

le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

Vol. 10, No 4
Juin 1984

1,50 \$

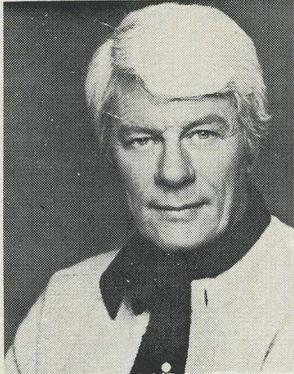
**La liberté de choix:
un mythe!**

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, m.d., radiologiste réputé.



Film No 3

"Le futur parfait"

mettant en vedettes Jayne Kennedy, Lorne Green et Tony Franciosa



Pour apprendre comment la chiropratique est devenue une composante nécessaire des soins de santé moderne.

Des scientifiques réputés témoignent ainsi des effets nuisibles de la subluxation vertébrale sur l'organisme, et des résultats positifs accomplis lors de sa correction par les chiropraticiens.

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur

Gaston Arguin

Directeur

Louise Charland

Chroniqueurs

Icia Arguin

Gilbert Bohémier

Louis-Philippe Bourque

Alphonse Charland

Henri Marcoux

Luc Roy

Collaborateurs

Association

Chiropratique

Canadienne

Fraternité Blanche

Universelle

Christine Dubeau

Ordre

des Chiropraticiens
du Québec

Journaliste

Robin Arguin

Secrétariat

Louise Sauriol

Photographe

Pierre Viau

Montage

Les Montages G.F. Enr.

Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

Abonnement:

6 numéros \$7.00

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 médecine manipulative... quelle primeur! ...	p. 4
À l'écoute de mon corps	p. 7
La liberté de choix: un mythe	p. 8
Le soleil thérapeute	p. 12
Le cou et son oreiller	p. 14
Vérifiez votre posture	p. 18
L'importance du bon maintien	p. 19
Annuaire chiropratique	p. 20
Témoignage	p. 23
Venez rejoindre les rangs!	p. 24
La pauvreté des aliments usinés	p. 25
La gymnastique	p. 26
Livre: Santé et sagesse par la marche	p. 30
Autres recettes pratiques	p. 32
Les fermiers aussi en ont besoin	p. 33
Pensée	p. 34

KIRO SANTÉ

est un magazine publié bimestriellement par les «Publications D.C. Inc.» pour collaborer à l'éducation à la santé. Il a pour objectif de faire connaître la chiropratique sous tous ses aspects et de promouvoir l'exercice, la bonne nutrition...

Ce magazine n'est pas un organe officiel de l'Ordre ou de l'Association des chiropraticiens de la province de Québec et ne représente pas nécessairement l'opinion de ceux-ci.

La direction laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. Les titres, sous-titres, textes de présentation sont dus à la rédaction. Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Copyright 1984

Publications D.C. Inc.

Le magazine Kiro Santé. Dépôt légal,

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Courrier de deuxième classe

Enregistrement numéro 3422

ISSN 0317-0519

COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

La médecine manipulative...

Quelle est la différence entre l'ajustement vertébral du chiropraticien et les manipulations du médecin qui dit pratiquer la médecine physique ou manipulative?

Cette question concerne un sujet des plus controversés, qui risque de provoquer beaucoup de confusion pour la population en général.

Pour expliquer cette différence, il faut d'abord comprendre ce qu'est la médecine. Malheureusement, la médecine a tellement toujours voulu posséder un vaste champ d'action, qu'il devient difficile d'en donner une définition claire et définitive. Tout au cours de l'histoire, les médecins ont surtout essayé de faire tout ce qui semblait approprié pour le traitement des maladies.

Encore au début du siècle, ils pouvaient prescrire les médicaments, effectuer les accouchements, extraire les dents, appliquer les pansements, faire les examens de la vue, pratiquer la chirurgie, sans oublier les soins d'urgence et bien d'autres activités diverses... L'ère de la

spécialisation n'était pas encore apparue, tout comme l'idée d'effectuer des corrections de la mécanique vertébrale (ajustements) en vue de permettre à l'organisme humain de fonctionner sans interférence. Il aura fallu un D.D. Palmer, le Père de la chiropratique, pour avancer ce concept si avant-gardiste, voire même révolutionnaire dans le domaine de la santé. Concept auquel la médecine organisée se sera énergiquement opposée, faisant tout pour le combattre et le ridiculiser. Et ceci encore jusqu'à ces toutes dernières années, mais toujours en vain; ne pouvant désormais plus nier l'évidence, apportée par les résul-

tats chiropratiques cliniques et expliquée par diverses recherches concluantes.

En perte de popularité, et devant le risque éminent de se couvrir elle-même de ridicule par son refus de voir ce qui apparaît maintenant si clair aux yeux d'un nombre toujours grandissant d'individus, cette médecine organisée a alors opté pour un revirement dans sa position au sujet de la chiropratique. Sa politique consiste dorénavant à l'ignorer totalement, tout en essayant de l'imiter pour ensuite tenter de "faire avaler au public que ces "imitations manquées" représentent le fruit de ses toutes nouvelles découvertes, des "primeurs" que seule cette médecine moderne peut réaliser!

Pourtant, est-il nécessaire de préciser qu'à part le fait que la chiropratique et la mé-

Le but de la médecine manipulative est simple: soulager des douleurs musculaires.

* Ref. à notre article sur la subluxation (Vol. 7, No 6).

toute une primeur!

decine manipulative se pratiquent toutes les deux avec les mains, il n'y a aucune similitude entre ces deux disciplines.

*Et leur différence la plus importante réside dans l'objectif visé par chacune d'elles. Le but de la médecine manipulative est simple: soulager des symptômes **musculo-squelettiques**, c'est-à-dire des douleurs musculaires (surtout du dos ou du cou). Le médecin qui pratique cette thérapie peut vous prescrire des analgésiques ou des relaxants musculaires dans certaines occasions, alors qu'il choisit d'effectuer des manipulations en d'autres circonstances où le besoin d'une telle intervention lui paraît plus approprié.*

De plus, la médecine officielle est toute heureuse d'annoncer (toujours en primeur bien sûr!...) que ses chercheurs (Dr. Maigne et Cie...) ont découvert un lien entre des désordres de la mécanique vertébrale et des douleurs musculaires au dos ou en périphérie. Mais elle proclame encore candide-ment qu'il n'existe aucune

*relation entre ces désordres vertébraux et des problèmes organiques. À ceux qui la questionnent, elle ajoute que ce serait "jouer au guérisseur" que de prétendre soigner divers problèmes de santé en ne traitant que la colonne vertébrale! Elle va même jusqu'à dire que si de tels cas réussissent, ce n'est qu'une question de confiance entre le patient et le chiropraticien. **Est-ce à dire que les patients n'ont pas confiance à leur médecin?...***

(Rappelons que ce Dr

Maigne pratique en France, l'un des rares pays industrialisés où la chiropratique est encore illégale, et où les chiropraticiens se font encore poursuivre pour pratique illégale de la médecine!)

Toute la différence repose donc sur le but; celui du médecin étant de soulager des symptômes. Il veut que son patient se sente mieux, le plus vite possible; et si une manipulation peut permettre cette fin, il l'utilisera à l'occasion (habituellement en dernier recours...).

(suite à la page suivante)

Le but de la chiropratique est la correction des subluxations vertébrales, ces désordres bio-mécaniques qui pincent ou irritent les racines nerveuses émergeant de la moëlle épinière et que la colonne en ordre est supposée protéger. Tout ceci pour permettre à tout l'organisme de fonctionner sans interférence.

D'un autre côté, cependant, le but de la chiropratique est la correction des subluxations vertébrales. Ces désordres biomécaniques, ou désalignements de vertèbres, pincement ou irritent les racines nerveuses émergeant de la moëlle épinière et que la colonne en ordre est supposée protéger. **Ce qui constitue l'une des plus importantes causes physiques de mal-fonctionnement (ou maladie)*.** Le chiropraticien n'ajuste donc pas la colonne vertébrale seulement dans le but de soulager de la douleur. Si tel était son objectif, l'emploi des médicaments serait alors incorporé à sa pratique.

Mais la chiropratique n'existe pas pour soulager. Cela peut surprendre, surtout une personne qui n'est pas pleinement consciente des principes de la philosophie chiropratique. Mais plus on approfondit ce domaine, plus on réalise que le soulagement des douleurs, que ce soit par chirurgie, médicaments ou même par manipulations, est bien loin de l'objectif **premier** de la chiropratique.

Le chiropraticien cherche à restaurer le flot d'énergie vitale devant circuler du cerveau vers toutes les cellules. Ce qui permet à l'organisme de fonctionner adéquatement et de **déclencher ainsi ses propres mécanismes de guérison.** Quand cela se

produit, les symptômes diminuent pour finalement disparaître. Pas parce qu'une drogue a temporairement camouflé les dommages, mais parce que la cause initiale a été éliminée.

Une autre grande différence est que, en toute objectivité, le chiropraticien est beaucoup plus qualifié que tout autre pour effectuer des ajustements vertébraux. Il est le spécialiste de la mécanique vertébrale, voire même de toute la biomécanique humaine. Son champ d'action est d'abord la colonne vertébrale. **Tout son entraînement professionnel est dirigé vers l'analyse et l'ajustement de la colonne vertébrale.** Parce qu'il travaille presque exclusivement sur cette mécanique vertébrale, et continuellement, il en devient normalement un "virtuose", tout comme un musicien qui pratique beaucoup.

Aussi, toute la profession chiropratique avance et améliore les techniques d'ajustement vertébral beaucoup plus, et plus rapidement, que tout autre groupe; puisque c'est son seul centre d'intérêt, et qu'elle le fait **depuis déjà 1895.** Toutes ces années de mise au défi ont ainsi permis d'accumuler des milliers de références, sous forme d'innombrables volumes, répartis dans des dizaines d'instituts chiropratiques qui en font l'en-

seignement, surtout aux États-Unis. Ces années ont aussi vu s'affirmer des centaines de chercheurs qui, à force d'expérimentation et de travail acharné, ont développé de multiples techniques (ou méthodes) qui ne cessent de se sophistiquer pour devenir toujours plus précises, afin de détecter et de corriger les subluxations vertébrales avec le moins d'inconfort pour le patient.

Si les médecins réalisaient, tout comme sont supposés le faire les chiropraticiens, que chaque individu, malade ou pas, victime de maux de dos ou d'ulcères d'estomac, en douleur ou sans symptôme, que **chacun donc a besoin de faire vérifier sa mécanique vertébrale régulièrement,** alors seulement y aurait-il une certaine similitude entre la chiropratique et la médecine manipulative.

À moins que cette médecine (dite physique) ne change le but de son intervention, et concentre son attention sur l'amélioration réelle de l'état global de l'individu, elle demeurera aussi différente de la chiropratique qu'elle ne l'est de l'art dentaire ou de l'optométrie.

Sans oublier qu'un médecin qui essaie de faire le travail du chiro risque d'être aussi dangereux que le chiro qui voudrait jouer au médecin...

Il y a tout un monde entre "craquer des os"
et ramener à la santé...

Et il y a toute une différence entre gagner
quelques dollars, et permettre à quelqu'un
de redevenir un travailleur en forme et efficace,
qui peut aussi jouir de relations heureuses
au sein de sa famille!

À l'écoute de mon corps

O mon frère le corps.

Parfois, sans le faire exprès, je t'oublie.

Je t'oblige à plus d'efforts

Et sous le fardeau, tu plies.

Tu sais, je me fie à toi,

Et à ta merveilleuse mécanique.

Pourtant, timide, tu me dis quelques fois

Que tu as envie de prendre panique.

À chaque jour, je t'en demande un peu plus.

Sans dire un mot, tu obéis.

Vient un temps où tu as ton surplus.

Et là, tu ne peux plus dire oui.

Alors, je t'accuse de tous les maux,

Car tu as peine à me servir.

Sans penser que je t'en demandais trop

Et que tu ne pouvais suffire.

Fatigué, déboulonné, le dos fourbu,

Je cours en toute hâte chez mon médecin,

Qui, à la toute fin de l'entrevue,

Ose, en souriant, me dire que ce n'est rien.

Pourtant, toi, vieux frère mon corps,

Tu sais bien que cela ne va pas.

Mais que pourrais-tu faire encore

Qui te sortirait de ce faux pas.

Alors, je me dis: "Fais pas l'idiot,

Ton corps t'a donné un avis sérieux.

Vite, il te faut un chiro,

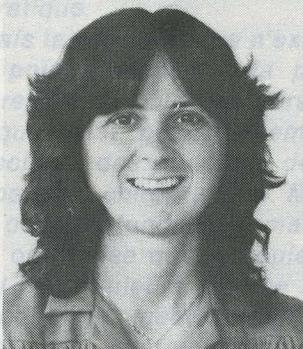
Si à trente ans, tu ne veux pas être un "p'tit vieux".

*Louis-Philippe Bourque
(patient chiropratique)*

Alors que le citoyen québécois doit obligatoirement contribuer aux régimes instaurés par le gouvernement...

La liberté de choix des services de santé apparaît comme un mythe dont seuls les gens aisés peuvent profiter!

par Louise Charland, d.c.



C'est en effet ce qui ressort d'un mémoire présenté au ministère des Affaires sociales le 29 novembre 1983, par un comité mixte de l'Ordre et de l'Association des Chiropraticiens du Québec.

Pour répondre aux patients chiropratiques, et aux membres du public en général, qui nous demandent souvent pourquoi les soins chiropratiques ne sont pas disponibles dans les hôpitaux, ni défrayés par les différents programmes gouvernementaux, nous reproduisons dans les lignes qui suivent le

contenu complet de ce mémoire.

Introduction

a. Le présent comité a pris connaissance du projet de règlement sur l'organisation et l'administration des établissements, publié par le ministre des affaires sociales dans la Gazette officielle du 10 août 1983. Le document que nous vous soumettons contient certaines critiques à l'endroit du système actuel des services de santé et services sociaux au Québec et se veut plus un outil de sensibilisation du gouvernement à la situation actuelle des soins chiropratiques qu'un recueil de suggestions, lesquelles devraient plutôt être formulées par les instances gouvernementales concernées après analyse de la situation.

b. Des négociations ont depuis longtemps été amorcées entre le gouvernement et le comité de négociations de l'Association des chiropraticiens du Québec concernant une couverture éventuelle des soins chiropratiques aux accidentés de la route et du travail. Si ces négociations sont présentement au point mort, cela est dû en grande partie à la situation actuelle des services de santé et des services sociaux au Québec, laquelle ne respecte pas les principes qui ont été établis par le code des professions en 1973.

Chapitre I

La chiropratique face au réseau des affaires sociales — une situation discriminatoire

a. La chiropratique est exer-

Les principes établis par le code des profession en 1973 ne sont actuellement pas respectés par le réseau des affaires sociales.

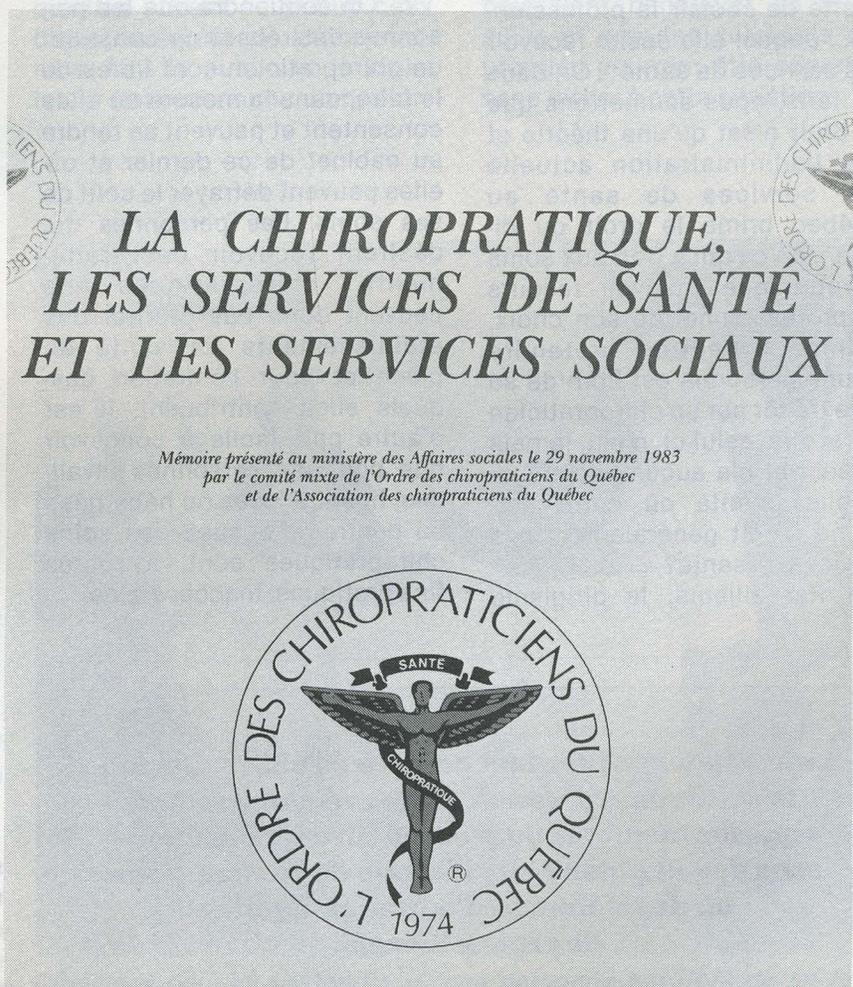
cée au Québec depuis le début du XXe siècle. Ce n'est cependant qu'en 1973 qu'elle a été légalisée et élevée au rang de profession reconnue par le code des professions et par la loi sur la chiropratique. Par le biais de ces deux lois, le législateur a fait du chiropraticien un professionnel à part entière, habilité à dispenser des soins et à en déterminer l'indication ou la non-indication par les examens physiques et radiologiques qu'il est autorisé à effectuer sur ses patients. **Le chiropraticien est donc un professionnel de premier contact que les membres du public peuvent consulter sans devoir obtenir au préalable de prescriptions ou de références d'autres catégories de professionnels.**

b. Cependant, le statut accordé aux chiropraticiens par le législateur n'est pas respecté par le réseau des affaires sociales. L'article 111 du projet sur l'organisation et l'administration des établissements abroge l'article 1 du règlement d'application de la Loi sur les services de santé et les services sociaux, lequel contenait une définition limitative des professionnels habilités à exercer dans un établissement. Il n'y a donc rien en principe qui empêche un chiropraticien d'exercer sa profession dans un établissement sauf qu'il appert clairement, du projet de règlement sur l'organisation et l'administration des établissements que l'autorité réglementaire exclut les chiropraticiens à toutes fins pratiques de l'organisation générale des établissements. **Comment peut-on expliquer que le chiropraticien, professionnel de la santé reconnu, soit systématiquement exclu de tous les établissements de santé que le gouvernement a mis à la disposition du public pour y recevoir**

les soins dont il a besoin? Il n'est pas rare qu'un chiropraticien se fasse demander par un patient s'il est "reconnu en vertu de la loi". Si le chiropraticien est reconnu par le code des professions et par la loi sur la chiropratique comme étant un professionnel de la santé, il n'en est pas de même de la loi sur les services de santé et les services sociaux qui ne lui accorde absolument aucun rôle ni aucune place dans les services qu'elle régit. Il ressort clairement de la lecture de ces lois que le législateur a imposé au chiropraticien tous les devoirs et toutes les contraintes qu'il a généralement imposés aux

autres professionnels de la santé, cependant, lorsqu'il s'agit de lui reconnaître des droits et des privilèges, le Ministère des Affaires sociales ne lui en reconnaît aucun.

c. Des tentatives de négociations qui ont été amorcées entre le gouvernement et les représentants des chiropraticiens du Québec, il est clairement ressorti que les organismes gouvernementaux concernés n'entendaient pas respecter le statut de professionnel de premier contact accordé aux chiropraticiens par le législateur et qu'en vertu de l'entente projetée, les chiropraticiens devraient dispenser leurs traite-



Un document qui se veut un outil de sensibilisation du gouvernement à la situation actuelle des soins chiropratiques.

ments sous une tutelle plus ou moins apparente du corps médical.

d. Il est indéniable que le système actuel des affaires sociales, en excluant les chiropraticiens des établissements de santé agit de façon discriminatoire à l'endroit de cette catégorie de **professionnels dont le législateur a reconnu la valeur.**

Chapitre II

Le libre choix du professionnel, un mythe

a. L'article 6 de la Loi sur les services de santé et les services sociaux assure à "toute personne qui réside au Québec, la liberté de choisir le professionnel... duquel elle désire recevoir des services de santé". Or, dans les faits, nous soumettons que ce droit n'est qu'une théorie et que l'administration actuelle des services de santé au Québec brime le droit du citoyen, en ce qui a trait aux soins chiropratiques, d'avoir recours au professionnel de son choix. Comment peut-on prétendre qu'une personne est libre de se faire traiter par un chiropraticien alors que celui-ci n'est jamais présent et n'a aucun accès aux établissements où cette personne reçoit généralement ses services de santé?

b. Par ailleurs, le dirigisme

auquel font face les bénéficiaires de services de santé est encore plus flagrant lorsqu'on regarde le régime actuel de couverture de ces services. Le gouvernement perçoit en effet, directement et de façon obligatoire, les fonds des contribuables par le biais des régimes d'assurance maladie, d'assurance automobile et de la commission sur la santé et la sécurité au travail et les affecte à la couverture de certains types de soins qu'il détermine. **"Entre la chiropratique et la médecine le contribuable n'a donc aucun choix à exercer quant aux types de services de santé auxquels il désire que ces fonds soient affectés"**.

c. On soutiendra que les personnes désireuses de consulter un chiropraticien sont libres de le faire, dans la mesure où elles consentent et peuvent se rendre au cabinet de ce dernier et où elles peuvent défrayer le coût de ses soins. Les personnes qui désirent recevoir des traitements chiropratiques ne peuvent donc pas profiter des établissements de santé en place et pour l'entretien desquels elles contribuent. Il est d'autre part facile à concevoir que pour les personnes invalides, hospitalisées ou hébergées en centres d'accueil, les soins chiropratiques sont, à toutes fins pratiques, inaccessibles.

d. Dans la mesure où le gouvernement affecte les fonds déjà versés par les contribuables à certaines catégories de services de santé bien spécifiques, la liberté des citoyens d'aller consulter un autre type de professionnels, dont les services ne sont pas défrayés par le gouvernement, est très souvent illusoire. **Il en résulte que seules les personnes bien nanties peuvent profiter de soins chiropratiques et que des classes entières de la population québécoise doivent s'en priver, notamment, les assistés sociaux et les personnes du troisième âge, chez qui le besoin de soins chiropratiques est pourtant le plus évident.** La liberté de choix du professionnel décrétée par l'article 6 de la Loi sur les services de santé et les services sociaux apparaît comme un mythe dont seuls les gens aisés peuvent profiter.

e. Il est enfin intéressant de noter que **dans les autres provinces canadiennes**, les bénéficiaires de services de santé ne sont pas autant dirigés de façon induite vers une catégorie de professionnels plutôt qu'une autre puisque **les divers régimes de couverture des soins de santé défraient le coût des soins chiropratiques**, à tout le moins aux **accidentés de la route et du travail**, et dans certaines provinces, à tous les bénéficiaires.

Chapitre III

La tutelle médicale dans les services de santé

a. À la lecture du Règlement sur l'organisation et l'administration des établissements de santé, on remarque qu'aucune structure particulière n'a été prévue pour représenter et administrer les professionnels non médecins qui oeuvrent dans les

Le législateur a pourtant conféré au chiropraticien le statut de professionnel de premier contact, que les membres du public peuvent consulter sans devoir obtenir au préalable de prescriptions ou de références d'autres catégories de professionnels.

établissements. Par ailleurs, il appert que les médecins sont omniprésents à la tête de toutes les structures administratives des services de santé en général. Il suffit de faire référence ici à l'article 71 du projet de règlement sur l'organisation et l'administration des établissements. Cette situation confère aux médecins oeuvrant dans les établissements une autorité tutellaire sur les autres corps professionnels, exception faite des pharmaciens et des dentistes, que le législateur n'a pas établie dans le Code des professions et qui apparaît contraire à l'esprit général de ce code.

b. En effet, le législateur, sauf dans quelques exceptions, telles les techniciens en radiologie et les techniciens dentaires, a conféré une indépendance aux catégories de professionnels les unes par rapport aux autres et n'a pas créé entre elles de classes pouvant conclure à la supériorité de certains types de professionnels. Le fait de conférer aux médecins une autorité administrative et thérapeutique sur les autres professionnels nuit, à notre avis, à la véritable multidisciplinarité qui devrait exister à l'intérieur des établissements. À cet effet, nous faisons nôtres les remarques qui ont été adressées au premier ministre du Québec par les représentants de certaines corporations professionnelles, peu avant la publication du projet de règlement sur l'organisation et l'administration des établissements et publiées dans le journal "Le Devoir" du 14 juillet 1983.

c. *En ce qui a trait aux négociations* qui ont déjà eu lieu **entre les représentants du gouvernement du Québec et les chiropraticiens, celles-ci se sont justement arrêtées sur la question de l'indépendance du chiro-**

praticien par rapport aux médecins et du respect de son statut de professionnel de premier contact.

Conclusion

a. La situation actuelle de la chiropratique face aux établissements du réseau des affaires sociales ne reflète pas, de la part du gouvernement, le respect des règles édictées par le législateur lors de la réforme des professions en 1973.

b. Bien au contraire, la législation et la réglementation actuelles des affaires sociales tendent à exclure des services qu'elles offrent au public ceux d'une catégorie de professionnels dont le public et le législateur ont reconnu la compéten-

ce et l'apport thérapeutique. **En dirigeant la population par l'intermédiaire de régimes d'assurance publics vers les services de certaines catégories de professionnels, le gouvernement oblige nombre de ses bénéficiaires à se priver de soins qui pourraient s'avérer plus bénéfiques et souvent moins coûteux que d'autres types de thérapies présentement défrayées par les fonds publics.**

c. Nous espérons que le présent document contribuera à sensibiliser les instances gouvernementales sur la situation discriminatoire dans laquelle se trouvent présentement les chiropraticiens et les personnes qui pourraient bénéficier de leurs soins et que des correctifs appropriés pourront être apportés sans tarder à cette situation.



Comment peut-on prétendre qu'une personne est libre de se faire traiter par un chiropraticien alors que celui-ci n'est jamais présent et n'a aucun accès aux établissements où cette personne reçoit généralement ses services de santé?

Avec une action bien spécifique sur l'organisme humain...

Le soleil thérapeute

Tous les éléments qui existent ici, sur la terre, existent déjà dans le soleil, mais à l'état éthérique... Ces éléments, la médecine officielle ne les connaît pas encore, ils sont à la fois plus subtils et plus importants que tous ceux qu'elle a découverts jusqu'à présent, mais peu à peu la science les découvrira. Pour remédier à toutes les faiblesses de son organisme, l'homme doit s'habituer à prendre ce qui lui manque dans les régions subtiles.

Modes d'actions physiologiques

Le mode d'action du rayonnement solaire sur l'organisme peut être compris à trois niveaux:

1. Actions indirectes du rayonnement solaire sur l'organisme par l'intermédiaire de l'environnement.

Toutes les émanations du soleil, tous les événements solaires que sont les taches, les éruptions, les protubérances, les jets coronaux, transmettent leur énergie à notre atmosphère à des niveaux différents selon les caractéristiques de ces rayonnements et les couches de l'atmosphère.

C'est ainsi que l'on peut expliquer les modifications

- de l'ionisation atmosphérique

- du champ électrique
- du champ magnétique.

2. Actions générales du soleil sur l'organisme.

Certaines études ont permis de mettre en évidence un parallélisme étroit entre des variations de l'activité solaire et des modifications biologiques.

Par ailleurs, l'ensemble des perturbations cycliques ainsi que les différents mouvements cycliques du soleil, de la terre et des planètes, conditionnent toute vie. Le rythme le plus manifeste est évidemment celui de l'alternance des nuits et des jours.

3. Actions directes du rayonnement solaire sur l'organisme.

Ces actions directes du rayonnement solaire sur l'organisme sont dues à l'impact direct des radiations du spectre solaire qui, après avoir traversé l'atmosphère, parvient jusqu'à nous.

Ces actions sont multiples et très complexes: pigmentation, synthèse de la vitamine D, action sur l'équilibre neuro-hormonal, etc.

Rayonnement solaire

Le soleil agit sur l'homme par les forces de gravitation d'une part, et par son rayonnement d'autre part. Mais, entre lui et l'homme s'interpose l'atmosphère qui joue un rôle

prépondérant dans la filtration du rayonnement solaire, si bien que ce n'est que par deux "fenêtres" relativement étroites que ce rayonnement lui parvient.

- La fenêtre optique correspondant au spectre visible avec un léger débord dans le proche ultraviolet et le proche infrarouge.

- La fenêtre radio comprenant les ondes hertziennes.

Chaque composante du rayonnement solaire possède une action bien spécifique sur l'organisme humain, qu'il s'agisse du spectre visible ou invisible, du rayonnement électromagnétique ou de l'émission de particules à hautes énergies.

Le soleil et l'ionisation

1. Sous l'influence de certains agents d'origine solaire (rayons U.V., X ou Y) il y a formation dans l'atmosphère de petites particules porteuses d'une charge électrique positive ou négative (ions).

2. Le rôle physiologique de l'ionisation atmosphérique est maintenant bien connu. Les ions positifs (+) ont une action nocive (et en particulier dépressive) sur l'organisme, alors que les petits ions négatifs (—) ont une action bénéfique (stimulan-

te et vitalisante).

3. En éliminant les petits ions négatifs (—) par la pollution industrielle, la concentration urbaine, les logements inadaptés, le tabac, etc... on porte atteinte à toutes les fonctions vitales et par conséquent c'est la santé de la population entière qui est compromise.

C'est par la respiration que s'effectuent ces échanges nécessaires au maintien de notre vitalité et de notre santé.

Le soleil et la respiration

L'énergie solaire est à l'origine de toute manifestation. C'est elle notre véritable nourriture. On peut l'assimiler grâce aux aliments mais on peut aussi s'en nourrir par la respiration.

1. Inspiration (importance des zones olfactives du nez).

2. Action sur les voies respiratoires (cils vibratiles, diamètre des bronches).

3. Action au niveau de l'al-

véole (modification de la perméabilité cellulaire et de l'oxygénation du sang).

NIVEAU D'ACTION DES IONS DE L'AIR

4. À partir de ces actions locales, l'inhalation des petits ions négatifs se répercute bénéfiquement sur l'ensemble de l'organisme, tant sur le plan physique que psychique.

L'intervention de l'ionisation atmosphérique sur l'organisme revêt 3 aspects fondamentaux:

- Action d'entretien (élimination des toxines).
- Action de régulation à partir des systèmes nerveux central et végétatif et du système endocrinien.
- Action de protection.

Le soleil et l'olfaction

Lors d'une inspiration normale, seule une partie de l'air inspiré entre en contact avec les zones olfactives qui constituent pourtant une zone privilégiée d'absorption de cette "énergie vitale" contenue dans l'atmosphère sous forme de particules ionisées négativement.

Il existe des relations étroites entre la fonction olfactive et nos systèmes neurovégétatif et hormonal.

Lors de certains "exercices respiratoires" il est possible de diriger un courant d'air important vers les zones olfactives, d'accroître l'absorption de l'énergie vitale et de développer notre maîtrise en assujettissant notre vie végétative à un contrôle conscient.

Le soleil thérapeute!

L'ensemble de ces actions permet de comprendre que nous pouvons utiliser le soleil pour conserver et améliorer notre santé à condition de savoir comment procéder.

(F.B.U.)



Nous pouvons utiliser le soleil pour conserver notre santé.

Le cou et son oreiller

Gilbert E. Bohémier, d.c.

Henri L. Marcoux, d.c.

La profession chiropratique recommande des oreillers dits "thérapeutique" ou "postural".

Le choix d'un bon oreiller qui s'adapte à la structure de votre corps est d'une importance capitale pour le maintien de votre bonne santé. La plupart des oreillers ordinaires ne supportent pas adéquatement la colonne vertébrale et peuvent causer des maux de cou ou de dos. Ces problèmes vertébraux associés au sommeil mènent à la fatigue, l'insomnie, la tension et aux maux de tête.

Les photos des radiographies suivantes illustrent bien la courbe qu'adopte le cou lorsqu'une personne est assise (photo ci-contre), couchée sans oreiller (photo page 15), couchée sur un oreiller normal (photo page 16) ou couchée sur un oreiller postural (photo page 17). Sur chacune des photos nous avons tracé une ligne qui correspond à la courbe actuelle du cou et une deuxième ligne qui illustre la courbe optimale du cou, soit une courbe de plus 17 mm. À noter que ce sont des radiographies du même patient et qu'elles ont toutes été prises le même jour.

Depuis nombre d'années déjà, la profession chiropratique recommande des oreillers dits "thérapeutique", "correction-

nel" ou "postural". Ces recommandations sont survenues à la suite des observations faites par un grand nombre de chiro-



Position assise. Remarquez la nature de la courbe comparativement à la courbe optimale de plus 17 mm.

... plusieurs problèmes du cou sont directement associés à la façon de se coucher pour dormir.

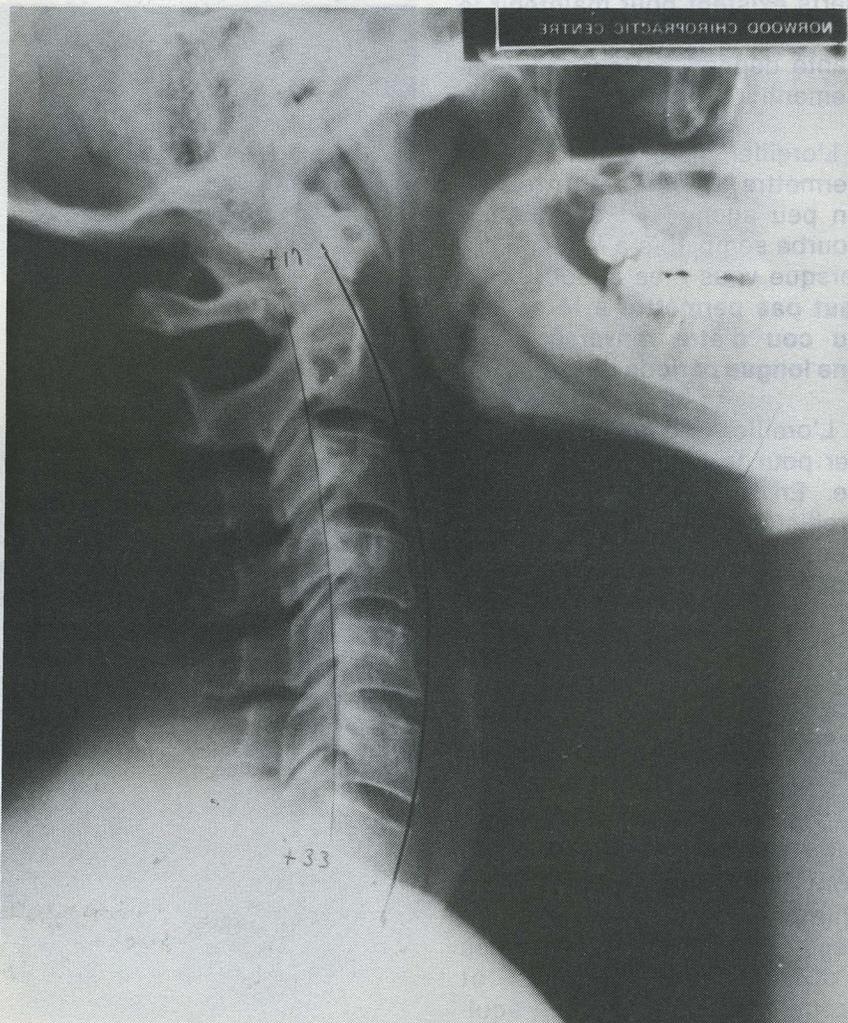
praticiens qui se sont rendus compte que plusieurs problèmes du cou sont directement associés à la façon de se coucher pour dormir. Des recherches ont montré que le cou est l'articulation la plus vulnérable du corps durant le sommeil.

Ce n'est pas un accident de la nature que le cou représente la partie de la colonne vertébrale la plus susceptible de subir une distorsion durant le sommeil. Lorsque couché, le cou est suspendu entre la tête et le thorax. Si le cou n'est pas supporté correctement, il perdra graduellement sa courbe naturelle et se prêtera à de multiples problèmes. Le développement d'une subluxation (déplacement de vertèbres en relation l'une avec l'autre) se produira éventuellement.

À noter que ces désordres ne font pas surface du jour au lendemain. Les changements dans la courbe du cou se font graduellement et n'occasionnent pas de problèmes sérieux dans les premières étapes, mais ils mèneront ultérieurement à une dégénération discale ou à une formation d'arthrose dans les articulations du cou. Le cou est

une structure forte mais délicate. Si une vertèbre ne fonctionne

pas adéquatement, un état de subluxation survient, ce qui af-



Position couchée sans oreiller. Remarquez la courbe modifiée du cou, alors qu'il est placé sur le matelas sans oreiller.

Le cou et son oreiller

Gilbert E. Bohémier, d.c.

Henri L. Marcoux, d.c.

Les oreillers ordinaires ont tendance à soulever la tête et à accélérer le renversement de la courbe cervicale.

fecte ensuite le bon fonctionnement du système nerveux. Les nerfs existent pour maintenir le corps en bon état et votre bonne santé dépend de leur fonctionnement.

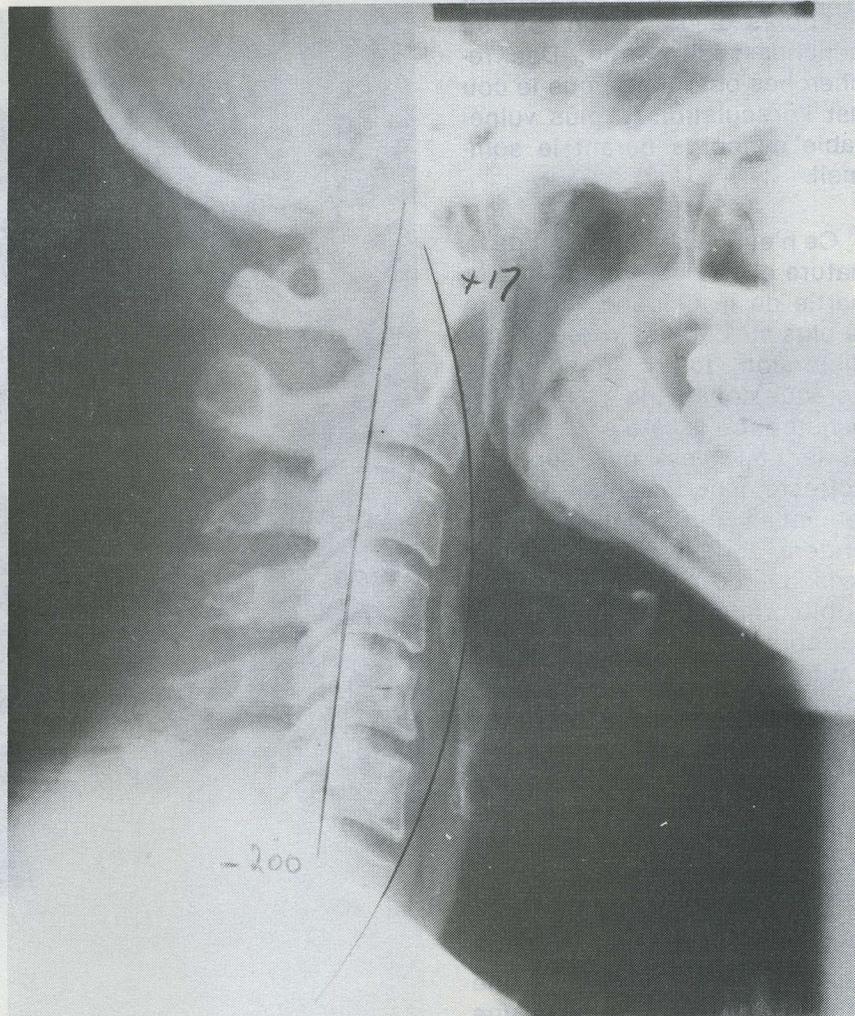
L'oreiller qu'on emploie doit permettre au cou d'être relaxé, un peu allongé, et d'avoir une courbe semblable à celle qu'il a lorsque vous êtes debout. **Il ne faut pas permettre à la courbe du cou d'être renversée pour une longue période de temps.**

L'oreiller doit aussi compenser pour la taille d'une personne. En autres mots, un petit oreiller ne supportera pas bien une grande personne. Certains oreillers posturaux permettent l'emploi d'un traversin plus grand ou plus petit, dépendant de la taille d'une personne. Il est important de bien choisir son oreiller pour assurer le support nécessaire et un sommeil reposant.

Les oreillers posturaux qui sont disponibles chez votre chiropraticiens ont été développées après plusieurs années d'observations cliniques et assurent le maintien d'un équilibre correct entre le cou et la tête. Puisque l'on passe un tiers

de notre vie au lit, il importe de s'assurer que l'on a un matelas

et un oreiller qui supportent bien le corps.



Position couchée sur oreiller de plumes. Remarquez que la courbe du cou est renversée.

VÉRIFIEZ VOTRE POSTURE
PAR
L'ASSOCIATION CHIROPRATIQUE CANADIENNE

COMPTES VOS POINTS
EXAMINEZ-VOUS EN FAMILLE
EN FAISANT LES OBSERVATIONS

L'importance du bon maintien

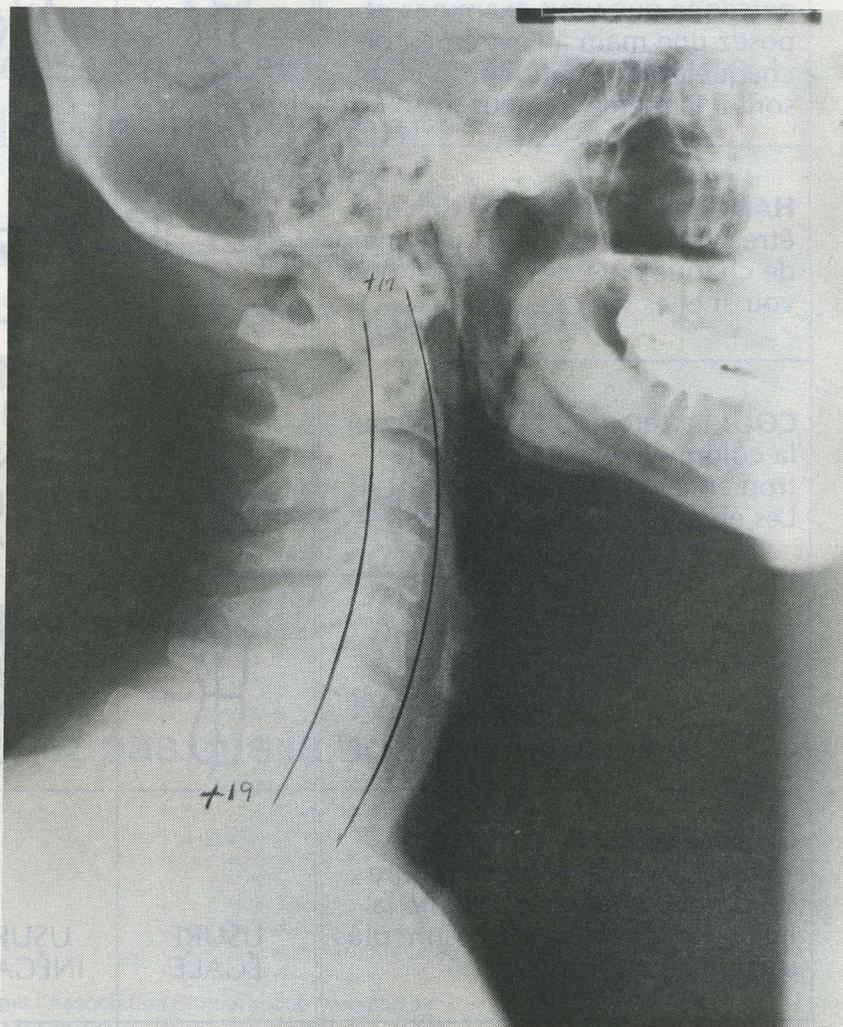
Choisissez un oreiller qui vous aidera, plutôt que de vous nuire.

Lorsque le cou est placé sur un oreiller ordinaire non-formé, que ce soit de plumes, de mousse ou de fibres, la courbe normale de votre cou est renversée et cela causera des problèmes à la colonne vertébrale entière. Votre repos et votre sommeil seront affectés en conséquence. Le renversement de la courbe du cou met en jeu un élément de traction qui endommage les structures musculaires et ligamenteuses. Les oreillers ordinaires ont tendance à trop soulever la tête et à accélérer le renversement naturel de la courbe dû à l'âge.

À noter qu'il ne faut pas se coucher sur l'estomac pour dormir. Cette mauvaise habitude peut également mener à des maux de cou ou de dos. Un oreiller postural vous rappellera qu'il est mieux de se coucher sur le dos ou sur le côté.

Tout ça pour dire que le choix d'un oreiller qui supporte bien le corps et maintient la courbe naturelle de votre cou vous assurera une meilleure nuit de sommeil et une meilleure santé tout au long de votre vie. Il est plus facile de prévenir que de guérir. Consultez votre chiro-

praticien et choisissez un oreiller qui vous aidera, plutôt que de vous nuire.

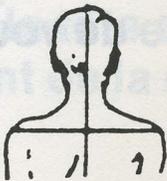
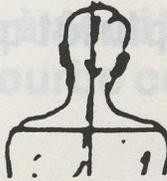
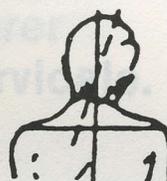
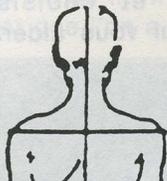
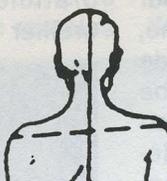
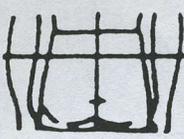
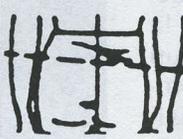
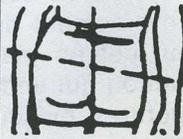
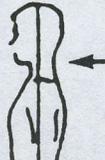
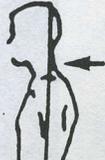
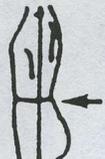


Position couchée sur oreiller postural. Remarquez l'amélioration de la courbe du cou et le rapprochement vers la courbe optimale.

COMPTEZ VOS POINTS

EXAMINEZ-VOUS EN FAMILLE,
EN FAISANT LES OBSERVATIONS
SUIVANTES.

VÉRIFIEZ VOTRE POSTURE PAR L'ASSOCIATION CHIROPRACTIQUE CANADIENNE

	Bon - 10	Assez bon - 5	Mediocre - 0	Points
TÊTE: La tête doit être haute. Regardez les oreilles. Sont-elles symétriques? La tête est-elle tournée ou inclinée d'un côté?				
ÉPAULES: Tenez-vous derrière la personne que vous examinez et posez une main à l'extrémité de chaque épaule pour voir si elles sont à la même hauteur.				
HANCHES: Les hanches doivent être symétriques. Posez une main de chaque côté des hanches pour voir si elles sont de niveau.				
COU: La tête doit s'équilibrer sur la colonne vertébrale. Est-elle trop en avant? Le menton sort-il? Les épaules sont-elles arrondies?				
BAS DU DOS: Les reins sont-ils légèrement cambrés, ou la cambrure est-elle trop prononcée? L'abdomen est-il bombé?				
CHAUSSURES: Regardez la semelle des chaussures. L'usure de chaque chaussure est-elle la même? Y a-t-il une chaussure plus usée que l'autre?	USURE ÉGALE	USURE INÉGALE	USURE TRÈS INÉGALE	
	NOMBRE TOTAL DE POINTS			/60

L'importance du bon maintien

Votre colonne vertébrale peut être la source d'un bon nombre de maux même si vous n'éprouvez aucune douleur particulière.

Un mauvais maintien peut aussi en être la cause. Faites-en l'observation dès maintenant.

Debout, avez-vous les oreilles, les épaules, les hanches et les chevilles bien en ligne droite? Si oui, vous avez un bon maintien!

Assis, avez-vous les genoux plus élevés que les hanches? Si oui, vous avez un bon maintien!

En tout temps, n'oubliez pas que le bon maintien se porte bien!

Ceci est un message d'intérêt public présenté par l'Association Chiropratique Canadienne à l'occasion de la Semaine du Bon Maintien (du 1er au 7 mai).

ANNUAIRE CHIROPATRIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

AMOS

Dr Rocco Guarnaccia
727, 1ère Avenue ouest

Dr Guy St-Laurent
511, 1ère Rue ouest

ANCIENNE-LORETTE

Dr Nicole St-Laurent
Dr Denis Guillemette
2035, St-Jean-Baptiste

AYLMER

Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
Dr Marc Dufresne
2126 avenue Royale

BELOEIL

Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
400 Grande-Côte

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHARLESBOURG

Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac Bédard
Dr Marie-Andrée Hamel
5280, 1ère Avenue
Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est
Dr Marcel Perron
6640, 3e Avenue ouest
Dr Jacques Verreault
120, 45e Rue est

CHARNY

Dr Charles Allyson
1320, 9e Avenue

CHÂTEAUGUAY

Dr Daniel Chèvrefils
Dr Pierre Lemieux
19 Vanier

CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel
477 Plamondon

Dr Raymond Garant
Dr Richard Bilodeau
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44 rue Rhainds

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr André Jutras
310 Marchand

Dr Luc Roberge
410 St-Georges

Dr Pierre Trudel
310 Marchand

DUBERGER

Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GRANBY

Dr Luc Bouchard
58 St-Antoine nord
Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
380 Principale

Dr Claude Girard
45 rue Centre, Suite 1

Dr Russell O'Neill
358 boul. Boivin

Place Chiropratique
12 rue Court

GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive
1197, 6e Avenue

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
859, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL

Dr Christine Bourque
Dr Pierre Bernier
673 boul. St-Joseph

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

Dr Denis Lacombe
48 Promenade du Portage

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr J.G. Girard
1916 Mellon

Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

LACHUTE

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

LAC ETCHEMIN

Dr Guy Lajeunesse
314 St-Jacques

LAC MÉGANTIC

Clinique Chiropratique
Lac Mégantic
Dr Guy Lajeunesse
4798 Laval

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elizabeth

LASARRE

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

Dr Diane Sirois
283 St-Joseph

LAVAL

Dr Gilbert Caron
3860 Notre-Dame
Chomedey

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

Dr Guy Dubé
4005 boul. Samson

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

Dr Claude Phillippon
255, 4e Rue
Laval-des-Rapides

Dr Jacques St-Louis
Dr Serge Gagnon
4415 boul. Notre-Dame
Suite 103
Chomedey

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
36 ave Bégin

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Dr Claude Grenon
3029 Chambly

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel
157 boul. Val Cartier

McMASTERVILLE

Dr Jean-Claude Marcoux
785 Tétreault

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52, rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTREAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri-Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert

Dr Antonio Cardoso
Dr André Dumarais

Dr Sylvain Jolicœur
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles
3300 Henri-Bourassa est

Clinique Chiropratique Montréal
1260 est, Jarry

Clinique Chiropratique GEM Inc.
Dr E.M. Galbrun

Dr Louis Tassé
7454 St-Denis

Dr Danièle Couture
5960 est, Jean-Talon

Suite 210
St-Léonard

Dr Nicole Desrosiers
Dr Normand Danis

5900 boul. Léger
Dr Pierre Des Ruisseaux

461 est, boul. St-Joseph
Dr Pierre Gravel

1804 est, rue Rachel
Dr Luc Guénette

831 boul. Décarie
Dr Jules Joly

10849 boul. Pie IX

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

MONTREAL (suite)

Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury
Dr Thérèse Laframboise
8311 St-Denis
Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier
Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX
Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont
Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

MASCOCHE HEIGHTS

Dr Yves Bellavance
210 chemin des Anglais

NEUFCHATEL

Dr Charles Labrecque
332 boul. L'Ormière

NICOLET

Dr Marie-Claude Wilbaut
85 Notre-Dame

ORSAINVILLE

Dr Maurice Morissette
5014 boul. du Jardin

OTTAWA

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

PIERREFONDS

Dr Christian Beaudry
4421 Dupuis

PINCOURT

Dr Raynald Cardinal
116 Cardinal Léger

POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé
13997 est, Notre-Dame
Dr Guy Ricard
12085 est, Dorchester
Suite 103

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr France Lamothe
Dr Antoine Mosca
151 St-Antoine sud

QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est
Centre Chiro des Érables
Dr Guy Pouliot
1584 Chemin St-Louis
Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables
Dr Lucien Pelletier
360 est, boul. Charest
Suite 104

REPENTIGNY

Centre Chiropratique Le Gardeur
Dr Denis A. Carignan
45 boul. Industriel
Suite 212
Dr Diane Meunier
1069 Notre-Dame

RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre
143 St-Germain
Dr Georges Morissette
59 Évêché ouest
Dr Laszlo Szoke
95 Rouleau

RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE

Dr René Bureau
359 est, King
Dr France Carpentier
732, 13e Avenue nord
La Place Chiropratique
Dr Denise St-Pierre
Dr Alan Wallis
Dr Richard Argall
1871 Galt ouest
Dr Camille Hébert
31 King ouest
Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King
Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-AGATHE

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

SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ

Dr Jean Thibault
10516 boul. Ste-Anne

SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

SAINTE-BRUNO

Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINTE-CHARLES

Dr J.G. Lafflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX

Dr Marcel O. Hamel
Dr Louise Bérubé-Hamel
6201 Principale

SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINTE-ÉTIENNE

Dr Yves Lafflamme
53-A Principale

SAINTE-EUSTACHE

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

Dr Gabriel Tassé
65 St-Laurent

SAINTE-FOY

Dr Yves Lacoursière
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne
Dr Pierre Lavole
3291 Chemin Ste-Foy

SAINTE-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fisette
118 St-Georges

SAINTE-GEORGES, BEAUCE

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

SAINTE-HYACINTHE

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINTE-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 Place du Marché
Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINTE-JÉRÔME

Dr Léo Cardinal
149 ouest, De Martigny
Dr Joseph Trudel
681 rue St-Georges

SAINTE-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINTE-PIERRE-LES-BECQUETS

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

SAINTE-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellerive

SAINTE-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles
Dr Guy Labelle
33 ouest, Blainville

SAINTE-TITE

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
490 Frigon

SILLERY

Clinique Chiropratique Sillery
Dr Louis-Philippe Morin
2255 boul. Laurier
Dr Alain Corps
1584 Chemin St-Louis

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TOURAIN

Dr Pierre Malouin
765 Principale

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beauilleu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES

Dr Lynda Paquette
1628 Royale

Dr Michel Vézina
4870 boul. Des Forges

VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière
1018 boul. Pie XI

VAL D'OR

Clinique Chiropratique Roy
Dr Roger Roy
153 Perreault
Dr Ronald A. Dittot
240, 4e Avenue

VALLEYFIELD

Clinique Chiropratique Poitras
Dr J.P. Poitras
55 Du Marché
Dr André Houle
412 Du Havre

(suite à la page 23)

NISKA

Âge pour âge, à 43 ans, Niska est probablement l'artiste peintre le plus célèbre au monde



Le dépassement de soi!

La philosophie ou le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme peut en quelque sorte se retrouver lui-même. L'artiste cherche à apporter du réconfort, de l'encouragement, de la motivation à continuer vers l'idéal entrepris, du bonheur et de l'enthousiasme. Le message du dépassement de soi est le thème principal de l'artiste; et avec toutes ces formes ascendantes, tous ces thèmes explosifs, il réussit à nous faire partager sa foi et sa confiance dans l'amour et la vie.

Pourquoi Niska?

1. **Canadien**
2. 43 prix internationaux dont 5 médailles d'or et un doctorat honorifique
3. Créateur d'une technique mondialement reconnue
4. L'artiste vous garantit, par écrit, que chaque oeuvre qu'il signe est unique au monde
5. A participé à plus de 120 expositions présentées dans 14 pays différents
6. Des centaines de documents parlent avantageusement de ses oeuvres et 2 livres ont été écrits et publiés à son sujet
7. Ses tableaux sont exposés en permanence au Canada, en Europe, aux États-Unis et en Australie
8. Durant les 15 dernières années, les tableaux de l'artiste NISKA ont augmenté de plus de 7,500%

**Une valeur sûre
Faites un bon investissement**

NISKA

INVITATION AUX MARCHANDS D'ART

Niska est maintenant disponible aux Galeries d'Art. Veuillez vous informer des conditions d'éligibilité ainsi que des nombreux services offerts. Écrivez à Musée Forget, 447 rue Charbonneau, St-Jovite, Qué. J0T 2H0. Tél.: (819) 425-5646.

MAINTENANT DANS LA RÉGION DE MONTRÉAL:

GALLERY ALPHA
24 Ocean street,
Maroochydore,
Queensland,
Australia.
Tél.: 43 2693

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

**GALERIE D'ART
FABREVILLE,**
Place Fabreville,
3557 boul Dagenais O.,
Fabreville, Laval,
J7P 1V8.
Tél.: (514) 625-2787
625-arts

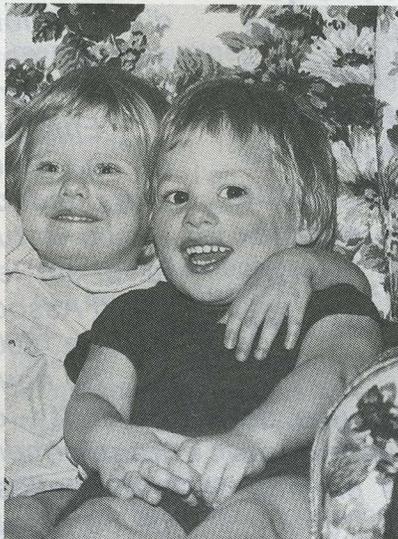
TÉMOIGNAGE

Grâce à une meilleure information!

J'avoue aujourd'hui presque avec honte, que la chiropratique m'est apparue sous un nouveau jour depuis quelques mois seulement, et cela, grâce au **Dr Denis Rose et l'équipe Renaissance**.

Pourquoi cela? Comme beaucoup de gens le font malheureusement, je consultais un chiro quand j'avais des douleurs symptomatiques; un peu comme si j'allais chez le médecin quand il est temps d'opérer, ou chez le dentiste quand la carie est apparente. Je savais que la chiropratique pouvait soulager, mais pas qu'elle pouvait éviter tous les problèmes secondaires et graves dus à une colonne vertébrale en mauvais état. Et cela à cause du manque d'information qu'encore trop de chiropraticiens négligent de donner.

Depuis, j'ai découvert par l'information Renaissance, le bien-être moral que peut apporter le bien-être physique résultant des ajustements chiropratiques



Ils sont en santé, et le demeureront grâce à des soins chiropratiques réguliers!

réguliers.

Si bien qu'aujourd'hui, grâce à ma propre expérience, j'essaie d'en faire bénéficier les autres, et bien sûr ma fille Anne-Marie qui n'a que trois ans. Aux gens

qui me demandent de quoi elle souffre pour que je l'amène chez le chiropraticien, je leur réponds tout simplement, qu'au contraire, elle est en bonne santé et que je veux justement qu'elle le demeure grâce à des soins réguliers de sa colonne vertébrale.

Je sais que si demain, j'abandonnais mes visites chez mon chiropraticien, cela me manquerait énormément.

Pour moi, la définition de la chiropratique est avant tout une action préventive, correctrice s'il y a lieu, et par la suite un état de relaxation totale.

Les proverbes disent: "Vaut mieux tard que jamais", mais "Pourquoi remettre à demain ce qui prendrait si peu de temps à faire aujourd'hui?"

En espérant que mon humble témoignage saura vous convaincre autant que je le suis moi-même aujourd'hui.

Sincèrement!

Sylvie St-Germain,
St-Eustache, sept. '82

ANNUAIRE (SUITE)

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francs sud

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
75 De l'Église

NOUVEAU-BRUNSWICK

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

ONTARIO

Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

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

Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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

L'association des citoyens avertis pour la médecine préventive

Venez joindre les rangs!

De plus en plus, au Canada, les gens réalisent que les méthodes traditionnelles s'appuyant sur les techniques avancées ne concourent désormais plus à l'amélioration de la santé et qu'il faut plutôt, pour remédier aux causes de problèmes de santé de l'heure, mettre davantage l'accent sur les mesures de prévention.

Le 5 mars 1981, un groupe de citoyens concernés décidait donc que l'heure était venue de promouvoir les soins préventifs au Canada, et c'est alors que furent établies les bases de l'Association de citoyens avertis pour la médecine préventive.

Se voulant une organisation nationale sans but lucratif, cette association regroupe des bénévoles professionnels et non-professionnels voués au développement des soins préventifs et à la recherche dans ce domaine au Canada. L'appartenance

à l'Association est ouverte à tous les citoyens canadiens (voir le bulletin d'inscription ci-dessous) et il n'y a aucune cotisation exigée pour en devenir membre.

Enregistrée comme organisme de charité (toute donation devenant alors déductible d'impôt) et incorporée en vertu de la deuxième partie de la loi sur les corporations canadiennes, l'Association a depuis lors attiré plus de 1600 membres actifs.

Si nous voulons atteindre nos objectifs et convaincre l'État de transformer certaines méthodes traditionnelles de santé, il nous incombe de recruter le plus grand nombre possible de personnes, intéressées à promouvoir les soins préventifs.

Venez donc joindre nos rangs! Remplissez immédiatement le bulletin d'adhésion ci-dessous, et retournez-nous le sans tarder. C'est la responsabilité de chacun de maintenir notre peuple en santé en aidant à celui-ci à vivre en conformité avec les lois de la nature!

BULLETIN D'ADHÉSION

Pour devenir membre de:

L'Association des citoyens avertis pour la médecine préventive

150 Metcalfe, Suite 409 Ottawa, Ontario K2P 1P1

Nom: _____

Adresse: _____

Occupation: _____

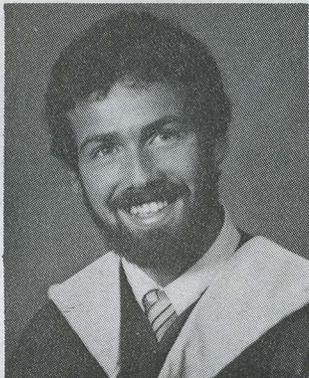
J'ai du temps libre à offrir.

Je n'ai aucun temps disponible.

Aucune cotisation exigée. Toute contribution est cependant déductible d'impôt
(les reçus vous seront fournis).

La pauvreté des aliments "usinés"

par Luc Roy, d.c.*



L'homme fait preuve de sagesse quand il collabore avec la Nature. Lorsqu'il va à l'encontre des lois fondamentales, il se dirige vers une catastrophe.

En réalité, le raffinage des produits n'a pas été mis au point pour le bien de l'humanité. Ce fut toujours pour la commodité et, par la suite, pour le désir du profit. Ceux qui l'ont fait ont agi dans l'ignorance. Au début, le processus de raffinage a été mis au point pour une meilleure manutention des aliments, c'est-à-dire pour qu'ils ne soient pas collants, qu'ils ne s'abîment pas et qu'ils n'attirent pas les insectes. Cependant, les manufacturiers n'ont pas réalisé que ces tendances des aliments à être collants, etc., étaient toutes dues à la présence d'éléments nutritifs essentiels. Il en est probablement commode et bon pour le profit d'éliminer la valeur nutritive de la nourriture, mais qu'advient-il des gens qui la consomment?

La transformation et le raffinage des aliments, qui suppri-

ment les vitamines et les minéraux, constituent un risque plus grand pour la santé que les pesticides et le dioxyde de soufre dans l'air.

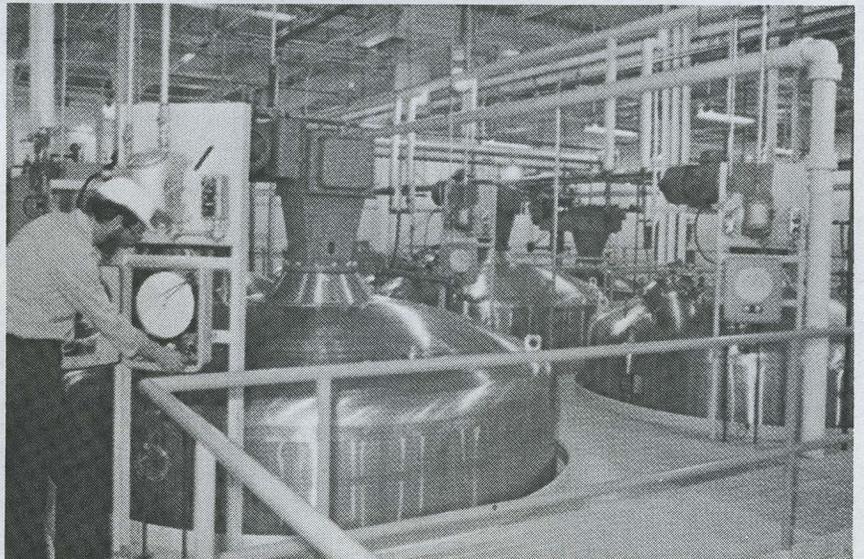
Le spécialiste Henry A. Schroeder a découvert que la plupart des éléments essentiels à une bonne santé sont éliminés des aliments transformés (usinés). Et malheureusement, ils ne sont pas rendus aux aliments. Par exemple, la mouture du blé en farine blanche raffinée lui enlève plus de 40% du chrome, 86% du manganèse, 76% du fer, 89% du cobalt, 68% du cuivre, 78% du zinc et 48% du molybdène qu'il contient et qui tous sont des éléments nécessaires à la vie.

Ce spécialiste en minéraux ne nous révèle que certains faits. Avons-nous besoin du témoignage d'un spécialiste en

vitamine A, ou en vitamine B, ou en vitamine E, etc.?

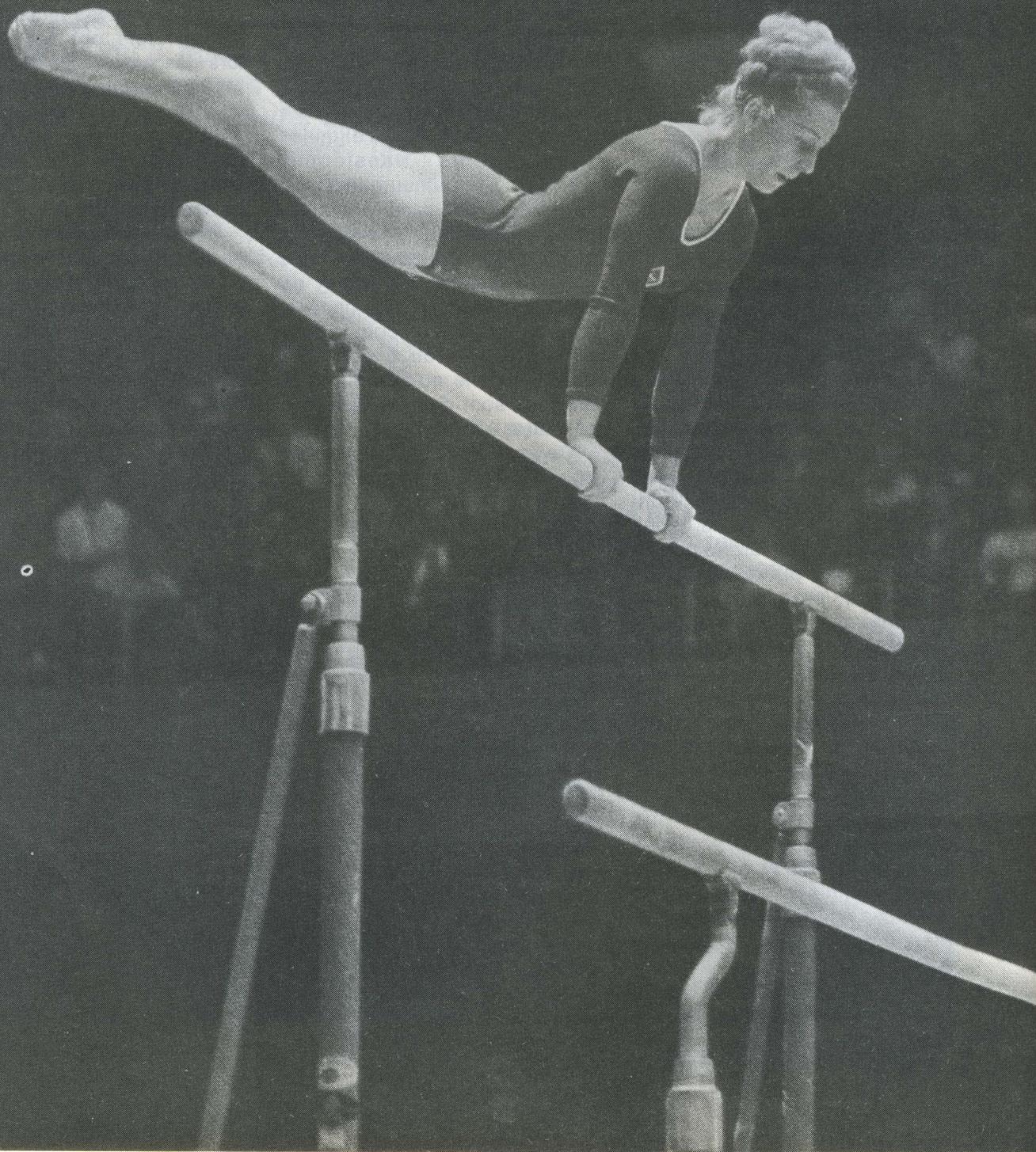
Il ne faut plus se contenter de produits dont les facteurs nutritifs naturels ont été éliminés lors des processus de transformation, et remplacés par des vitamines synthétiques. Ces produits sont une insulte à l'intelligence humaine. Moins les produits seront raffinés et plus ils seront bénéfiques.

Heureusement, le fait qu'il y ait de plus en plus de gens qui collaborent à l'établissement et à l'intégrité d'une meilleure industrie alimentaire est un témoignage d'un réveil spirituel magnifique. Être pur et sain est fondamentalement un effort à faire et une vérité à exprimer. Essentielle est la révolution écologique qui vise à améliorer la qualité de la vie ici-bas sur cette masse spatiale, la Terre.



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

Sport spectaculaire et envoûtant
La gymnastique



Comme tant d'autres activités de l'homme, la gymnastique origine de Grèce. À l'époque, la gymnastique n'est pas une compétition, mais une série d'exercices à caractère artistique pratiqués par des jeunes gens nus (comme la chose était fréquente à l'époque, le mot gymnastique venant d'ailleurs du grec "gymnos", qui signifie "nu"), dans le but de se maintenir en bonne condition physique.

Après des millénaires au cours desquels la gymnastique prend différentes formes, c'est au 19e siècle que naissent les deux premières grandes écoles de gymnastique moderne, diamétralement opposées, mais qui vont permettre de différencier éventuellement les exercices aux agrès ou appareils (gymnastique artistique) de la musculation, du conditionnement physique, de l'acrobatie et de la danse rythmée.

La première grande école voit le jour en Suède, sous l'impulsion de Per Hendrick Ling (1776-1839). L'école suédoise préconise dès le départ des exercices d'ensemble rythmés, sans compétition. L'usage de ballons, de massues, de rubans multicolores implique par contre une forte notion de spectacle que les mouvements d'ensemble accentuent. L'école suédoise offre l'avantage d'être accessible à tous.

Le titre de "père de la gymnastique" revient à 'Frederick Jahn (1778-1852), précurseur de l'école allemande et de la gymnastique olympique. Par nationalisme autant que par souci de développer le goût de l'exercice physique chez ses compatriotes, Jahn crée à Berlin, en 1810, la première école de gymnastique.

Jahn invente au fil des ans les appareils que l'on connaît aujourd'hui. On lui doit notam-

ment la barre fixe, le cheval d'arçon, les barres parallèles, la poutre et la normalisation des sauts. Tous ces appareils sont encore utilisés aujourd'hui.

La gymnastique ne met que six ans à traverser l'Atlantique et fait son apparition sur le "nouveau continent" dès 1816, date à laquelle on établit l'arrivée du tremplin, des barres parallèles et de la barre fixe aux États-Unis, neuf ans avant que le premier gymnase fasse son apparition chez l'Oncle Sam, plus précisément en 1825, à l'université Harvard.

La Fédération internationale de gymnastique voit le jour en 1881. De toutes les fédérations internationales comprises au programme olympique, elle est la plus ancienne. Pourtant, son caractère très mal défini déclenchera plusieurs débats au moment du rétablissement des Jeux olympiques, certains lui reprochant son caractère militaire, d'autres la jugeant par trop artistique pour faire partie d'un programme sportif.

La gymnastique fait partie du

programme olympique depuis le tout début des Jeux de l'ère moderne, mais le programme a sensiblement évolué depuis; en



La grâce, la beauté du mouvement et le rythme s'allient aux possibilités physiques de l'athlète.

fait, 17 épreuves ont fait partie du palmarès d'une ou deux Olympiades, pour ensuite disparaître.

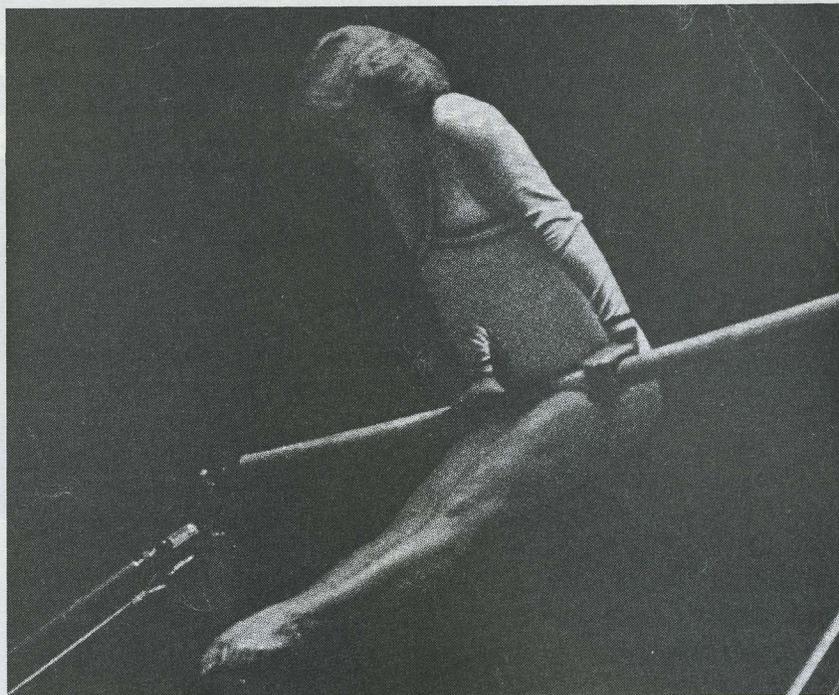
Les femmes participent aux Jeux dès 1928, mais leur participation est limitée aux concours par équipes. Elles attendent 1948 et les Jeux de Londres avant d'avoir droit à un programme complet, comparable à celui d'aujourd'hui.

Quelque 66 pays font aujourd'hui partie de la FIG, mais comme tant d'autres disciplines sportives qui requièrent un entraînement rigoureux et répété, la gymnastique reste l'apanage des pays de l'Est, tout particulièrement l'Union soviétique, la Roumanie, la Hongrie et la République démocratique allemande, à l'exception de quatre pays de l'Ouest, soit le Japon, la République fédérale d'Allemagne, les États-Unis et la Suisse chez les hommes, et les trois premiers chez les femmes.

La FIG organise des championnats mondiaux tous les quatre ans, depuis 1954, de sorte que les meilleurs gymnastes du monde ont l'occasion de s'affronter et de suivre l'évolution du sport tous les deux ans, championnats du monde et Jeux olympiques compris.

Sport spectaculaire et envoûtant s'il en est un, la gymnastique procure des émotions incomparables aux spectateurs. La grâce, la beauté du mouvement, la mise en place de chaque exercice (qui tient presque du théâtre) et le rythme s'allient aux possibilités physiques de l'athlète et à l'exploit

La gymnastique procure de vives émotions aux spectateurs.



La gymnastique olympique: un exploit sportif qui crée des images absolument merveilleuses.

sportif pour créer des images absolument merveilleuses. Comment, dans ces circonstances, pourrait-on s'étonner d'apprendre que les billets disponibles pour la gymnastique s'envolent comme des petits pains chauds?

Pour les hommes et les femmes, on compte sept engins (ou appareils) différents, plus le praticable de 12m de côté utilisé pour les exercices au sol et auquel il est faux de donner le nom "d'engin". En voici quelques-uns.

Exercice au sol

Les évolutions du gymnaste se font sur un praticable (ou matelas) souple de 12m par 12m qui facilite les mouvements de l'athlète tout en amortissant les réceptions au sol. L'exercice comprend un enchaînement harmonieux de mouvements de gymnastique, d'acrobatie et d'équilibre statique, pour faire ressortir d'une façon aussi

originale que possible la force, l'agilité et l'auto-contrôle du concurrent.

Cheval d'arçon (pour hommes)

Le cheval d'arçon ne ressemble en rien... à un cheval. Il s'agit en fait d'un gros bloc de bois de 160 cm de longueur rembourré et recouvert de cuir, monté sur quatre pattes de 135 cm de hauteur. Il est doté de deux poignées qui partagent sa partie supérieure en trois parties égales. L'exercice comporte exclusivement des mouvements d'élan exécutés sans pause, en utilisant les trois parties de l'engin. Les mouvements des jambes et les ciseaux prédominent et l'un d'eux doit être exécuté deux fois de suite. L'exercice se termine par une sortie.

Anneaux

Les anneaux restent un des engins difficiles à maîtriser à

cause du balancer des câbles. Les deux anneaux de 18 cm de diamètre sont suspendues à un cadre métallique par des sangles distantes de 50 cm l'une de l'autre, à 2 m 30 du sol. Au cours de l'exercice, les mouvements d'élan doivent prédominer, la force représentant le quart de l'exercice. On peut mentionner encore les maintiens en équilibre sans que les anneaux ne balancent, dont la traditionnelle croix (bras tendus latéralement) qui a fait le désespoir de plus d'un gymnaste.

Saut de cheval

Le cheval utilisé pour cette épreuve est le même que pour le cheval d'arçon, mais sans les poignées. Les gymnastes masculins doivent franchir le cheval dans sa longueur, en s'aidant d'un tremplin dont ils

La gymnastique demande des années d'effort et de rêve.

peuvent déterminer la distance. Le niveau de difficulté du saut et la perfection de son exécution déterminent la note du concurrent.

Barres parallèles

Distantes de 40 à 50 cm selon la morphologie du concurrent, les barres parallèles de 3m50 de longueur sont fabriquées de bois et reposent sur deux montants fixes, à 1m75 du sol. L'exercice comprend des mouvements d'élan, de voltige et de force, ainsi que des maintiens, avec prédominance pour les deux premiers types.



Barre fixe

Contrairement aux barres parallèles, la barre fixe est fabriquée d'acier et soutenue à 2m50 du sol selon un plan horizontal par deux poteaux fixés par des tendeurs. La barre fixe exige beaucoup de courage et de détermination de la part du concurrent. L'exercice doit comprendre exclusivement des mouvements d'élan enchaînés harmonieusement, avec changements de rythme, mais sans balancement intermédiaire et encore moins d'arrêts.

Barres asymétriques

Les barres asymétriques sont parallèles et fabriquées de bois

tout comme l'engin utilisé par les hommes. D'une longueur de 2m40, elles sont soutenues par des montants situés à 80 cm en largeur l'un de l'autre, et réglés à des hauteurs de 1m50 et 2m30 du sol. L'exercice comprend des mouvements d'appui et de suspension exécutés avec élan qui s'enchaînent par des mouvements qui permettent de passer d'une barre à l'autre, sans aucun arrêt au cours de l'exercice, et évidemment sans aucune chute au sol.

Poutre

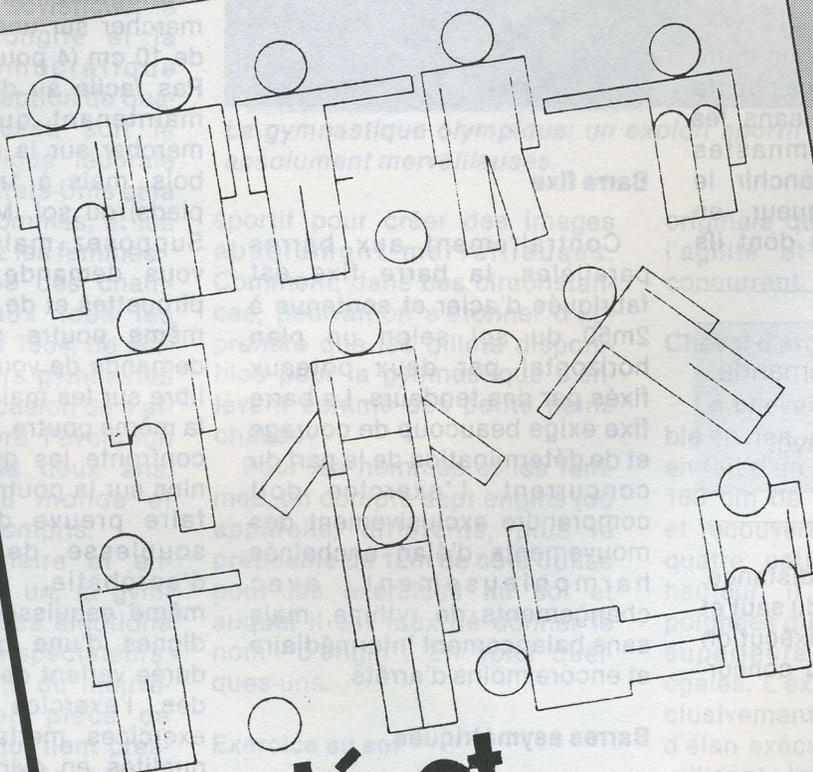
Imaginez que vous devez marcher sur une pièce de bois de 10 cm (4 pouces de largeur). Pas facile au départ. Imaginez maintenant que vous devez marcher sur la même pièce de bois, mais à 1m20 (plus de 4 pieds) du sol. Mais il y a pire. Supposez maintenant qu'on vous demande de faire des pirouettes et de retomber sur la même poutre ou qu'on vous demande de vous tenir en équilibre sur les mains, toujours sur la même poutre. Voilà le défi qui confronte les gymnastes féminins sur la poutre. Elles doivent faire preuve d'équilibre, de souplesse, de coordination, d'acrobatie, de hardiesse, même esquisser quelques pas dignes d'une ballerine. D'une durée variant de 75 à 95 secondes, l'exercice incorpore des exercices mettant toutes ces qualités en évidence, sur l'ensemble de la poutre, sans arrêts ni chute au sol évidemment.

Les appareils utilisés par les gymnastes mettent en valeur toutes leurs facultés.

Les Dossiers Beaux-Jeux

9

PIERRE BEAUDOIN



Santé et Sagesse par la Marche

BELLARMIN

Un livre qui dépasse la simple marche sportive pour nous amener aux sources de la santé véritable. L'auteur a sillonné le Québec à pied et parle d'expérience. Son but est de montrer comment la marche peut régénérer le corps et l'esprit, redonner la joie de vivre, la confiance, la paix du cœur et l'harmonie de tous les plans de l'être.

L'auteur livre ici le fruit de quinze années de recherches et d'expériences personnelles sur la santé par l'hygiène naturelle. Il expose les lois de la nature et de la pensée positive, appuyées de nombreux témoignages de grands malades qui se sont guéris par un retour aux lois de la santé.

Sa perspective est spirituelle : « purifier et fortifier le corps pour l'Esprit qui l'habite ».

Un livre poétique, réaliste et spirituel à la fois. Un guide pour toute personne qui désire harmoniser son corps et son esprit, afin d'atteindre un plus grand épanouissement de l'être.

Un livre bien documenté aussi, avec de nombreuses citations des grands sages, et de belles pensées de la Bible sur la santé du corps et de l'esprit.

Un livre qui marche la tête haute, tout en gardant les deux pieds sur la terre.

Grâce aux plantes médicinales...

Autres recettes pratiques

par Icia



Je vous présente quelques recettes que vous pourrez utiliser afin de vous aider, ou d'aider vos enfants, amis...

Pour soulager les congestions

Bronchites

1/2 oz. consoude
1/2 oz. de borlotte
1/2 oz. herbe à souder (Boneset)
1/2 oz. menthe

Faire une infusion qu'on laisse reposer 15 minutes; prendre entre les repas.

La poudre d'orme est aussi excellente pour décongestionner la poitrine.

Pleurésie

Vervaine
Consoude
Mulène

Faire une infusion (ajoutez-y une pincée de cayenne).

Pneumonie

Une infusion de: consoude, sureau blanc, ballote, menthe poivrée et cayenne.

L'asthme

1 partie de consoude
1 partie de mulène
1/4 partie de lobélie
1/4 partie de menthe poivrée.

Pour arrêter une crise d'asthme

Préparer une tasse à thé de menthe poivrée, avec 2 cuillères à thé de teinture de Lobélie. Prendre toutes les 10 minutes jusqu'à la fin de la crise.

Un autre remède est l'*Éphèdre* (ou thé Mormon). Il s'agit d'en préparer un sirop, en portant à ébullition 2 tasses d'eau et 4 cuillères à table d'*Éphèdre*, (et ce pendant 20 minutes). Ensuite, ajoutez 2 c. à table de *cataire* et laissez infuser 10 minutes.

bébés: 1/2 c. à thé
enfants: 1 à 2 c. à thé
adultes: 3 à 4 c. à thé

Attendre 1/2 heure avant de décider d'en reprendre.

N.B.: L'*Éphèdre* est un stimulant qui augmente les battements du coeur: c'est pourquoi on y ajoute, pour rétablir l'équilibre, la *cataire* qui est un tranquillisant.

Enfin l'*huile d'eucalyptus* peut être utilisée sur un morceau de sucre à sucer, ou diluée dans une huile végétale pour des massages sur la poitrine.

Pour les problèmes de sinusites

Le fénugrec, 1 cuillerée à table de fénugrec et eau, laisser mijoter 20 minutes. Ce mélange permet de décongestionner les muqueuses.

Pour la fièvre des foins

1/2 tasse de vinaigre de pomme,
1/2 tasse d'eau,
1/2 tasse de raifort râpé.

Laisser reposer pendant 24 heures. Prendre par petites gorgées suivies d'un grand verre d'eau — ceci 4 fois par jour — et jusqu'à ce que vous soyez remis.

Pour sinusites et fièvre des foins

Utiliser de l'*eucalyptus* soit en huile ou en feuille. Inhalation des vapeurs: couvrez-vous la tête avec une serviette et placez-vous au-dessus d'une infusion d'eau et d'*eucalyptus*, à raison de 2 ou 3 fois par jour.

Pour le mal de gorge

Se gargariser avec de l'eau salée. (C'est merveilleux et très rapide comme méthode! Prendre de la vitamine C. Prendre 4 parties de golden seal et 1 partie de myrrhe, et ceci en capsule, 3 fois par jour.

Les fermiers aussi en ont besoin...

par Alphonse Charland, d.c.



Les gens sont portés à penser qu'avec l'équipement moderne maintenant utilisé sur une ferme, le travail physique s'avère moins exigeant pour le fermier. Mais quand nous considérons toutes les nombreuses fonctions de la colonne vertébrale en rapport avec les occupations quotidiennes d'un tel travailleur, nous comprenons que ces tâches ne sont pas si faciles pour les structures corporelles.

La colonne vertébrale représente l'amortisseur principal du corps, et son mécanisme de bon équilibre. Imaginez le fermier qui conduit son tracteur, absorbant les vibrations de la machine, et faisant l'effort de s'équilibrer lui-même alors que le véhicule semble se "contortionner" de gauche à droite alors qu'il avance sur du terrain accidenté, la pente du sol changeant fréquemment.

La colonne vertébrale est comme un essieu autour duquel se font tous les mouvements importants du corps. Puisque les muscles qui contrôlent la

tête, les épaules et les bras, les côtes, le bassin et les jambes s'attachent tous à la colonne, cette dernière devient un point d'ancrage pour les mouvements de toutes ces parties. Et le fermier effectue certainement des étirements considérables, des torsions, des tractions sur les leviers, des poussées sur les pédales, etc. Ce qui signifie beaucoup de stress sur cette structure stratégique qu'est la colonne vertébrale.

Fréquemment, alors, les fermiers souffrent de maux de dos ou de névrites qui résultent de distorsions vertébrales interférant avec des nerfs spinaux. Et quelquefois, d'autres racines nerveuses irritées par des désa-

lignements affectent le fonctionnement de certains organes internes. Eh oui, même des problèmes digestifs ou d'autres désordres organiques peuvent nécessiter des soins chiropratiques, pour corriger la cause de l'interférence nerveuse.

En conséquence, les fermiers aussi doivent profiter de vérifications chiropratiques périodiques. Et s'il y a une certaine mise au point à faire, c'est le temps de s'en occuper avant d'être débordé par les "gros mois d'été" qui risquent de mettre au défi toutes ces structures vitales si importantes. Dans le domaine de la santé, il n'existe pas de substitut à la chiropratique!



*Le plus souvent, on cherche son bonheur
comme on cherche ses lunettes...*

Quand on les a sur le nez!

— *Gustave Droz*

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

CAPTIVEZ LE CONFORT

***Votre bonne santé dépend d'une bonne nuit de sommeil.
Le NORMALIZER^{MD} aide à vous donner le repos qu'il vous faut.***

Les oreillers ordinaires rembourrés de mousse, de duvet ou de fibre ne supportent pas adéquatement la colonne vertébrale et peuvent causer des maux de cou ou de dos. Ces problèmes vertébraux associés au sommeil mènent ensuite à la fatigue, l'insomnie, la tension et aux maux de tête. La construction unique du Normalizer aide à maintenir l'équilibre correct entre le cou et la tête.



Faites-en l'expérience!

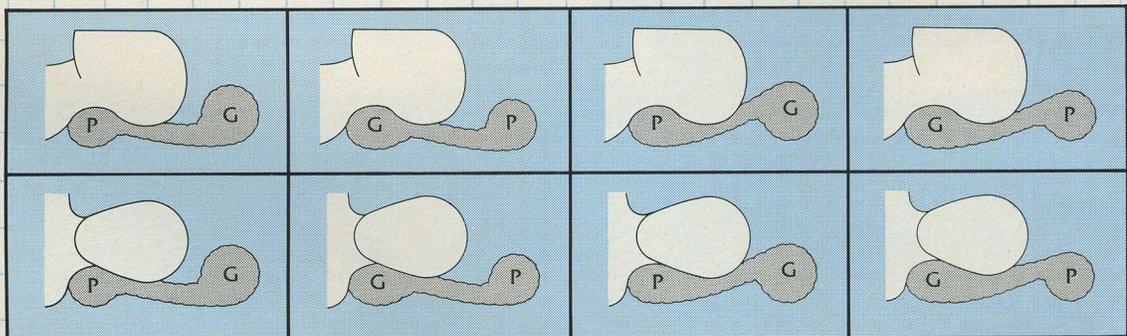
- Conçu par un chiropraticien pour réduire le stress et vous donner le repos qu'il vous faut.

• L'oreiller postural NORMALIZER^{MD} a été APPROUVÉ PAR L'ASSOCIATION DES CHIROPATICIENS DU QUÉBEC.

L'oreiller postural NORMALIZER^{MD} vous donnera un support continu dans toutes les positions du sommeil.

La forme unique et brevetée du Normalizer vous permet de choisir les positions que vous préférez sans perdre le support nécessaire pour un sommeil reposant et confortable. Le Normalizer est construit avec un grand traversin (G) à une extrémité et un petit traversin (P) à l'autre extrémité. Pendant le sommeil, la tête repose dans le centre de l'oreiller et le cou est

confortablement soutenu par un ou l'autre côté du petit ou du grand traversin. Comme avec tout oreiller nouveau, il vous faudra possiblement une courte période d'adaptation pour ressentir la sensation complète de confort et de repos que vous donne le Normalizer. Pour de plus amples renseignements, CONSULTEZ VOTRE CHIROPATICIEN.



N O R M A L I Z E R

NORMALIZER^{MD} est une marque déposée des SYSTÈMES DE POSTURE OMEGA INC.

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
VOL. 8, No 1
Nov-Déc 1981 \$1.25

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
VOL. 8, No 1
Nov-Déc 1981 \$1.25

REAGAN ET LA
CHIROPRAQUE

**KIRO
SANTÉ**
VOL. 8, No 1
Nov-Déc 1981 \$1.25

**KIRO
SANTÉ**
VOL. 8, No 1
Nov-Déc 1981 \$1.25

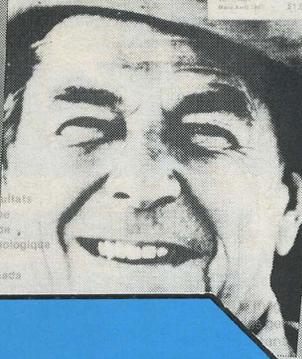
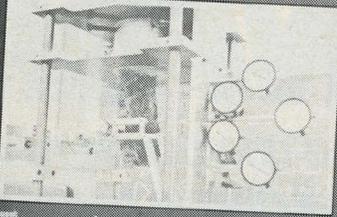
le m
de
en

Quatre générations chez le chiro!



Aussi:
• Ce qu'est le paix
• Pourquoi hésiter?

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



DES
MOTS PRÉCIS
POUR UNE
APPROCHE EXCLUSIVE!

ABONNEZ-VOUS À

**KIRO
SANTÉ**

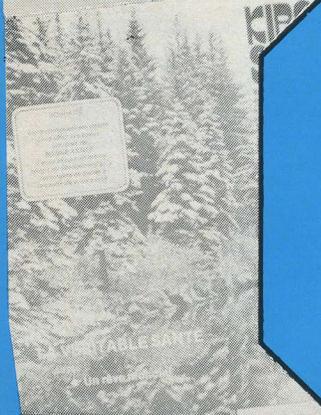
Le magazine des gens en santé

OFFREZ-VOUS CE PLAISIR

de recevoir une lecture saine,
agréable et instructive.

CET AVANTAGE

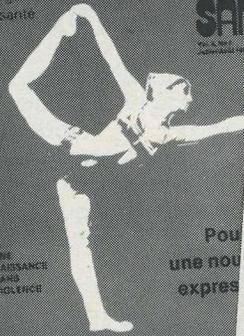
de constituer et de posséder
une documentation familiale.



**KIRO
SANTÉ**
VOL. 8, No 1
Nov-Déc 1981 \$1.25

le magazine
des gens
en santé

le magazine
des gens
en santé



**KIRO
SANTÉ**
VOL. 8, No 1
Nov-Déc 1981 \$1.25

Pour
une nou
expres



La chiropratique pour améliorer
votre résistance

**KIRO
SANTÉ**
VOL. 8, No 1
Nov-Déc 1981 \$1.25

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

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

Nom
Adresse
Ville
Prov. Code postal
Chiropraticien

Canada:
6 numéros \$7.00

États-Unis/Autres pays:
6 numéros \$9.00

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

- VOL. 1 No 1 No 4 No 6
- VOL. 2 No 1 No 4 No 5 No 6
- VOL. 3 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
- VOL. 4 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
- VOL. 5 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
- VOL. 6 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
- VOL. 7 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
- VOL. 8 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
- VOL. 9 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
- VOL. 10 No 1 No 2 No 3 No 4