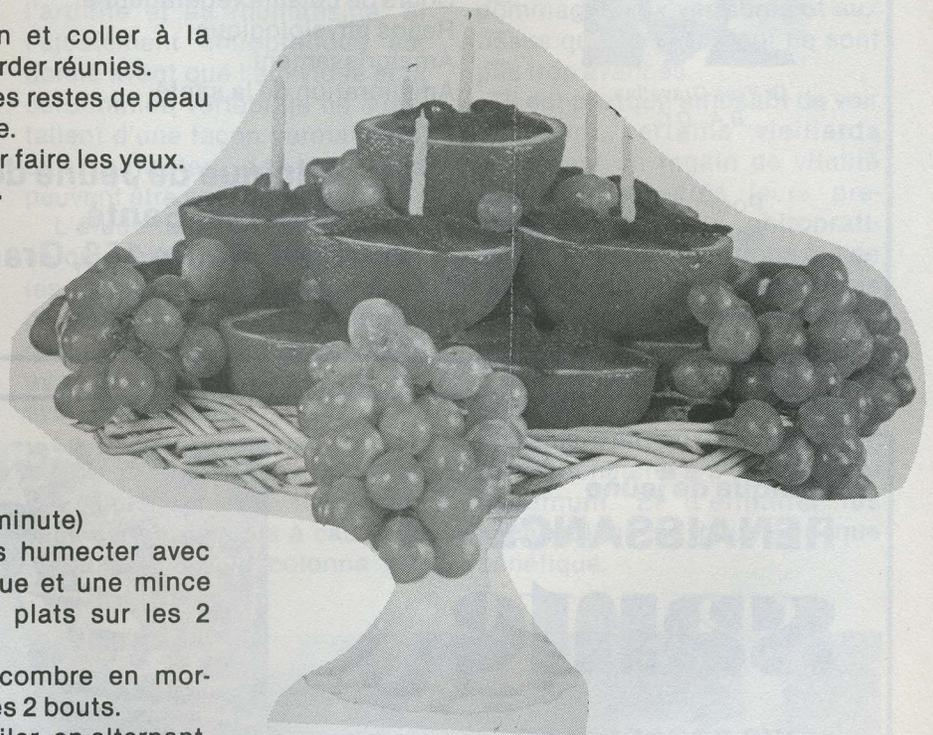
Pour les pattes, couper des coins de concombre et les disposer dans l'assiette tout autour de la chenille.

**Temps de préparation: 20 minutes.**

## Le gâteau d'anniversaire

### Ingrédients

14 moitiés d'oranges bien égales  
moitié d'un citron  
1 demi-douzaine de fraises



petites grappes de raisin vert  
plat de service d'environ 25 à 39 cm de diamètre  
chandelles

Disposer 8 moitiés d'orange en-dessous, 5 au centre et une sur le dessus (l'orange du dessus est supportée par le demi-citron). Prendre soin de les attacher les unes aux autres à l'aide de cure-dents.

Couper les fraises en 8 morceaux; enlever la partie blanche du centre. Les disposer sur les oranges pour former les pétales.

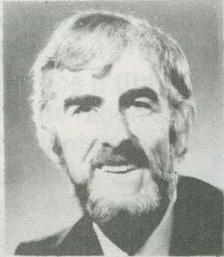
Disposer de petites grappes de raisin autour des oranges.

Couronner de chandelles.

**Temps de préparation: 20 minutes.**



# CLINIQUE DE JEÛNE de la Mauricie



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

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



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

Pour plus d'informations,  
écrire ou téléphoner à:

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

## Clinique de jeûne RENAISSANCE

# santé

### VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:

- site exceptionnel perché en bordure du St-Laurent
- cadre naturel idéal pour la réflexion et le plein air
- examen général à l'accueil
- deux conférences libres par jour
- bain sauna
- surveillance continue et attentive
- de vraies vacances pour le corps et l'esprit
- cure de relaxation
- cure d'amaigrissement
- deux formules pratiques

Pour plus de renseignements,  
adrezsez-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 L'vesque

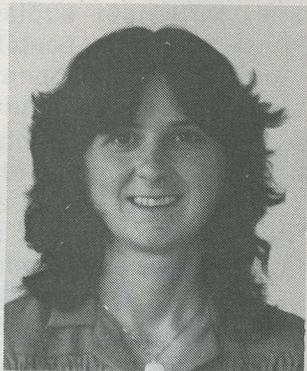
**Le jeûne est un repos: des vacances physiologiques.  
Ce n'est pas une épreuve ni une pénitence.  
C'est une mesure de nettoyage qui mérite d'être  
mieux connue et plus largement employée.**

Herbert M. SHELTON

**SESSION DE 10 JOURS ET MOINS  
SESSION DE LONGUE DURÉE**

# Il n'y a pas d'âge limite pour bénéficier de la chiropratique

par Louise Charland, d.c.



Il y a bien des années, dès qu'une femme avait dépassé la cinquantaine elle s'habillait de noir, s'enveloppait frileusement d'un châle de laine et ne participait plus à aucune activité mondaine. Il n'en est évidemment plus ainsi aujourd'hui. La vieillesse n'est plus fonction d'années, mais d'état de santé. S'il y a encore aujourd'hui des gens de 40 ou 50 ans qui se conduisent comme des vieux, se sentent comme des vieux et ont l'apparence de vieux, d'un autre côté il y a des personnes de 80 ans qui sont pleines d'activité, de vitalité, d'enthousiasme.

Évidemment personne ne peut rajeunir. Mais ne serait-il pas merveilleux si les années qui nous restent nous réservaient une santé épanouissante et un esprit alerte?

À mesure que le poids des années s'accumule, la colonne a tendance à se courber et à fléchir. C'est pourquoi les vieillards ont des habitudes caractéristiques de maintien. Ces courbatures affectent le

réseau nerveux qui parcourt l'épine dorsale, affaiblissent la résistance physique et prédisposent, entre autres maladies, à l'arthrite et au rhumatisme. Si l'ajustement chiropratique est donné avant que l'ankylose et la déformation vertébrale ne s'installent d'une façon permanente, ces maladies du vieil âge peuvent être soulagées.

L'étude de la gériatrie (science qui traite des maladies chez les vieillards) démontre que la cause principale des troubles qui assaillent les gens d'âge avancé est le désordre du système nerveux.

La plupart du temps, ce désordre provient d'une irritation chronique sur le système nerveux central, et cela à cause de subluxations à la colonne ver-

tébrale qui ont été négligées pendant de longues années. Ces conditions peuvent se corriger dans tous les cas où les dommages aux vertèbres et aux tissus qui les entourent ne sont pas trop avancés.

Il est presque amusant de voir comment certains vieillards retrouvent un regain de vitalité et d'énergie après leurs premiers ajustements chiropratiques. Certaines fonctions qui se faisaient au ralenti depuis des années souvent reprennent leur rythme normal.

Il n'y a donc pas d'âge limite pour avoir recours à la chiropratique. Tant qu'il y a de la vie, celle-ci cherche à s'exprimer au maximum. Et d'éliminer les subluxations ne peut être que bénéfique.



# La randonnée pédestre,



**pour un contact  
avec l'environnement**

## Historique

Le mot randonnée signifie parcours à travers une contrée ou un site aménagé. La randonnée pédestre suppose la pratique de la marche à pied, à la fois comme moyen de déplacement et de détente, souvent combinée à une autre activité de plein air. Elle est une activité physique récréative, souvent pratiquée en groupe, au rythme du randonneur ou d'un meneur.

Depuis fort longtemps, la randonnée pédestre a représenté la forme de locomotion la plus prisée par nos ancêtres, non seulement pour leur distraction, mais surtout pour leurs déplacements.

L'apparition de nouveaux moyens de locomotion (bicyclette, auto, avion) a eu pour effet d'en réduire le nombre de pratiquants. Il reste cependant assez d'adeptes, de "mordus", pour considérer la randonnée pédestre comme une activité physique indispensable à leur santé... et à leur plaisir.

La marche à pied est devenue, depuis de nombreuses années, discipline sportive. Elle est inscrite d'ailleurs au programme des compétitions athlétiques (notamment des Jeux olympiques).

Toutefois on ne considère pas ici la randonnée pédestre sous l'angle de la compétition sportive. Au début du siècle, plusieurs mouvements de jeunesse, en particulier celui des Scouts et, plus tard, une méthode d'éducation physique naturelle, l'*Hébertisme*, ont contribué au renouveau de la randonnée pédestre. Celle-ci était présentée — c'est souvent le cas aujourd'hui — sous la forme de parcours d'orientation ou combinée à d'autres activités physiques (natation, courses, sauts, etc.) ou encore était prétexte à



*La randonnée pédestre est sans contredit l'activité la plus accessible, qui convient à quiconque possède deux jambes et le goût de la découverte.*

des activités éducatives.

Vers les années 1900, la randonnée pédestre pratiquée sur différents sites (montagnes, forêts, etc.) et en différentes saisons a entraîné les plus courageux, ou les plus curieux, à faire de l'escalade, à explorer des grottes et des gouffres (spéléologie) et, évidemment, à camper.

## Conditions de pratique

### Site

Il y a autant de sites qu'il peut y avoir de programmes et d'objectifs. Il est nécessaire de rappeler qu'on trouve trois principales sortes de sites, qui offrent au randonneur une infinité de possibilités. Les objectifs de la randonnée peuvent donc varier

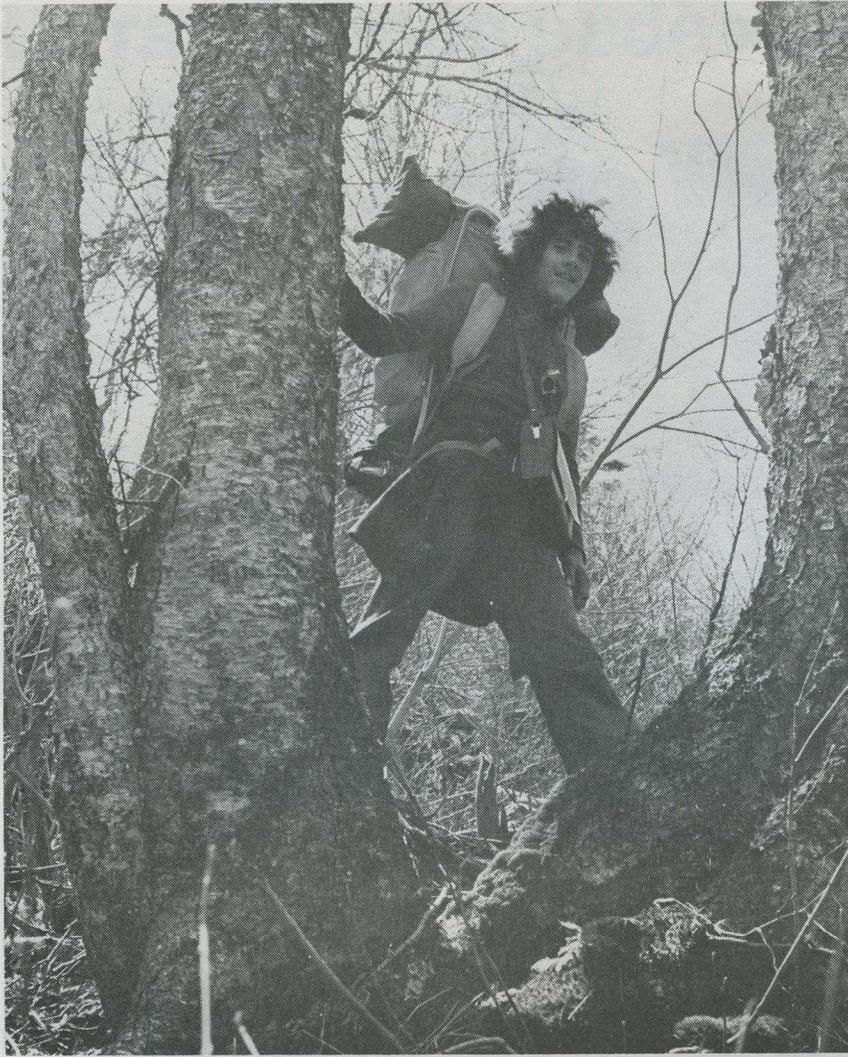
énormément en fonction du site choisi. La randonnée devient alors prétexte à observer, à étudier, à analyser ou à contempler:

### *dans le milieu urbain voisin*

- les sites ou les monuments historiques (architecture, archéologie, histoire, etc.),
- la topographie et la géographie,
- l'urbanisme et les problèmes inhérents (circulation, pollution, aménagement d'espaces verts), etc;

### *dans le milieu urbain plus éloigné*

- les autres quartiers différents du nôtre,
- les parcs, le jardin botanique, le zoo,
- les zones industrielles, por-



*La randonnée pédestre vous permet de vous rapprocher de la nature, vous procure détente, vous invite à la conservation de ces milieux non-pollués et à la découverte de régions éloignées et inaccessibles par aucun autre moyen.*

tuaire, commerciale, les sites historiques, etc.,

#### **dans la nature**

- les forêts, les rives d'un lac ou d'un cours d'eau,
- les fermes,
- les grottes, les gouffres,
- les montagnes (escalade), etc.

Cette activité conduira ses adeptes à s'intéresser à l'étude de certaines sciences: minéralogie, botanique, astronomie, entomologie, spéléologie, etc.

#### **Matériel et équipement**

La randonnée pédestre n'exige pas un équipement important. Il faut cependant se munir, suivant les buts visés et les circonstances (température, saison, site), d'un matériel et d'un équipement adéquats.

#### **Vêtements et chaussures**

Si la randonnée s'effectue en milieu urbain, les vêtements habituels suffisent la plupart du temps. Il y a lieu cependant de

vérifier l'état et la nature des chaussures... et des pieds, pour éviter une fatigue prématurée. Pour la randonnée, des chevillères permettent de supporter les fatigues de la marche.

Si la randonnée a lieu en campagne, en montagne ou en forêt, les vêtements dépendront davantage des conditions du milieu naturel, du temps et de la saison. Les vêtements à emporter suivant les conditions climatiques, seront: anorak ou blouson de nylon, pantalon en lainage ou en toile, shorts, chemise chaude à manche longue ou chemisette, chaussures souples (espadrilles ou du type tennis) ou chaussures de cuir souple imperméabilisé (type bottes de trappeur), bas de laine ou de coton, chapeau, imperméable, gants, maillot de bain, linge de corps de rechange. Le randonneur transporte aussi un sac à dos adapté au genre de la randonnée qui lui permet d'emporter l'équipement nécessaire.

#### **Autres équipements**

La randonnée dans la nature, surtout en forêt, exige fréquemment l'usage d'une boussole, de cartes topographiques, d'une lampe, d'un couteau, d'une hache, d'un équipement léger de camping, d'une trousse de secours et, éventuellement, d'un équipement requis par l'activité prévue.

#### **Apprentissage**

Cela peut surprendre de traiter de l'apprentissage d'une activité qui paraît toute naturelle. Pourtant l'observation de la démarche de certaines personnes nous permet de constater qu'elles ne savent pas marcher. Ces défauts peuvent être aisément corrigés. Il s'agit:

- de placer la pointe du pied

vers l'avant, dans l'axe de la marche et non pas à l'intérieur ou l'extérieur;

— d'avoir un bon maintien: la tête droite, les bras décontractés effectuant sans effort un balancement régulier, sans trop remuer les épaules et les hanches;

— d'amorcer l'action du pas, avec la hanche, en avançant la cuisse. La jambe doit être complètement détendue;

— d'adopter une cadence et une démarche convenant au rythme du groupe;

— de s'appliquer à bien respirer, c'est-à-dire en effectuant une expiration profonde et régulière.

#### **Autres conditions**

Presque toutes les conditions sont maintenant remplies pour entreprendre une randonnée. Il est nécessaire d'obtenir, quelquefois, avant le départ, des renseignements et surtout une autorisation si votre randonnée est prévue par un organisme ou par un mouvement. Cette demande doit s'adresser au directeur d'école, si la randonnée s'effectue dans le cadre des activités scolaires. Le chef du groupe ou un participant aura peut-être une autorisation à obtenir si le programme prévoit la visite ou la traversée d'un site privé ou public. Ne pas oublier non plus d'obtenir des renseignements sur les commodi-



*Certains sentiers vous permettent de faire de courtes randonnées d'une journée; d'autres sont aménagés pour la longue randonnée de plus d'une journée, sac au dos, avec carte et boussole.*

tés à attendre et les règlements à observer lors de cette visite ou cette traversée.

Si le but de la randonnée est

l'exercice d'une autre activité, il peut être nécessaire de savoir nager, de connaître les règles élémentaires de sécurité, de savoir s'orienter à la boussole ou avec les astres. Il suffit pour cela de prévoir à l'avance l'apprentissage des rudiments d'un exercice, en consultant un spécialiste ou en lisant des ouvrages spécialisés.

---

---

Cette activité conduit à s'intéresser  
à la botanique, à l'astronomie,  
à la minéralogie...

---

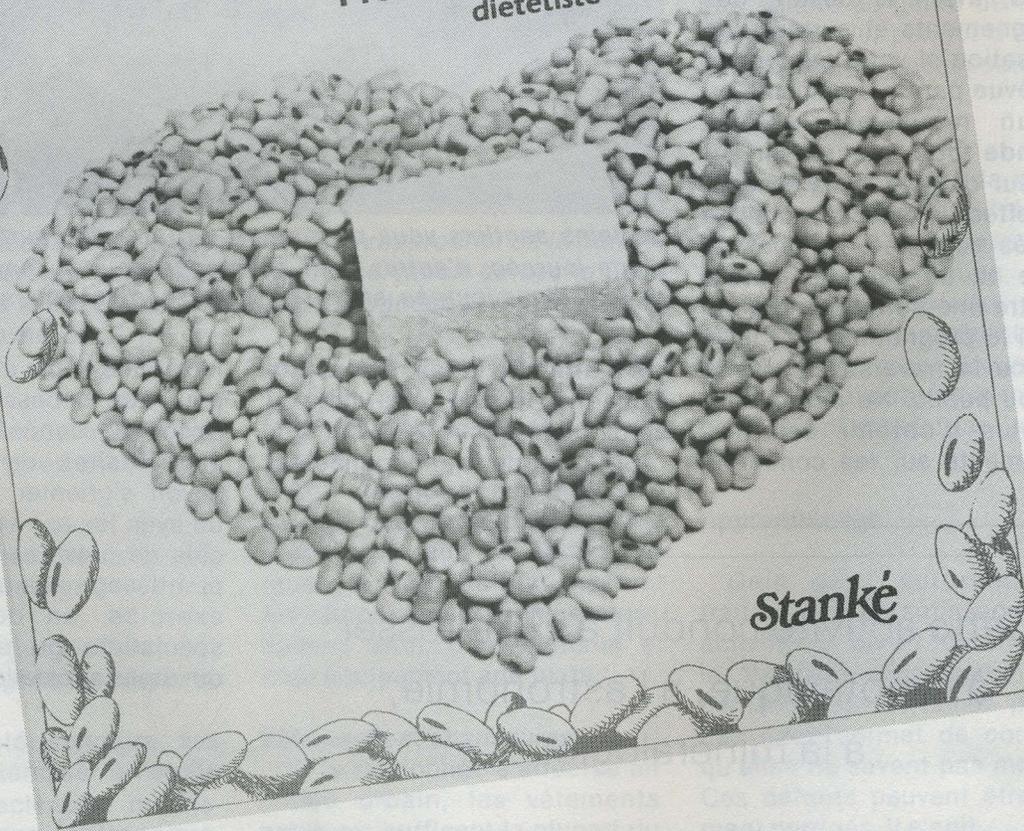
---

# LA MAGIE DU TOFU

80 recettes simples et économiques

**Yvon Tremblay,**  
chef-cuisinier

en collaboration avec  
**Frances Boyte,**  
diététiste



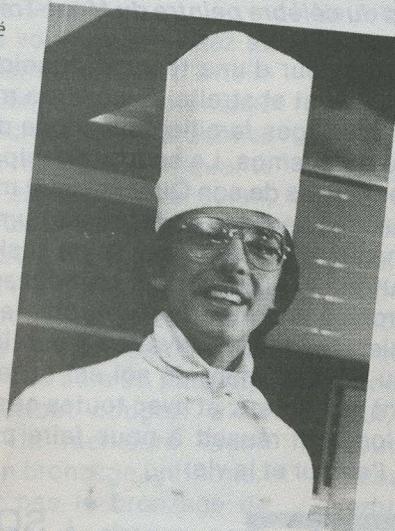
### Découvrez la « Magie du Tofu »

Le tofu, c'est l'**or blanc** des années 80! Découvert en Chine il y a 2 000 ans, le tofu devient aujourd'hui pour l'Occident un aliment précieux dont l'apport protéique est important et qui pourtant conserve une basse teneur en calories et un faible taux de cholestérol.

Facilement extrait de la fève de soya, le tofu peut entrer dans la composition de centaines de recettes simples et économiques adaptées à l'alimentation quotidienne. Yvon Tremblay nous le prouve. Des « Tomates farcies » au « Burger au riz » accompagné d'un « Chou-fleur au gratin » jusqu'à la « Tarte au chocolat », le tofu est magique et permet de composer un menu varié et complet.

Cuisinier depuis 10 ans, Yvon Tremblay s'est spécialisé en gastronomie végétarienne. Il est membre de la Société des Chefs de cuisine et Pâtisseries de la Province de Québec et est connu comme traiteur, conférencier et professeur. Pour lui, **La Magie du Tofu** est incontestable. Il nous en donne la preuve dans ces 80 délicieuses recettes de son crû.

Frances Boyte oeuvre depuis 15 ans dans le domaine de la nutrition comme diététiste-conseil. Son expérience l'a convaincue de la valeur nutritive du tofu et des ses nombreux avantages économiques.



997.183

35 FF

# NISKA



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

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

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

Le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme peut en quelque sorte se retrouver lui-même. Malgré la solitude, l'artiste cherche à apporter du réconfort, de l'encouragement, du bonheur, de l'enthousiasme, de la motivation à continuer sur la route entreprise. La recherche du dépassement de soi est essentielle à la compréhension du cheminement de l'artiste; et avec toutes ces formes ascendantes, tous ces thèmes explosifs, il réussit à nous faire partager sa foi et sa confiance dans l'idéal, l'amour et la vie.

## NISKA

**SORTEZ EN FAMILLE!**

Visitez Niska,

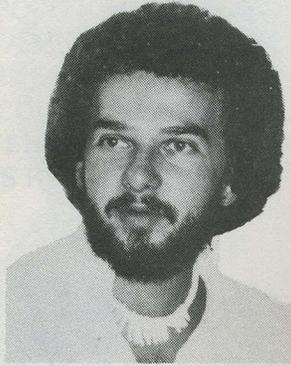
ÉCRIVEZ ET DEMANDEZ NOTRE BROCHURE

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

CENTRE D'ART NISKA  
C.P. 112, Mont-Tremblant  
Qué. J0T 1Z0 Canada  
TéL.: (819) 425-5666 425-5724  
425-3812

# Savoir bronzer

par Robin Arguin\*



Obsédées du bronzage, attention, vous êtes prises entre deux feux. D'un côté, l'envie presque irrésistible d'être bronzée, parce qu'il est certain que cela embellit; de l'autre, paniquée à l'idée que vous pourriez être condamnée à être couverte de rides, vieillie avant l'âge ou candidate à un cancer de la peau. Le soleil est indispensable à la vie et à l'organisme mais il est une calamité pour ceux qui en abusent. Il est donc capital d'apprendre à bronzer.

Il est certain que — par ses effets sur la circulation sanguine, les échanges respiratoires et les terminaisons nerveuses — l'exposition au soleil est un facteur d'équilibre et d'activation des fonctions organiques. Les cures de soleil bien dosées sont lénifiantes, calmantes et favorisent la prolifération de la vitamine D (antirachitique). L'exposition au soleil a une action bienfaisante sur le tonus général, et la peau vit et respire enfin à l'air libre.

Le bronzage est la meilleure protection contre le soleil. Il s'agit là d'un phénomène d'autodéfense de l'organisme. La peau réagit contre l'agression du soleil et un acide que nous avons dans nos cellules, la tyrosine, s'oxyde pour fabriquer un pigment foncé protecteur, la mélanine. Il faut dix-huit jours pour que la mélanine se propage dans les couches profondes de la peau et au minimum cent vingt heures pour qu'elle se forme.

Donc, si vous vous mettez au soleil le samedi, vous n'atteindrez le maximum de bronzage que le mercredi suivant. Sachez également qu'après cinquante minutes d'exposition au soleil, on ne bronze plus. Les cellules qui fabriquent la pigmentation sont épuisées. Donc, pas la peine de rôtir au soleil sur la même face pendant des heures, en croyant que cela ira plus vite. Bougez, surtout bougez. C'est également la meilleure façon d'obtenir un bronzage uniforme.

N'enviez pas le bronzage de votre voisine. À chaque peau son bronzage et n'oubliez pas qu'un bronzage excessif vieillit considérablement. Toutes les peaux ne peuvent atteindre la même intensité de bronzage. Vous avez votre seuil. Si au bout de deux semaines d'exposition journalière au soleil votre bron-

zage reste toujours au même point, inutile d'insister, votre seuil est atteint. Il vaut mieux désormais entretenir intelligemment votre bronzage, plutôt que de risquer de tout gâcher.

La crème de protection qui a pour effet de retenir les rayons "nocifs" du soleil en ne laissant passer que les "bons" (ceux qui bronzent) devrait être appliquée au moins une heure avant l'exposition au soleil; afin que les agents protecteurs aient le temps de bien pénétrer dans la peau. Il est important de renouveler souvent l'application de cette crème, qui cesse d'agir au bout d'un certain temps; en principe au début toutes les demi-heures, puis toutes les heures, lorsque la peau est dorée.

Rafraîchissez-vous entre deux applications de façon à ce que le produit ne se mélange pas à la poussière, au sable ou à la sueur, ce qui peut provoquer de redoutables allergies.

Essayez-vous bien ensuite et chaque fois que vous vous baignez, il faut éviter de laisser de l'eau sur la peau pendant le bronzage, car elle provoque des réactions néfastes sur les cellules épidermiques.

Prenez bien soin de vous doucher après une journée de plage, afin que la crème solaire ne bouche pas vos pores.

\* Journaliste

*Aucun homme ne peut  
sincèrement essayer  
d'aider un autre  
à moins de s'aider lui-même.*

**Avez-vous  
changé  
d'adresse ?**

**Prévenez-nous  
immédiatement  
pour ne pas rater  
un seul numéro  
de votre magazine.**

Nom : M. Mme Mlle \_\_\_\_\_

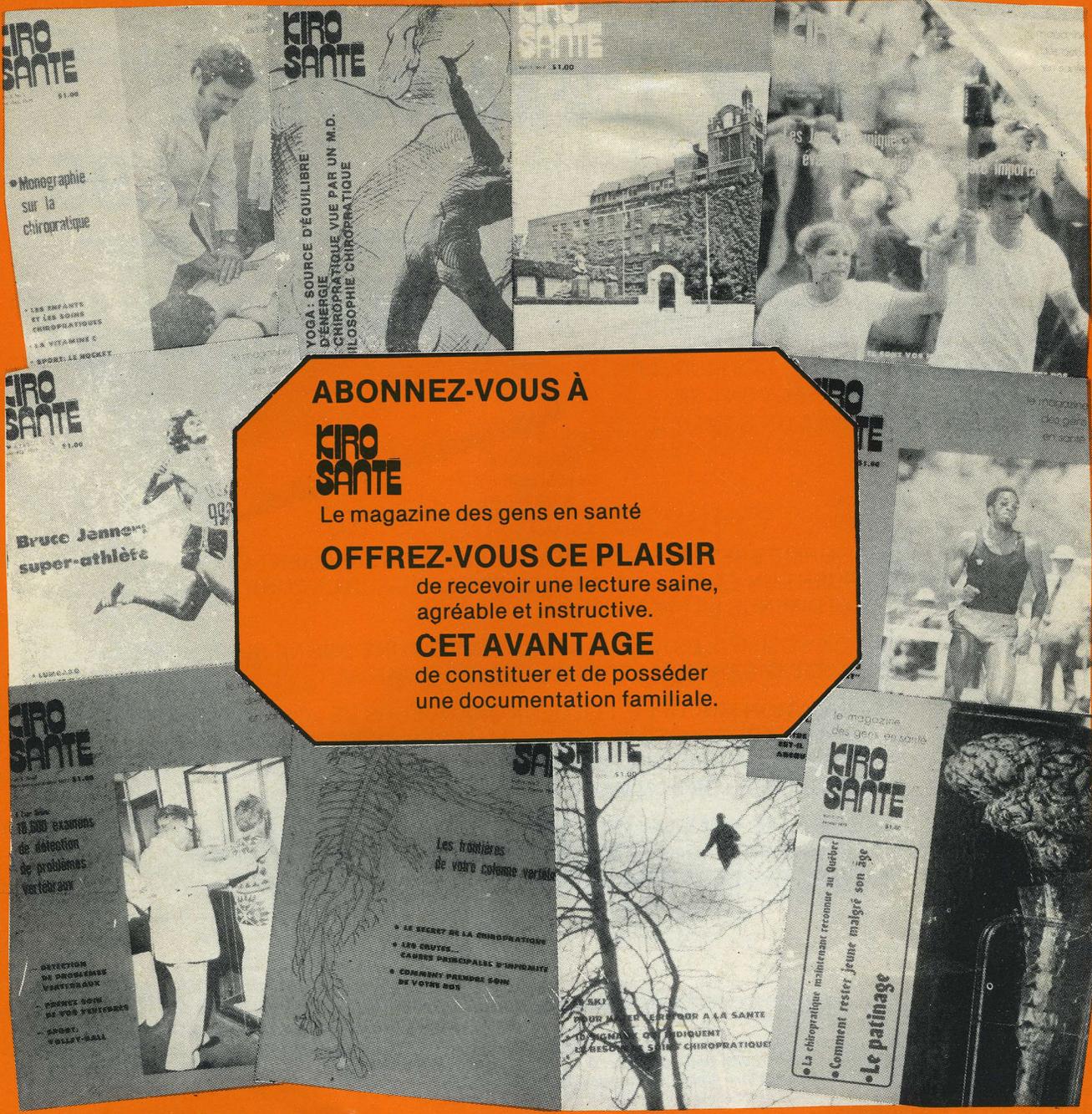
Nouvelle adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Découpez  
et collez  
ICI  
l'étiquette  
de votre  
ancienne  
adresse





**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  
Tél.: (819) 326-0981

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

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

Chiropraticien .....

VOL. 1 No 1  No 4  No 6

VOL. 2 No 1  No 4  No 5  No 6

VOL. 3 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6

VOL. 4 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6

VOL. 5 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6

VOL. 6 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6

VOL. 7 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6

VOL. 8 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5