

# KIRO SANTÉ

Vol. 7, No 4  
Mai-Juin 1981

\$1.00

le magazine  
des gens  
en santé

**Chacun de nous  
porte en soi  
un pays**

**Un travail  
de maître**

**Exercices pour la  
colonne vertébrale...**

# Pourquoi devriez-vous dormir sur un matelas Kiro Santé?

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



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

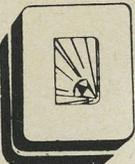
ROGER CHARLAND, D.C.

## Faites un essai!

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

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

Un produit du Québec  
fabriqué par:

**L**iterie  
 **l'Éclaircie**  
Ltee

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

# KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

#### Éditeur

Gaston Arguin

#### Directeur

Louise Charland

#### Chroniqueurs

Alphonse Charland

Robert Gagné

Guy Hains

Vicki Chelf Hudon

Jacques Langevin

Denis Rose

Richard Verreault

#### Collaborateurs

Christine Dubeau

Roger Charland

Armande Fréchette

Nathalie Poirier

#### Journaliste

Robin Arguin

#### Secrétariat

Louise Sauriol

#### Photographe

Pierre Viau

#### Montage

Les Montages G.F. Enr.

#### Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

#### Abonnements

1 an/6 numéros \$5.00

3 ans/18 numéros \$12.00

#### Adresse

Kiro Santé

199 St-Vincent

Ste-Agathe-des-Monts

J8C 2B6

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

## SOMMAIRE

Comment taire? Fausses conceptions .....	p. 4
Chacun porte en soi en pays .....	p. 5
... le dernier des Palmer s'éteignait .....	p. 6
Un travail de maître .....	p. 7
Rapport de la commission d'enquête 79 .....	p. 8
Cette force intérieure .....	p. 10
Recherche: Les traumatismes de la naissance .	p. 12
Exercices .....	p. 17
Annuaire chiropratique .....	p. 20
Faudrait y réfléchir .....	p. 22
Aliments naturels .....	p. 24
Les facteurs aidés par un chiro .....	p. 26
La bicyclette .....	p. 27
Livre: La vitamine E et votre santé .....	p. 30
Substance controversée .....	p. 32
C'est si simple .....	p. 33
12 règles à ne pas appliquer .....	p. 34

# KIRO SANTÉ

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

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

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

### Copyright 1981

Publications D.C. Inc.

Le magazine Kiro Santé. Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

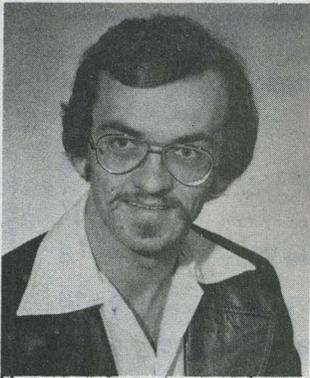
Bibliothèque nationale du Canada

Courrier de deuxième classe

Enregistrement numéro 3422

ISSN 0317-0519

# COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

## **En considérant de fausses conceptions!**

*La plupart des gens croient que la maladie ne peut se guérir que par médicaments et que par opération chirurgicale. On prend des remèdes par tradition et si cela ne va guère, on s'inquiète et on songe tout de suite à l'hôpital et au bistouri. Cette mentalité est due au fait que, depuis des siècles, la médecine traditionnelle s'est adonnée à ce mode de soigner et que, sans le vouloir sans doute, elle a ancré dans l'esprit du public le besoin de la pilule qui est devenue pour ainsi dire, partie intégrante de notre alimentation quotidienne. Évidemment les recherches qui se sont faites en médecine chimique ont abouti à des découvertes parfois précieuses et, dans certains cas même, nécessaires au prolongement de la vie; mais ceci ne veut pas dire qu'on doit ignorer pour autant les ressources naturelles de défense que possède le corps humain. Nous essayons toujours de trouver dans le milieu qui nous entoure les causes de notre bon ou de notre mauvais état physique. Pourtant celui-ci ou celui-là ne sont que le produit de notre milieu biologique intérieur lui-même. Nous sommes faits pour vivre en santé et lorsque nous devenons malades c'est que nous avons perdu, jusqu'à un certain point, notre pouvoir d'adaptation au milieu qui nous entoure. Pour m'expliquer, je dis que si je contracte une infection par exemple, ce n'est pas tant la faute du microbe qui l'a généré en moi, que la faute d'un état physiologique affaibli*

*chez moi par un manque de résistance naturelle, une incapacité de mon système à combattre le microbe qui l'a pris d'assaut.*

*La santé ne provient donc pas de l'extérieur; on ne l'achète pas sous forme de comprimés ou autrement; elle est une vertu naturelle, l'attribut logique d'un corps qui fonctionne dans ses parties et dans son tout, selon l'ordre prévu par la nature. Si la maladie survient, c'est que cet ordre a été rompu en quelque sorte en dedans de soi et c'est lui qu'il faut rétablir en premier lieu pour retrouver la santé. Cet équilibre biologique, on ne saurait évidemment pas le refaire, à moins que ce soit d'une façon passagère, en changeant temporairement la chimie de son corps par tel ou tel médicament. C'est en allant aux causes et par des procédés naturels qu'on y parvient. Le système nerveux est le système générateur de la vie dans chacun des organes, le grand organisateur du tout physiologique. C'est lui qui pourvoit à la résistance naturelle des tissus. Nous devrions le concevoir enfin et nous conformer aux lois de la nature telles qu'elles existent réellement et telles qu'elles ont été énoncées dans les principes de base de la philosophie chiropratique.*

*Ainsi, avec une conception plus juste, des solutions appropriées paraîtraient alors très évidentes en vue d'améliorer certaines conditions.*

## **Chacun de nous porte en soi un pays**

*L'homme ne peut nier le destin qui l'unit à autrui.  
Un citoyen étranger à un autre  
Est comme une branche coupée de sa racine.*

*J'habite un pays merveilleux qui palpite au fond de mon être;  
Il est à la mesure de mes rêves et de mes ambitions.  
Ce Pays si vaste que je redécouvre chaque jour  
Je voudrais l'appeler ESPÉRANCE...  
Espérance de jours meilleurs.*

*Si je nourris sagement mon corps d'une nourriture adéquate  
qui lui conserve la santé, je peux affirmer que mon pays est  
sain.  
Il l'est par ma façon d'agir, mon attitude, mon comportement.  
Si j'agis à tort et à travers,  
mon pays sera entremêlé de désordre  
et je me verrai contraint,  
par voie de participation,  
de travailler à mon équilibre personnel.  
Je ressentirai alors la part qu'il me faudra fournir  
pour assurer et maintenir l'équilibre et la paix dans mon pays.*

*Mon pays c'est ma demeure, c'est ma source vive.  
Plein de vastes espaces et de grandes réalisations!*

Il y a trois ans déjà...

## Le dernier des Palmer s'éteignait

En effet, c'est le 24 mai 1978 que le Dr David D. Palmer décédait à Davenport (Iowa) des suites d'une hémorragie cérébrale. Il avait 72 ans. Président du conseil d'administration du Collège Chiropratique Palmer, Dr Dave (comme il était affectueusement appelé) dirigeait cette institution de renommée internationale depuis 17 ans.

Durant ce temps, il a grandement contribué à renforcer et à solidifier le statut éducationnel du Collège. Ainsi, le programme scolaire a été élargi, les exigences pour la graduation se sont accrues, et les installations et le matériel ont beaucoup augmenté.

Dr Palmer est né le 12 janvier 1906 à Davenport, fils de Bartlett Joshua (développeur de la chiropratique) et de Mabel Heath Palmer. Élevé au centre même du monde chiropratique, il a consacré une grande partie de sa vie à cette profession fondée par son grand-père, Daniel David Palmer. Il a écrit deux livres sur la famille Palmer et sur la chiropratique. "Three generations" a été publié en 1967 et "The Palmers" en 1977.

Dr Palmer a reçu son diplôme de docteur en chiropratique en 1938. On lui a décerné le titre de Philosophe de la Chiropratique en 1941. En 1969, l'Institut Chiropratique Columbia de New York lui présenta le diplôme honorifique de Docteur en Humanités Chiropratiques. Le Collège Chiropratique Logan (de St-Louis) fit de même en 1970, tout comme le Palmer College en 1971.

Aussi Dr Palmer avait obtenu son baccalauréat en 1929 de l'École de Finance et de Commerce Wharton à l'Université de Pennsylvanie. Il suivit aussi le programme de gestion avancé de l'Université Harvard à la faculté d'Administration des Affaires.

En plus de ses intérêts en chiropratique, Dr Palmer était connu à travers tout le pays pour ses activités dans le domaine des télécommunications. Il a été président de la Compagnie de Diffusion Palmer, poste qu'il a occupé depuis 1961 quand son père "B. J." décéda. Aux intérêts de la famille Palmer en radio et télévision en Iowa, il ajouta des stations en Californie et en Floride.

Il ne ménagea ni son temps ni ses efforts dans le service philanthropique aux niveaux local et

national. Il était l'ancien président du Y.M.C.A. de Davenport, de la Chambre de Commerce de cette même ville, président du Congrès National de la Croix-Rouge Américaine, et administrateur du Conseil National de la Conférence National des Chrétiens et des Juifs.

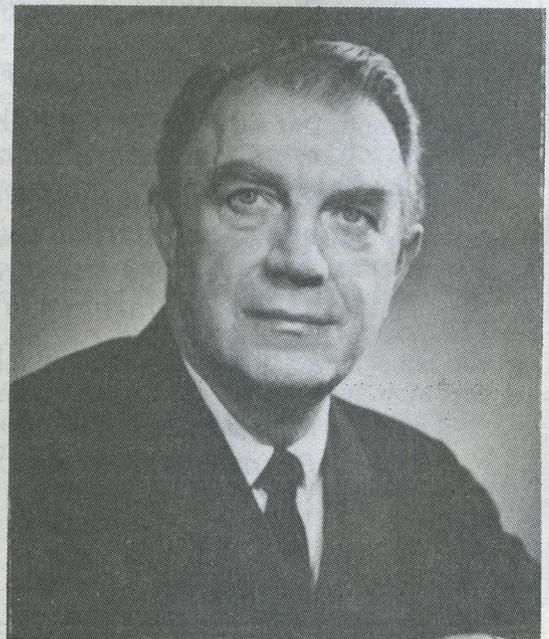
Il a été honoré de nombreuses fois par des organisations civiques et professionnelles. Ainsi, l'Association internationale des Chiropraticiens l'a nommé "Chiropraticien de l'année" en '62.

En reconnaissance de ses nombreuses réalisations, son nom est mentionné dans les livres "Who's who in America" et "Who's who in American Education".

Marié à Dr Agnes High depuis 1943, il était le père de trois filles dont l'une lui avait donné deux petits-fils...qui portent cependant le nom de McCloskey.

Avec la mort de Dr Dave s'achevait alors la dynastie des Palmer; ce nom symbolisant la découverte, le développement, et l'établissement de la chiropratique.

Gaston Arguin, D.C.



# Un travail de maître

par Alphonse Charland, d.c.

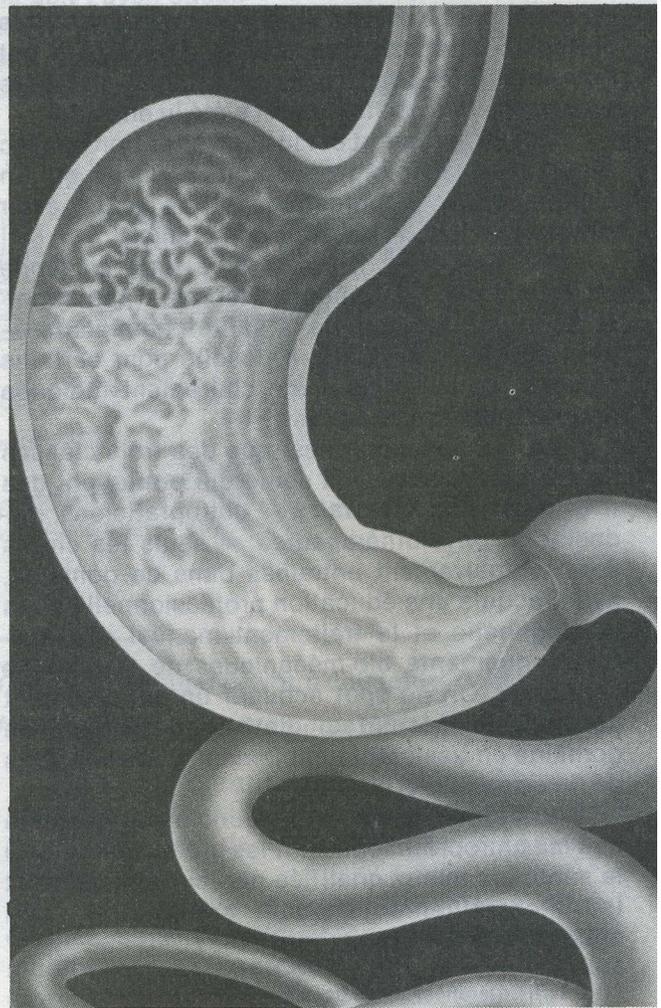
Saviez-vous que votre estomac commence à digérer avant même que vous ayez mangé? Pourquoi cela, direz-vous! Parce que ceci fait partie d'un sensible plan d'ensemble. L'estomac est un organe qui travaille fort et a besoin de préparation. Par l'intermédiaire du système nerveux, à la vue des aliments, ou sous l'effet des senteurs, les glandes salivaires et gastriques entrent en action. Une fois l'humidification et la mastication accomplies, les aliments sont poussés dans le canal alimentaire vers l'estomac.

Le fonctionnement complexe du système digestif s'accomplit sans notre consentement, sous l'influence d'un système entièrement indépendant de notre volonté: le système viscéral autonome. Les aliments sont digérés systématiquement par groupes alimentaires; ex: les carbohydrates, les protéines, les vitamines, etc. etc.. Une fois divisés en leurs éléments premiers, les aliments sont alors poussés dans l'intestin pour être absorbés. De là, les particules seront acheminées vers le foie où elles subiront l'opération finale avant d'être poussées dans la circulation sanguine. Toutefois, toutes ces opérations, tout ce mécanisme interne demeure sous le contrôle du système-maître: le système nerveux. Comme nous le savons, les déficiences que l'on rencontre au sein de ce mécanisme interne, produisent souvent un nombre de symptômes désagréables.

Les recherches nous ont révélé que ces déficiences s'accomplissent habituellement quand le système nerveux ne peut pas accomplir son action de surveillance et de contrôle, une ou plusieurs interférences ("court circuit") entravant ses connexions.

C'est le travail du chiropraticien de localiser le ou les endroits du système nerveux qui ont cessé d'approvisionner les organes digestifs de l'énergie nécessaire à leur fonctionnement. Les filets de transmission vitale étant la plupart du

temps congestionnés ou pincés au niveau de la colonne vertébrale, c'est à cette dernière que se concentre le travail du chiropraticien. Ce travail a pour but de normaliser ces fonctions, de libérer le système nerveux et de permettre à la vie de s'infiltrer dans toutes les parties du corps, pour ainsi s'assurer d'une santé totale.



# Rapport de la Commission

## Similitude des études en Nouvelle-Zélande et au Canada

Deux études majeures portant sur la chiropratique ont été récemment publiées. Il est important de noter que ces deux études, le Rapport de la Commission sur la Chiropratique en Nouvelle-Zélande et l'Étude Sociologique de la Chiropratique au Canada, ont été menées indépendamment l'une de l'autre, dans des pays aux antipodes l'un de l'autre, en utilisant des méthodes quelque peu différentes et que pourtant, il est étonnant de voir à quel point leurs conclusions sont similaires.

Ces études ont été rédigées dans un langage non-technique qui peut facilement être compris du grand public et peut ainsi être exposé à toutes sortes de citations directes. De tels points ont besoin d'être considérés dans leur contexte propre une fois que le rapport a été lu en entier.

Quand le rapport est lu avec attention et avec bonne foi, les trois propositions de base qui en émergent sont incontestables. Il ne peut y avoir aucune discussion possible à leur sujet.

Premièrement, il y a la plus forte évidence clinique qu'un ajustement vertébral — peu importe quel professionnel de la santé l'administre — peut être efficace. Cette efficacité pour certains symptômes cliniques a été clairement indiquée par des tests scientifiques.

Le deuxième point est que des trois classes de professionnels de la santé qui pratiquent des manipulations vertébrales — chiropraticiens, médecins et physiothérapeutes — seuls les chiros sont intensivement entraînés dans ce domaine, ayant acquis une éducation professionnelle dans le diagnostic et le traitement manuel des mal-fonctionnements bio-mécaniques de la colonne vertébrale. On ne peut acquérir un entraînement convenable intensif et d'avant-garde dans ce domaine en assistant simplement à des sessions de fin de semaine.

Le dernier point est la conclusion évidente que les chiropraticiens sont les professionnels de la santé les mieux qualifiés par leur éducation et leur entraînement pour administrer des ajustements vertébraux.

\* N.D.L.R. Références à nos deux dernières parutions.

Et, c'est ce qu'ils ont fait en Amérique du Nord depuis les quatre-vingt-cinq dernières années.

Henry S. Czarnota

### EXTRAITS DU RAPPORT

#### L'ajustement vertébral dans le futur

- La responsabilité de l'enseignement de la manipulation vertébrale, de par sa nature spécialisée, devrait s'appuyer sur la profession chiropratique. Les cours de vacances ou à temps partiel en manipulation vertébrale pour les autres professionnels de la santé ne devraient pas être encouragés.

- De nombreuses références ont été faites à l'efficacité de la chiropratique et à la supériorité des chiros dans leur rendement en ajustement vertébral.

- Ayant établi que la chiropratique est valable, sûre, et que les chiropraticiens sont les personnes les plus qualifiées pour administrer un ajustement vertébral, la Commission recommande alors que les chiropraticiens soient acceptés comme partenaires dans le système des soins de



*L'ajustement vertébral effectué par un chiropraticien diplômé est sécuritaire.*

# d'enquête 1979\*

santé. Et elle fait des recommandations détaillées pour que les chiros soient inclus dans le système de la sécurité sociale et de la compensation pour les accidents; afin que les patients puissent recourir directement à leurs soins pour en bénéficier.

## Les chiropraticiens et leur profession

- La chiropratique moderne est loin d'être un "culte non-scientifique"
- La chiropratique constitue une branche des arts de la guérison se spécialisant dans la correction par des manipulations vertébrales de ce que les chiros identifient comme des désordres biomécaniques de la colonne vertébrale.
- La manipulation vertébrale effectuée par un chiropraticien diplômé est sécuritaire.
- La formation et l'entraînement d'un chiropraticien diplômé sont suffisants pour lui permettre de déterminer s'il y a des contre-indications à l'ajustement vertébral dans un cas particulier, et si le patient devrait recevoir plutôt des soins médicaux ou l'un ou l'autre.

## Relations avec la profession médicale

- Dans l'intérêt du public et dans celui des patients, il ne doit y avoir aucun obstacle à une pleine coopération entre les chiropraticiens et les médecins.
- Les règles actuelles de l'éthique médicale qui interdisent aux médecins de référer des patients aux chiropraticiens ne sont pas dans l'intérêt du public.
- Les patients devraient avoir le droit de continuer à consulter un chiropraticien en premier recours.

## Les régimes d'assurances

Les prestations d'indemnité devraient être payables sous les lois de la Sécurité Sociale et de l'assurance-accident. La Commission a recommandé que:

*Sous la loi de la Sécurité Sociale*, les prestations devraient être équivalentes à celles versées pour des soins médicaux généraux.

*Sous la loi de l'Assurance-Accident*, les prestations devraient être rendues disponibles pour le coût des traitements par un chiro diplômé sans référence médicale.

*"Dans l'intérêt du public et dans celui des patients, il ne doit y avoir aucun obstacle à une pleine coopération entre les chiropraticiens et les médecins."*

*...Commission d'enquête sur la chiropratique*



*"Vous devriez voir un chiro au sujet de votre cou raide, docteur!"*

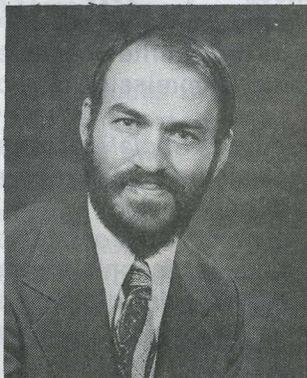
*(NZMA: Association Médicale de Nouvelle-Zélande)*

Les chiropraticiens devraient être expressément inclus dans une partie du programme de réhabilitation de la Commission de l'Assurance-Accident.

*Pensions aux vétérans.* Un vétéran devrait être capable d'appliquer pour des traitements médicaux, chirurgicaux ou chiropratiques gratuits, par la loi des Pensions aux vétérans.

# Cette force intérieure...

par Jacques Langevin, d.c.



Chez le chiropraticien, on ne camoufle pas le mal. Ainsi, il arrive qu'après les premières visites, on ne se sente pas bien. Combien de gens ont abandonné leurs visites à cause de ces nouvelles malaises qui ont fait surface après les premiers ajustements? Ces malaises du début ne sont rien d'autre que de la réactivation de vieux bobos qui avaient été camouflés par d'autres méthodes artificielles.

Quand vous vous en remettez aux méthodes naturelles et principalement à la chiropratique, attendez-vous à ce que votre intelligence-innée, cette intelligence qui vous a permis de vous développer à partir d'une cellule mâle et d'une cellule femelle dans le sein de votre mère, attendez-vous à ce que

cette intelligence-innée travaille pour vous à condition que le docteur en chiropratique puisse libérer les interférences au système nerveux le long de votre colonne vertébrale.

Le système nerveux travaille comme une épingle de sécurité (épingle à couche). L'énergie vitale part du cerveau et descend dans la colonne vertébrale pour se rendre aux extrémités, aux muscles, aux organes, enfin à tout ce qui existe et qui fonctionne dans le corps. Et ce courant revient au cerveau encore par la colonne vertébrale (1). Ce qui suit est à retenir: "Le cerveau et le système nerveux régissent toutes les fonctions du corps humain, d'où l'importance majeure de la colonne vertébrale."

La subluxation vertébrale, c'est le nom que le grand pion-

nier de la chiropratique, B. J. Palmer, a employé pour décrire la condition dans laquelle une vertèbre avait perdu son alignement avec celle au-dessus ou au-dessous d'elle, causant le

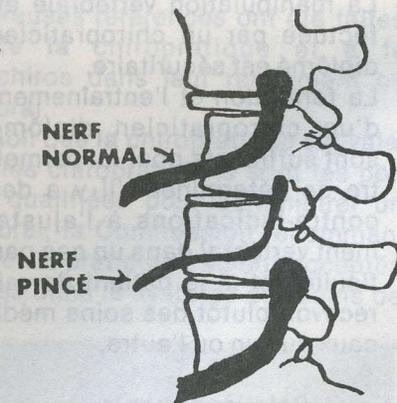


Illustration du principe de la subluxation.

pincement d'un nerf (2). Souvent la première subluxation survient à la suite d'un accouchement difficile, l'accoucheur ayant trop tiré sur la tête du nouveau-né. Généralement les subluxations ou déplacements de vertèbres résultent d'une mauvaise chute ou du surmenage. Ces subluxations empêchent la vie de voyager nor-

---

Les subluxations affectent souvent une personne à son insu et d'une façon inconsciente.

---

---

Le corps humain est la seule "machine" qui a la propriété de se réparer seule, si on lui en donne la chance.

---

malement entre le cerveau et les extrémités et vice versa. Cette vie à l'intérieur des nerfs se véhicule quand même mais avec plus de difficulté.

Le travail du chiropraticien, d'après la loi 269 du Québec, est précisément de localiser et de corriger ces subluxations au niveau de la colonne vertébrale, des os du bassin ou des autres articulations du corps humain, à l'aide des mains. Les subluxations affectent souvent une personne à son insu et d'une façon inconsciente. Habituellement, on essaie de vous faire croire que c'est la température, les courants d'air ou d'autres facteurs extérieurs qui sont la cause de vos malaises. On vous dit cela parce que trop souvent on ignore qu'il peut y avoir un nerf pincé et que la circulation de la vie entre le cerveau et les extrémités est partiellement interrompue.

Quand vous concevez que la cause des malaises peut originer de l'intérieur du corps, et que ce dernier est la seule "machine" qui a la propriété de se réparer seule, si on lui en donne la chance, vous comprenez qu'un ajustement chiropratique, c'est important. Alors vous réalisez qu'il n'y a pas que les facteurs extérieurs qui influencent sur votre état de santé.

Combien de temps ça va prendre pour me guérir? C'est la question qu'il faut s'abstenir de poser au chiropraticien, parce que c'est votre énergie, votre intelligence-innée qui vous guérit. Souvent on abandonne au seuil

du succès. Rappelez-vous ce que les anciens disaient: "Le temps arrange tout". Alors quand vous visiterez le chiro, soyez patient et surtout comprenez que vous êtes à l'école de la nature. Mettez en pratique ce que l'on vous enseigne:

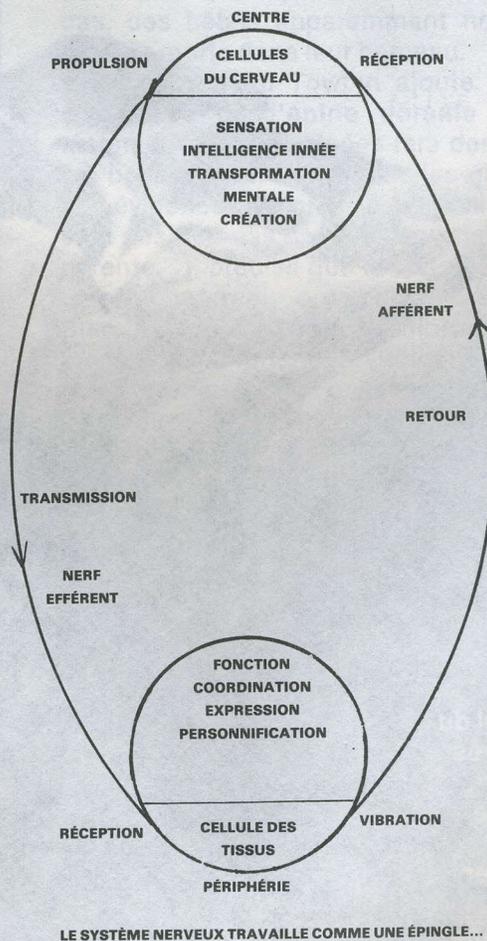
- 1 - D'abord et avant tout, le respect des lois naturelles.
- 2 - L'hygiène vertébrale par le déblocage des subluxations des os de la colonne vertébrale et du bassin, pour vous aider à retrouver la

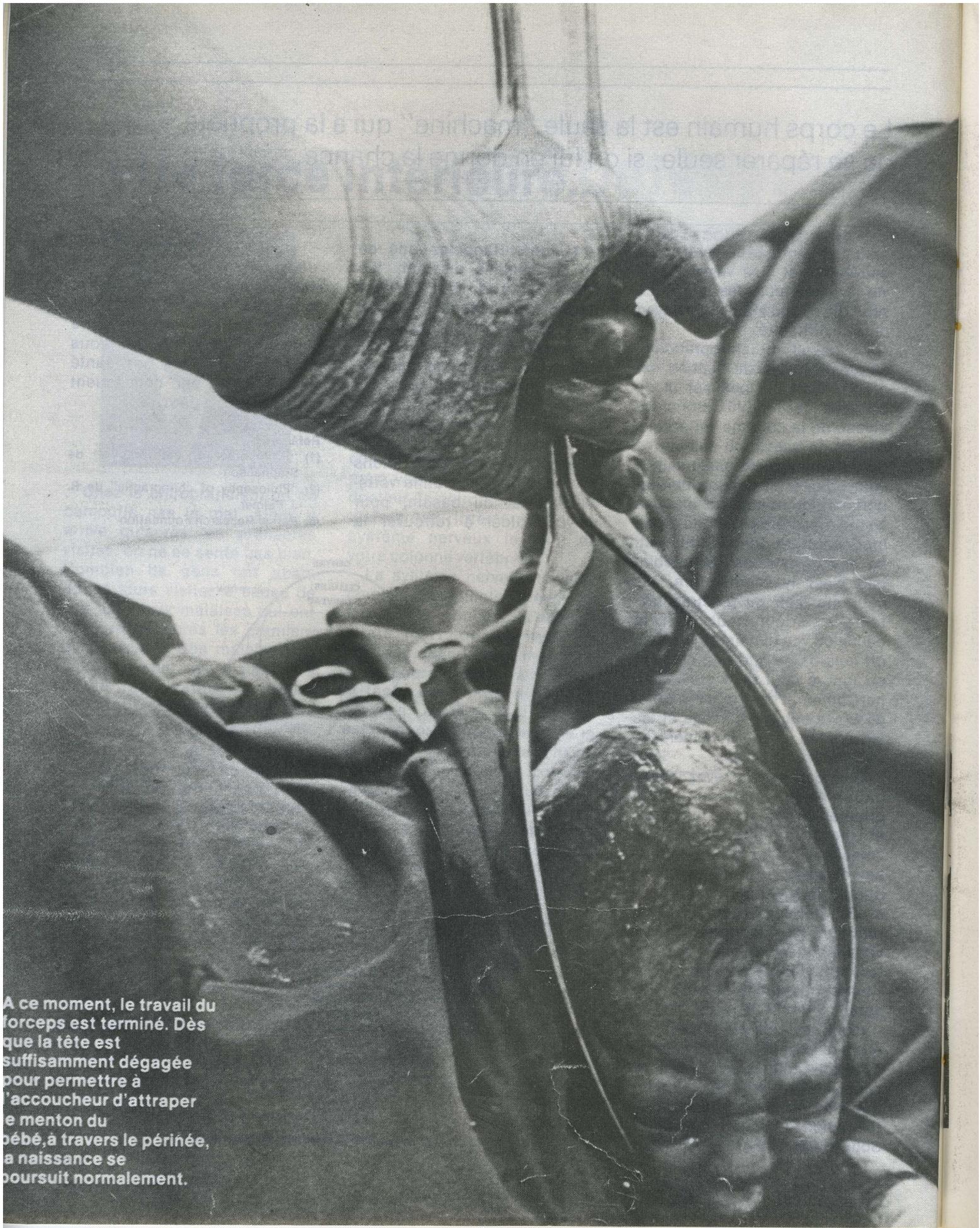
santé totale.

Rappelez-vous que 80% des malaises ont leur origine dans la colonne vertébrale (3). Libérez votre colonne vertébrale de toutes interférences et vous connaîtrez vraiment une santé supérieure et par conséquent une grande joie de vivre.

#### Références

- (1) "Philosophy of chiropractic" de Stephenson
- (2) "Philosophy of chiropractic" de B. J. Palmer
- (3) Parker Research Foundation





A ce moment, le travail du forceps est terminé. Dès que la tête est suffisamment dégagée pour permettre à l'accoucheur d'attraper le menton du bébé, à travers le périnée, la naissance se poursuit normalement.

## Un rapport trop souvent ignoré

Les recherches d'un pathologiste  
confirment les études antérieures sur...

# Les traumatismes de la naissance

Troisième d'une série d'articles...

**Reportage spécial de  
Gaston Arguin, D.C.,  
et  
Louise Charland, D.C.**

NDLR Lors d'un symposium scientifique sur la chiropratique, tenu à San Francisco l'automne dernier, plusieurs personnalités reconnues comme des notoriétés dans leur domaine sont venues traiter de divers sujets.  
Dans cette série d'articles, nous voulons vous faire part des différents propos qu'elles ont tenus sur leur domaine respectif.

En plus d'écouter les propos tenus par les personnalités présentes, le groupe de chiropraticiens a aussi été informé du contenu de certains rapports de recherches pouvant signifier un intérêt concernant leur champ d'action.

L'un de ces rapports fût celui du Dr Abraham Towbin, M.D., relatif à ses recherches sur "les lésions latentes de la moelle épinière chez les nouveaux-nés".

En guise d'introduction, citons d'abord un article tiré du "Spartanburg, South Carolina Journal" du 2 mars 1968.

Un pathologiste de l'Université de Boston dit que des lésions à la moelle épinière pendant ou après la naissance peuvent être la cause de la mort subite inexpiquée de milliers de bébés. Bien

que les autopsies attribuent la plupart de ces morts aux pneumonies, infections, suffocations et à d'autres conditions, la cause réelle est obscure.

Le département de la Santé publique estime le nombre de ces décès entre 12,000 et 25,000 aux États-Unis à chaque année. Dans la plupart des cas, des bébés apparemment normaux ont été trouvés morts dans leur berceau.

Dr Abraham Towbin ajoute: "Bien que les structures de l'épine dorsale ne sont normalement pas examinées lors des autopsie chez les bébés, j'ai trouvé sur celles que j'ai vérifiées une évidence de lésions à la moelle épinière dans sept des huit cas de bébés morts sans raison apparente." Il précise que la lésion prenait la forme d'une hémorragie autour de la moelle épinière. Bien que ceci ne soit pas mortel en soi, la suppression des fonctions vitales de la moelle épinière provoque l'arrêt de la respiration.

Voici aussi des extraits du Rapport du Dr Towbin:

Généralement, on ne se rend pas compte des conséquences des lésions qui se produisent au niveau de la moelle épinière et du tronc cérébral à la naissance. En clinique, ces lésions chez les nouveaux-nés n'ont attiré que peu d'attention, même si des types comme Crothers (en 1923),

---

"Une subluxation vertébrale,  
qui échappe souvent à la détection,  
peut apparaître."

---

Ford (en 1925), Crothers et Putnam (1927) et, plus récemment, Leventhal (en 1960), ont fait connaître de nombreux cas qui illustrent les effets neurologiques des lésions de la moelle épinière chez les bébés qui ont survécu. Au cours des dernières années, l'étude en clinique des conséquences de la détérioration du tronc cérébral a suscité un intérêt croissant pour l'évaluation des lésions infantiles. Toutefois, les études corroboratives des processus traumatiques qui en résultent ainsi que les études expliquant des aspects de détérioration sérieuse du tronc cérébral et des structures de la moelle épinière chez les nouveaux-nés sont limitées. Le rapport que nous présentons aujourd'hui traite des découvertes de formes de lésions qui se produisent au niveau des structures de la moelle épinière, tout particulièrement au niveau du tronc cérébral chez les bébés nés, et met en rapport, autant que possible, les facteurs cliniques et pathologiques impliqués.

Les lésions infantiles de ce genre, parfois étendues, sont souvent à l'état latent, non-diagnostiquées cliniquement et pathologiquement. Un fœtus peut mourir pendant l'accouchement ou, si la respiration est perturbée, il peut mourir peu de temps après sa naissance. Les bébés qui survivront à ces effets initiaux peuvent se retrouver avec un système nerveux sérieusement défectueux. Chez certains, on peut aussitôt attribuer les conséquences neurologiques à une lésion primaire de la moelle épinière ou du tronc cérébral; chez d'autres, la détérioration secondaire du cerveau est une conséquence de la période d'hypoxie imposée à la naissance.

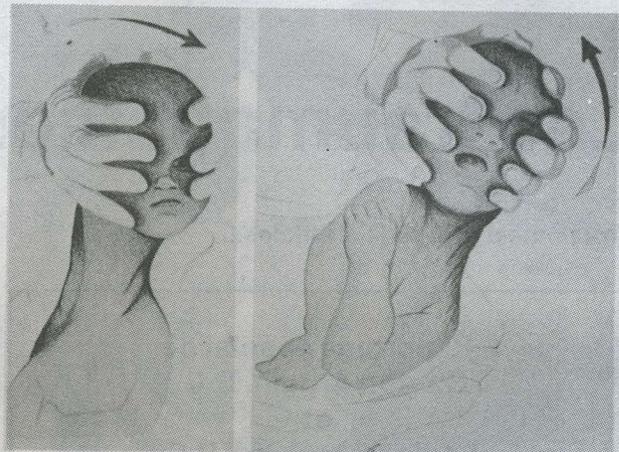
Le processus de naissance, même dans des conditions contrôlées au maximum, constituera possiblement pour le fœtus une cause de détériorations et de traumatismes. En pleine période d'accouchement, la colonne vertébrale du fœtus, tout particulièrement dans sa partie cervicale, peut se blesser au moment où on exerce une pression sur lui et où on le force à sortir du ventre de sa mère. De plus, pendant la dernière étape de l'accouchement, pendant l'extraction finale du fœtus, le stress mécanique que lui impose la manipulation obstétricale (même l'application

---

"La lésion prenait la forme d'une hémorragie autour de la moelle épinière, provoquant l'arrêt de la respiration."

---

des procédures normales) peut s'avérer intolérable pour le fœtus. En clinique, on a démontré que la plupart des symptômes des lésions infantiles observées dans les salles d'accouchement sont d'ordre neurologique; on a démontré que le test Apgar, dont on fait un usage répandu après un accouchement pour évaluer l'action respiratoire, le fonctionnement cardiaque, le tonus musculaire, l'irritabilité des réflexes et



*Pendant la dernière étape de l'accouchement, le stress mécanique que lui impose la manipulation obstétricale (de procédure normale) peut s'avérer intolérable pour le nouveau-né.*

d'autres signes élémentaires chez les nouveaux-nés, évalue essentiellement la présence ou l'absence de lésions au niveau du tronc cérébral et de la moelle épinière.

Par le passé, la plupart des chercheurs, en se consacrant au problème des lésions infantiles au niveau du système nerveux central, se sont occupés surtout de l'évolution pathologique à l'intérieur du cerveau antérieur. Cependant, pour le nouveau-né, l'activité biologique élémentaire ne dépend évidemment pas de la présence et du fonctionnement du cerveau, car des anencéphales vivent pendant des périodes prolongées; la survie du nouveau-né dépend principalement de l'intégrité et du fonctionnement des centres vitaux au niveau du tronc cérébral. Pourtant, paradoxalement, l'importance des lésions du tronc cérébral et de la moelle épinière à la naissance n'a généralement pas retenu une attention soutenue; malheureusement, dans plusieurs institutions où se pratiquent des autopsies sur les nouveaux-nés, on n'examine pas les structures de la moelle épinière de façon routinière; ainsi on néglige souvent de s'arrêter aux lésions à ce niveau. Pour le pathologiste, expliquer des lésions du tronc cérébral et de la moelle épinière pose des difficultés d'ordre technique: lors de

l'autopsie, comment enlever le cerveau friable et la moelle épinière sans créer des artéfacts? L'analyse pathologique du cerveau et de la moelle épinière du fœtus à l'aide de petites sections histologiques au hasard, s'avère généralement stérile.

Dans notre étude, réalisée de concert avec le "Collaborative Perinatal Project" national (étude en collaboration sur la paralysie cérébrale, l'arriération mentale et d'autres troubles neurologiques et sensoriels chez les bébés et les enfants), nous disposons d'une source de documentation étendue. La technique du sectionnement histologique en série sur des spécimens au cerveau entier fournit un moyen favorable de prévenir les lésions, petites et grandes, et d'orienter leurs relations au niveau de l'organe.

#### **Aspects pathologiques: les lésions de la moelle épinière et du tronc cérébral chez les nouveaux-nés**

Les lésions de la moelle épinière à la naissance accompagnées d'une fracture (ou dislocation) évidente d'une vertèbre et d'une rupture de la moelle épinière existent rarement de nos jours. Cependant, des lésions non-sectionnantes se produisent et peuvent montrer les caractéristiques suivantes:

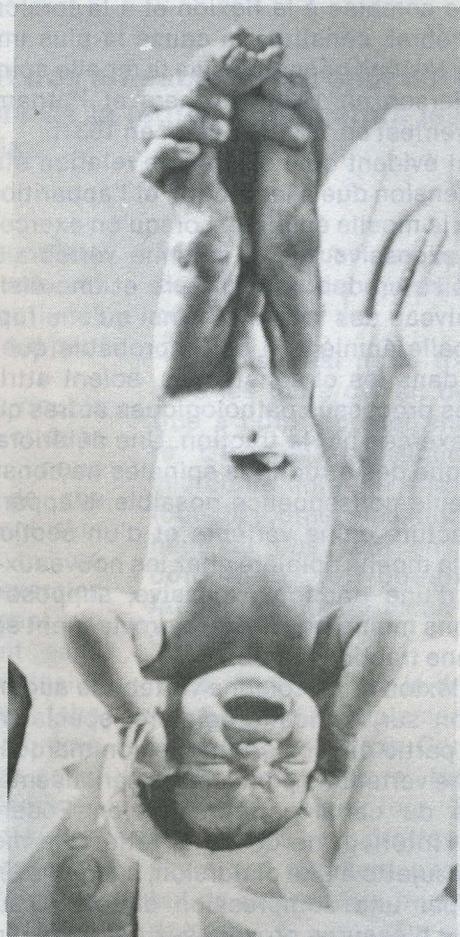
— Les lésions au niveau des méninges: lacération de la duremère, hémorragie durale (épidurale, subdurale, intramurale), congestion pie-arachnoïdienne, hémorragie subarachnoïdienne.

— Les lésions des racines des nerfs spinaux: lacération (avulsion des racines des nerfs spinaux), hémorragie périneurale.

— Les lésions de la moelle épinière: lacération, distorsion architecturale, oedème et congestion, endommagement sérieux des neurones, hémorragie focale (malacia focale).

Dans cette étude, c'est la mise à découvert répétée de l'hémorragie épidurale à l'intérieur du canal vertébral chez les nouveaux-nés, chez des cas qui ne permettent souvent aucune autre découverte importante lors de l'autopsie, qui nous a d'abord amené à examiner le problème des lésions de la moelle épinière. Cette hémorragie peut se localiser sur toute la longueur du canal vertébral comme à une seule de ses parties; la partie cervicale et la partie thoracique supérieure du canal sont les plus fréquemment touchées. D'après notre documentation sur ces cas, il s'avère que l'existence d'une hémorragie épidurale de la moelle épinière constitue l'indication la plus fréquente de la présence d'une lésion de la moelle épinière chez les nouveaux-nés.

On sous-estime parfois l'importance de l'hémorragie épidurale de la moelle épinière. On a remarqué que, chez les adultes également, ce genre de lésion à la moelle épinière échappe souvent à la détection (d'après Kaplan et Denker en 1949, Schultz et alia en 1953, et Wilson en 1955). On observe ces lésions chez des groupes de tout âge, de la naissance à l'âge d'or. Chez les adultes, ces lésions suivent un événement de caractère traumatique banal. Pathologiquement, ces lésions varient d'un petit épanchement de sang, pas mortel en soi, à un hématome étendu qui comprime la moelle épinière. Kinnier Wilson, en 1955, relève que lorsqu'une hémorragie étendue de ce genre au niveau des méninges se situe dans la région supérieure cervicale, il se produit une compression médullo-spinale qui touche les centres respiratoires et mène à une mort rapide.



*Tout le temps des 9 mois de sa conception, le fœtus est demeuré bloti. Le tenir en traction ainsi à sa naissance présente un risque évident de traumatisme.*

Également, à un degré d'hémorragie moins étendu, la mort survient.

Chez les nouveaux-nés, la présence d'une hémorragie épидurale à l'intérieur du canal vertébral est un signe très important qu'une lésion de la moelle épinière et des structures avoisinantes a pu survenir. Une dissection plus poussée ne tient souvent pas compte de l'étendue de la détérioration à l'intérieur des structures vertébrales adjacentes. Stoltzenberg, en 1911, par l'étude de tels cas lors d'autopsies, indique en certains cas, en plus des lésions à la moelle épinière, une lacération et une hémorragie étendues d'un tissu mou périvertébral et, parfois, des fractures (ou dislocations) latentes des vertèbres.

#### Les causes:

On croit qu'une traction longitudinale forcée au cours de l'accouchement, spécialement lorsqu'elle se combine à la flexion et à la torsion de l'axe vertébral, constitue la cause la plus importante des lésions néonatales de la moelle épinière (selon Pierson en 1923, Crothers et Putnam en 1927, Ehrenfest en 1931 et Föderl en 1931).

Il est évident qu'il existe une relation étroite entre la tension due à la traction et l'apparition de lésions à la moelle épinière. Lorsqu'on exerce une traction excessive sur la colonne vertébrale du fœtus, il se produit une fracture et une dislocation au niveau des vertèbres ainsi qu'une rupture de la moelle épinière. Il est improbable que ces lésions, dans les circonstances, soient attribuables à des processus pathologiques autres que la tension exercée par la traction. Une détérioration traumatique des structures spinales ne constitue pas la seule conséquence possible. L'apparition d'une fracture d'une vertèbre et d'un sectionnement de la moelle épinière chez les nouveaux-nés, résultat d'une traction excessive, suppose que des lésions moins importantes proviennent également d'une traction forcée.

La flexion de la colonne vertébrale augmente la tension sur la moelle épinière, spécialement dans sa partie cervicale. Une flexion marquée de la colonne vertébrale peut réduire sérieusement le diamètre du canal vertébral (selon Föderl en 1931); à l'intérieur de ce canal rétréci, la moelle épinière, sujette à une distorsion, subit une lésion causée par une compression directe. D'autres formes de blessures provoquées par la manipulation pendant l'accouchement amènent la compression de la moelle épinière; **une subluxation vertébrale**, qui échappe souvent à la détection, peut apparaître (selon Stoltzenberg en 1911). Un grand hématome extradural à la moelle épinière

---

"On suppose que des lésions moins importantes viennent également d'une traction forcée."

---

localisé chez les nouveaux-nés peut amener une compression de la moelle épinière qui apportera la paralysie (d'après Ehrenfest en 1931).

En 1874, Duncan, qui a testé la force de tension de la colonne vertébrale chez les fœtus à leur première phase (fresh term), a étudié expérimentalement l'effet de la traction obstétricale. Il a découvert que dans certains cas, par une traction de 90 livres, la colonne vertébrale cédait; la séparation des vertèbres avait invariablement lieu dans la région cervicale. La décapitation se produisait par une traction forte de 120 livres. Duncan, à ce sujet, commenta que c'était probablement loin d'être ce que la plupart des accoucheurs auraient considéré comme une grande force.

Donc, on a considéré les blessures au niveau du tronc cérébral comme la conséquence de facteurs mécaniques (tout spécialement une traction excessive), analogues à ceux qui entraînent des lésions à la moelle épinière (selon Crothers en 1923, Föderl en 1931 et Ehrenfest en 1931). La détérioration dans la région du tronc cérébral résulte des blessures par étirement et par compression. La force de traction exercée pendant l'accouchement peut se transmettre vers le haut et toucher le tronc cérébral. La corrélation entre les facteurs cliniques et les découvertes pathologiques dans l'étude présente des cas et dans les rapports passés indique que le facteur le plus important des lésions des structures spinales et du tronc cérébral est la traction excessive exercée sur la colonne vertébrale.

#### Ce qui se produit et sa signification:

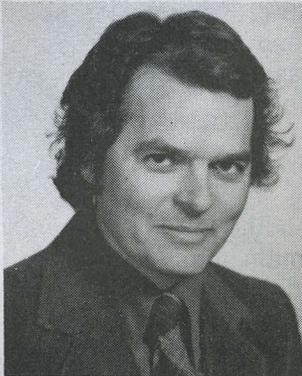
Autrefois, les cliniciens et les pathologistes étaient bien conscients du problème des lésions de la moelle épinière à la naissance (selon Kennedy en 1836, Ruge en 1875 et Litzmann en 1880). Les cas de fracture (ou dislocation) de la colonne vertébrale, évidente à la naissance, n'étaient pas rares.

Grâce aux améliorations apportées à la manipulation et aux soins obstétricaux, l'apparition de lésions lacérantes de la moelle épinière, évidentes de l'extérieur, a diminué. Comme des rapports

(suite à la page 23)

# Exercices pour la partie dorsale de la colonne vertébrale

par Guy Hains, d.c.



**Exercices simples et très efficaces ayant pour but de renforcer la musculature de la région située entre les 1er et 12e vertèbres dorsales.**

Après plus de 15 ans de recherche dans le domaine spécifique des exercices tendant à renforcer la musculature soutenant la colonne vertébrale, nous avons découvert que les deux exercices préconisés ici étaient simples et très efficaces.

Ces exercices n'ont pas comme but premier de replacer des vertèbres même si des subluxations mineures peuvent fréquemment disparaître en les pratiquant.

Des malaises prononcés et chroniques à la colonne vertébrale nécessitent des examens approfondis par un chiropraticien qui, par des ajustements spécifiques, en éliminera les subluxations et les tensions neuro-musculaires.

Une fois les problèmes structuraux et neuro-musculaires disparus, certains patients constatent une fragilité qui peut leur sembler excessive.

Il est évident que du double point de vue de la force et de la résistance ce que nous recevons en hérédité de nos parents varie énormément d'un individu à l'autre: l'un qui ne pratique aucun sport ni exercice peut laver énergiquement un mur des heures durant sans ressentir de fatigue excessive tandis qu'un autre ne peut faire un travail considéré comme normal par la plupart des gens, sans ressentir des douleurs intolérables au dos. Cette dernière catégorie de personnes doit dans le but de renforcer un système musculaire trop

faible, pratiquer des sports ou des exercices spécifiques et cela toute leur vie.

Parfois c'est notre travail de tous les jours qui en demande trop à notre appareil musculaire. L'exemple classique est la secrétaire qui tape à la dactylo toute la journée; les muscles du haut du dos sont en tension constante provoquant une fatigue excessive locale et des douleurs.

Ce n'est pas que le dos n'est pas bon, mais simplement qu'on lui en demande trop. Comme ce n'est pas toujours facile de changer d'emploi, il est nécessaire de pratiquer des exercices réguliers ayant pour but de renforcer la musculature dorsale.

---

La persistance est la condition normale du succès!

---

Egalement, à un degré d'hémorragie moins élevé, la mort survient.

Chez les nouveaux nés, la présence d'une hémorragie épurale à l'intérieur du canal vertébral est un signe très important qu'une lésion de la moelle épinière et des structures avoisinantes a pu survenir. Une dissection plus soignée ne tient souvent que d'un pas à la mort.

Les lésions de la moelle épinière viennent souvent à la suite d'une traction forcée.

# Exercices pour la partie dorsale

## EXERCICES

Nous suggérons d'utiliser des petits poids (dumbles) de 2 à 3 lb (1 Kg) pour les femmes et de 4 à 5 lb (2 Kg) pour les hommes. On peut les obtenir dans les magasins de sport pour environ dix dollars.

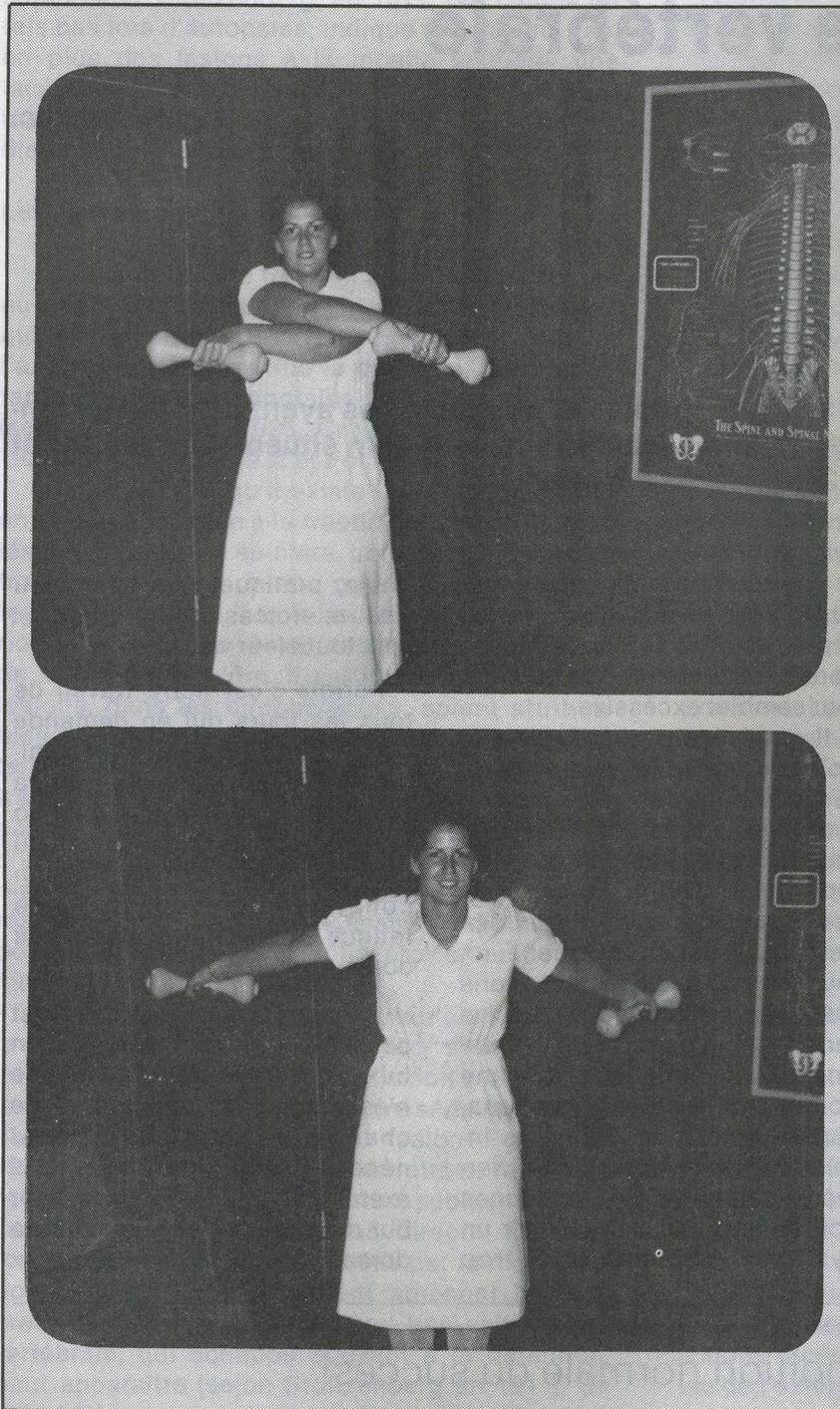
### 1er exercice:

Debout, un poids dans chaque main, tenir les bras droits et étendus vers l'avant. Par un mouvement de rotation, envoyer doucement ces deux bras vers l'arrière, le plus loin possible tout en gardant ceux-ci bien horizontaux. Sans arrêter l'élan, revenir vers l'avant en croisant le plus possible les deux bras; toujours sans s'arrêter, retourner vers l'arrière, encore le plus loin possible.

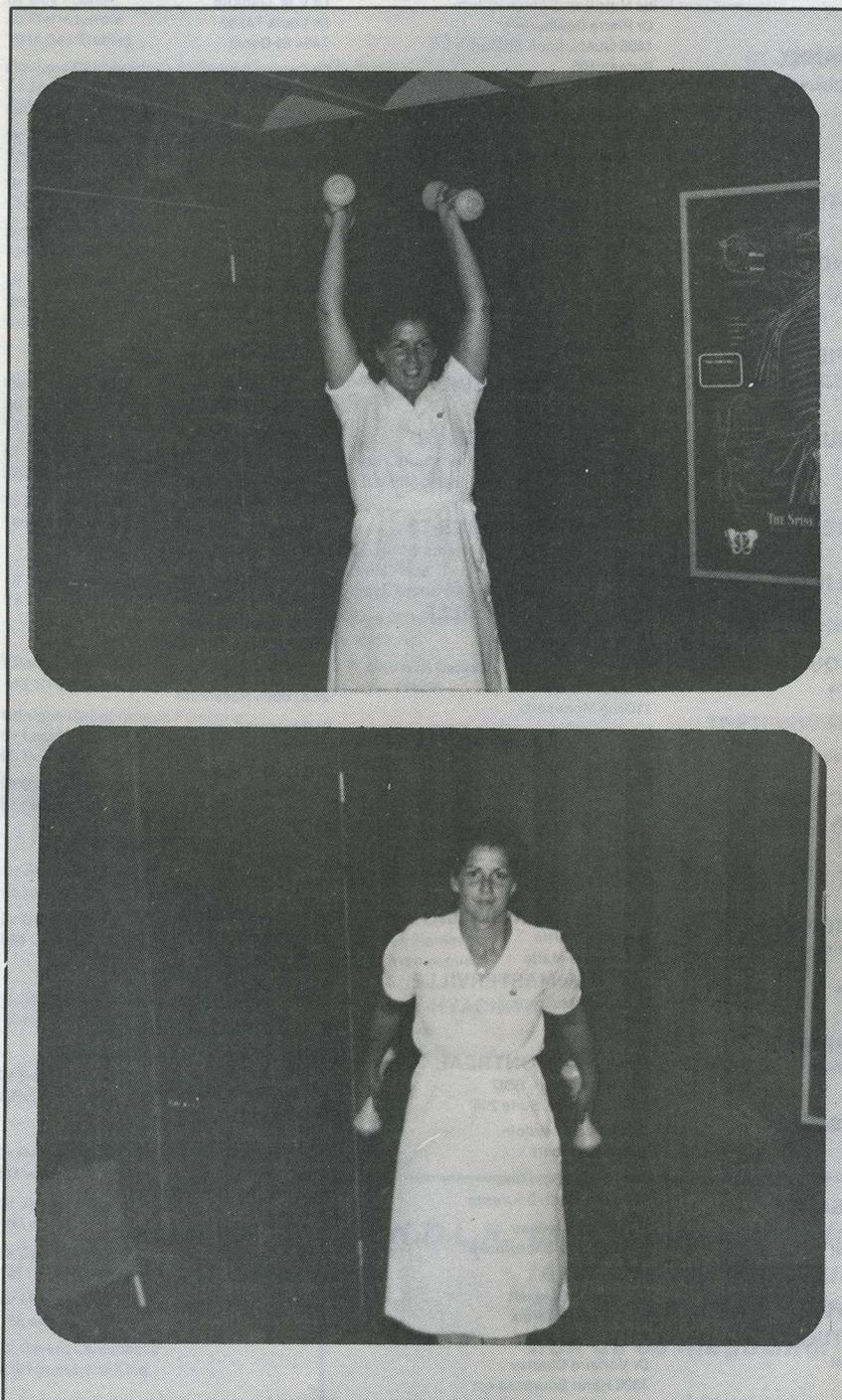
Avec un peu de pratique, nous développons un rythme harmonieux où les deux poids sont balancés en demi-cercles avant-arrière. Nous pouvons graduellement accélérer ce rythme sans toutefois donner des à-coups ou trop forcer.

### 2e exercice:

Debout, un poids dans chaque main, laisser les bras pendants. Par un mouvement de rotation, envoyer doucement ces deux bras vers le haut le plus loin possible derrière la tête. Sans arrêter l'élan et toujours doucement, redescendre les deux poids en demi-cercle par l'avant, les bras bien tendus, jusque derrière les hanches, le



1er exercice



2e exercice

plus loin possible. Nous devons pratiquer cet exercice avec rythme, harmonieusement et sans arrêter.

**Recommandations:**

Avec le temps, la vitesse des mouvements peut être augmentée. Ces exercices doivent être adaptés à chaque individu selon son besoin.

Pour commencer, de 5 à 10 demi-cercles pour le premier exercice suffisent. Le nombre de demi-cercles est déterminé par la fatigue que l'on ressent. Celle-ci doit être évidente mais non excessive, car on peut se retrouver avec un malaise au cou persistant quelques jours.

Le 2e exercice étant moins fatigant nous suggérons de doubler le nombre de demi-cercles fait au 1er.

Ces exercices devraient être pratiqués l'un après l'autre, le matin avant le petit déjeuner.

De semaine en semaine nous pouvons augmenter de quelques demi-cercles chacun de ces exercices. La fatigue ressentie nous indiquera quand il faut s'arrêter. En peu de temps, nous nous apercevrons d'un renforcement évident de notre région dorsale. Lorsque nous constatons que notre dos est suffisamment renforcé et comme nous ne voulons pas nécessairement devenir des champions olympiques, il suffit de continuer quotidiennement tout en gardant ce même nombre de demi-cercles par exercices.

# ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

## ACTON VALE

Centre Chiropratique  
d'Acton Vale  
565 Boul. Roxton

## ALMA

Dr Louis Paillé  
205 Collard ouest

## ARVIDA

Dr J.G. Girard  
422 Mellon

## BAGOTVILLE

Dr Denis Renaud  
174 St-Pierre

## BEAUPORT

Dr Jean Nolet  
970 boul. des Chûtes

## BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson  
940 Grande-Allée  
Suite 220

## CABANO

Dr Paul Beaulieu  
186 Commerciale

## CHARLESBOURG

Clinique Chiropratique  
Charlesbourg  
Dr Roger P. Saint-Denis  
6590 ave Isaac Bédard

Dr Denis Jacob  
525, 80e Rue est

Dr Marcel Perron  
5285, 3e Avenue ouest

## CHÂTEAUGUAY

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

## CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel  
477 Plamondon

Dr Raymond Garant  
Dr Richard Bilodeau  
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault  
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau  
44 rue Rhainds

## DOLBEAU

Dr Alain Corps  
1230 boul. Walberg

## DORVAL

Dr Edward Gates  
267 ave Dorval

## DRUMMONDVILLE

Dr Pierre Trudel  
310 Marchand  
Dr Gérald Leduc  
960, 111e Avenue

## DUBERGER

Dr Michel Nolet  
2525 boul. Père Lelièvre

## FARNHAM

Dr Jean Girard  
446 Hôtel de Ville

## GRANBY

Carrefour Chiropratique  
familial  
232 Deragon

Dr Russel O'Neill  
358 boul. Boivin

Place Chiropratique  
12 rue Court

## GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive  
1197, 6e Avenue

## GREENFIELD PARK

Dr René Guertin  
121 boul. Churchill

## HULL

Dr J.G. Ouimet  
48 rue Principale

Dr P.M. Delorme  
137 Notre-Dame

## JOLIETTE

Dr Yvan Dubé  
28 Chemin du Golf

## JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche  
200 St-Dominique

Dr Pierre Poupart  
360 rue St-Dominique

## LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé  
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils  
157 rue Elisabeth

## LAC MÉGANTIC

Clinique Chiropratique  
Lac Mégantic  
Dr Guy Lajeunesse  
4798 Laval

## LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenu  
907 Ste-Elisabeth

## LASALLE

Dr Richard Roy  
9007 Airlie

## LASARRE

Dr Luc Lapointe  
64, 5e Avenue ouest

Dr Mario Bélanger  
651, 2e Rue est

## LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau  
456 rue Tessier

## LAVAL

Dr Gilbert Caron  
3860 Notre-Dame  
Chomedey

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

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

## LENNOXVILLE

Dr Claude Philpion  
150 Belvédère

## LÉVIS

Dr Johanne Couture  
Dr Jean Couture  
36 ave Bégin

## LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron  
775 De Normandie  
Chiro Clinique Rive-Sud  
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux  
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond  
1203 rue Emma

## LORETTEVILLE

Dr Charles LaBrecque  
335 boul. L'Ormière

Dr Gabriel Lebel  
110 rue Morissette

## MAGOG

Dr Benoit Pagé  
52 rue Laurier

## MALBAIE (LA)

Dr Henri Aimé  
128 boul. de Comporté

## MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin  
427 rue Ste-Marie

## McMASTERVILLE

Dr Claude Marcoux  
785 Tétreault

## MONTRÉAL

Dr Yvette Albert, BSC  
4869 Jarry est, Suite 206

Dr Claude Beaudoin  
10304 St-Hubert

Dr Jacques Beaulieu  
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau  
5845 est, rue Sherbrooke

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

Dr Voltaire Charles  
3300 Henri Bourassa est

## MONTRÉAL

Clinique Chiropratique  
Montréal  
1260 est, rue Jarry

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

Dr Conrad Cormier  
7252 St-Denis

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

Dr Pierre Des Ruisseaux  
461 est, boul. St-Joseph

Dr Pierre Gravel  
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette  
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly  
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge  
624 est, rue Fleury

Dr Yves Lalonde  
3810 boul. Rosemont

Dr Jacques Langevin  
430 est, rue Laurier

Dr Marcel A. Lapointe  
1430 Est, rue Bélanger

Dr Jean-Paul Lepage  
8565 est, rue Sherbrooke

Dr Gaétan Morisset  
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard  
2823 boul. Rosemont

Dr Giovanni Scalia  
4869 est, rue Jarry, suite 206

Dr Gabriel Tassé  
2033 Salaberry, Suite 11

Dr Henri Therrien  
4908 est, boul. Henri-Bourassa  
Suite 104

## OTTAWA

Dr Jacques Laquerre  
1690 Bank St.

Dr Barry Norton  
19 Wilton Crescent

## POCATIÈRE (LA)

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

## POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé  
13997 est, rue Notre-Dame

## POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret  
48 Bord-du-Lac

# ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

## QUÉBEC

Dr J.-A. Charland  
460 De l'Église  
Centre Chiro des Érables  
Dr Guy Pouliot  
Dr Pierre Lavoie  
1044 Des Érables

Clinique Chiropratique St-Pascal  
Dr Jacques Verreault  
1900, 18e Rue

Dr Robert Coulombe  
705 est, boul. Charest

Dr J.-A. Gagné  
1160 Des Érables

Dr Marie-Andrée Hamel  
126 ouest, Des Chênes

Dr Lucien Pelletier  
360 est, boul. Charest  
Suite 104

## REPENTIGNY

Centre Chiropratique Le Gardeur  
45 boul. Industriel, Suite 212  
Dr Denis A. Carignan

Dr Jean-Pierre Fillion  
522 Notre-Dame

Dr Diane Meunier  
1069 Notre-Dame

## RICHMOND

Dr Yvan Duguay  
76 Principale

## RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre  
143, St-Germain

Clinique Chiropratique Familiale  
Dr Laszlo Szoke  
95 Rouleau

Dr Georges Morissette  
57 rue Evêché ouest

## RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Jean Bourdeau  
35 rue Delage

Dr Gilles Martin  
594 Lafontaine

## ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin  
10400 boul. Gouin ouest

## SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair  
2200, 5e Avenue

## SHERBROOKE

Dr René Bureau  
115 est, rue King

Dr Jacques Goulet  
180 ouest, rue King

Dr Camille Hébert  
1871 Galt Ouest

Dr Marcel Lafleur  
166 ouest, rue King

Dr Gérard Lajeunesse  
1191 ouest, rue King

## SAINTE-AGATHE

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

## ST-BRUNO

Dr. Adrien Labarre  
1403 rue Montarville

## ST-CHARLES

Dr J.G. Laflamme  
Avenue Royale

## STE-CROIX

Dr Marcel Hamel  
6201 rue Principale

Dr Louise Bérubé-Hamel  
6201 rue Principale

## ST-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive  
26 Guillemette

## ST-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme  
53-A rue Principale

## ST-EUSTACHE

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

Dr Marc Chèvrefils  
197 Hémond

Dr François de Sales Robert  
145 boul. Pie XII

## STE-FOY

Dr Yves Lacoursière  
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé  
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne  
3291 Chemin Ste-Foy

## ST-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon  
2660, 6e Avenue ouest

## ST-HYACINTHE

Dr Gilles Roux  
2965 boul. Laframboise

## ST-JEAN

Dr Roch Deslauriers  
27 Place du Marché

Dr Raoul Lafleur  
234 rue Champlain

## ST-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse  
140 ouest de Martigny

Dr Joseph Trudel  
287 rue Labelle

## ST-JOVITE

Dr Léo Cardinal  
682 Ouimet, C.P. 327

## ST-LÉONARD-D'ASTON

Dr Marie-Claude Wibaut  
357 rue Principale

## STE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson  
17 St-Charles

Dr Guy Labelle  
33 ouest, rue Blainville

## ST-VINCENT-DE-PAUL

Dr Jacques Labrecque  
938, Rose de Lima

## TERREBONNE

Dr Luc Gagnon  
761 rue Lachapelle

## THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel  
236 Notre-Dame sud

## TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu  
145 ouest, Notre-Dame

## TROIS-RIVIÈRES

Dr Jacques Daigle  
310 rue Bureau

Dr Guy Hains  
141 rue Bonaventure

Dr André Martin  
3930 boul. Rigaud

Dr Jean-Guy Parr  
875 Des Récollots

## VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière  
1018 boul. Pie XI

## VAL-D'OR

Clinique Chiropratique  
Roger Roy  
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte  
240, 4e Avenue

## VALLEYFIELD

Dr Albert Bellavance  
43 Jacques-Cartier

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

## VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin  
554 boul. Bois-Francis sud

Dr J. M. Paquette  
145 Notre-Dame ouest

## VILLE D'ANJOU

Dr Jean-Pierre Siros  
6360 boul. Joseph-Renaud

## NOUVEAU-BRUNSWICK

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

## ONTARIO

Dr Edward Burge  
335 William  
Hawkesbury

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

# Faudrait y réfléchir...

par Richard Verreault, d.c.

Ces dernières années, l'abus des drogues est devenu un fléau réel très dangereux sur ce continent. Toute une génération s'en trouve menacée. Il est donc important de s'y arrêter et d'examiner quelques-unes des causes fondamentales de ce problème, dans le but de se préparer à y faire face efficacement. Si nous pouvons, en fait, trouver une cause et la corriger, nous pourrions mieux résoudre ce problème.

Une partie des raisons peut se trouver dans le milieu auquel nous avons soumis nos enfants depuis leur naissance. Dès que ceux-ci sont assez vieux pour avaler des médicaments (et même avant), les mères qui s'en occupent leur donnent une aspirine pour soulager la douleur et faire baisser la fièvre. La première expérience que les enfants vivent avec les médicaments les mène à croire que c'est bon et que c'est la façon d'échapper à un désagrément. À mesure qu'ils grandissent, on les soumet à une série d'injections désagréables, mais on leur dit qu'elles sont nécessaires.

En vieillissant, ils subissent le genre de lavage de cerveau le plus sournois jamais inventé. Pendant des heures, ils se tiennent assis devant la télévision et on leur dit de quelle façon un certain médicament soigne tel ou tel malaise. Ils voient des gens ayant été dans des conditions physiques les plus misérables avant de prendre un laxatif, un anti-acide, un remède contre la fièvre des foies ou le rhume, un décongestionnant, ou une simple aspirine et qui ensuite, en l'espace de 30 secondes ou d'une minute de publicité, sont heureux, libérés de leurs soucis et capables de jouir de la vie. Les enfants seront même amenés à croire qu'une "petite pilule bleue" peut sauver un mariage. Les médias d'information nous enseignent qu'il est normal d'avoir un mal de tête. On nous chante que pour un "mal de tête ordinaire" il faut prendre ceci ou cela.

L'effet sur les jeunes devient plus significatif et probablement plus nuisible lorsqu'ils sont un peu plus âgés et qu'ils commencent à voir l'exemple que leur donnent leurs parents. Le père a souvent besoin d'un stimulant le matin. Il peut avoir recours à d'autres comprimés au cours de la

journée pour surmonter la tension causée par le travail. Enfin, il prendra un verre pour mieux relaxer dans la soirée. Quant à la mère, elle ne peut perdre du poids par elle-même, et elle essaie un assortiment de médicaments. Elle a besoin d'un somnifère à chaque soir et d'un stimulant à chaque matin. Les jeunes pensent que les médicaments sont une partie importante, normale et même nécessaire de notre vie!

Lorsque les enfants deviennent adolescents, ils se retrouvent devant des problèmes, qui peuvent paraître insignifiants aux yeux de certains, mais sont importants pour eux. Alors ils se tournent vers les moyens d'évasion qu'on leur a enseignés pendant une dizaine ou une quinzaine d'années. Les médicaments ne sont pas des solutions, mais ils aident à les oublier pendant quelque temps. Que pouvons-nous faire en tant que parents? Pouvons-nous enseigner à nos enfants que les médicaments sont dangereux alors que nous en avons une gamme complète à la maison? Les médicaments sont un moyen d'éva-



*"Il faut apprendre aux enfants que la santé provient du fonctionnement à pleine capacité du système nerveux."*

sion, peu importe la raison. Si nous expliquons à nos enfants qu'un tel moyen est dangereux, alors il nous faut nous rendre compte nous-mêmes qu'aucune drogue n'a jamais résolu aucun problème. **Aucun médicament n'en corrigera jamais la cause!**

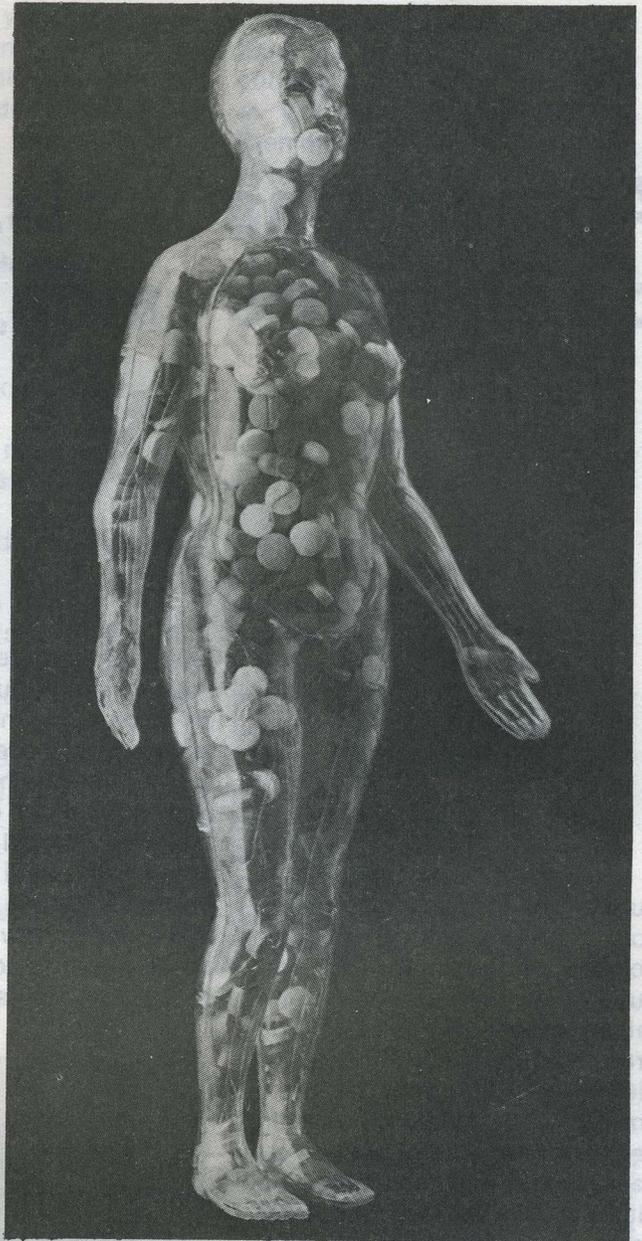
Des changements doivent commencer à se produire en nous. L'évasion par les médicaments ne peut que soulager temporairement les symptômes qui reviendront ensuite. Beaucoup d'adultes aujourd'hui se sont accrochés eux-mêmes, peut-être pas à l'héroïne ou aux fortes drogues, mais à l'aspirine, aux sédatifs et aux stimulants.

Les chiropraticiens déclarent depuis des années que les médicaments n'ont jamais guéri quoi que ce soit. Il existe une cause à un mauvais fonctionnement du corps.

Si l'on corrige cette cause, il n'y aura pas besoin de médicaments. Très souvent, la cause est une interférence à la transmission du système nerveux. Ceci diminue l'influx d'énergie vitale dans l'organisme, ce qui nuit à la coordination et au contrôle des organes et des tissus du corps. Lorsque ce dernier fonctionne mal, éventuellement des symptômes apparaissent. Les soulager n'est qu'une évasion temporaire.

Si vous désirez que vos enfants reconnaissent les problèmes de leur vie et qu'ils les affrontent efficacement plutôt que de tenter d'y échapper, vous devez vous-même abandonner ce mode d'évasion des symptômes qui consiste à utiliser des drogues pour un soulagement temporaire. Il faut apprendre aux enfants que la santé ne provient pas de poudres, de pilules ou de potions, mais qu'elle **provient du fonctionnement** à pleine capacité du système nerveux. Votre exemple est infiniment plus éloquent que vos paroles.

Si vous ne voulez pas que vos enfants prennent des médicaments, vous devriez montrer l'exemple en évitant **toute** forme de médicaments.



## LES TRAUMATISMES...

(suite de la page 16)

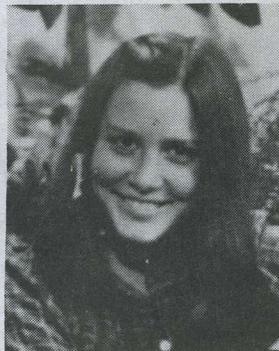
de ce genre de fatalité de la naissance se sont amoindris, l'intérêt en ce qui concerne la lésion néonatale de la moelle épinière a baissé. Au cours des dernières décennies, cette forme de troubles de naissance, en clinique aussi bien que lors des autopsies, a échappé à l'examen. Cependant, la présence de cette sorte de lésion de naissance, solidement établie, pathologiquement variable et souvent non-diagnostiquée, ne s'est pas effacée. Les cas de lésions de la moelle épinière et du tronc cérébral rapportés autrefois et la présence de ces lésions chez 10% à 33% des nouveaux-nés

autopsiés lors d'études au cours desquelles on a examiné les structures de la moelle épinière sur une base routinière correspondent de près aux données des rapports de recherches plus récentes.

Les découvertes révèlent alors la vulnérabilité de la moelle épinière et du tronc cérébral face aux pressions appliquées par les processus de naissance. Les lésions néonatales de cette nature méritent une plus grande attention visant d'abord à ce que l'on prenne des mesures préventives et ensuite à ce que l'on prenne tôt en considération ce diagnostic neurologique chez les nouveaux-nés touchés.

# Aliments naturels... ou aliments sains

par Vicki Chelf Hudon\*



Il y a quelques années, le fait qu'une chose ou qu'un produit soit "naturel" était pour bon nombre de gens un gage de qualité. À maints égards, ce raisonnement était fondé. Un riz brun "naturel" est incontestablement meilleur qu'un riz blanc amidonné, de même qu'un pain de blé entier est supérieur au pain blanc. Au fil des années, de plus en plus de gens acquièrent cette conviction et l'on vit apparaître le phénomène des magasins d'aliments naturels.

Dès lors, la popularité des produits naturels et des magasins qui les offraient ne fit que croître, si bien que les multinationales de l'industrie de l'alimentation commencèrent à constater une diminution légère mais constante dans la vente de leurs céréales enrobées de sucre et leurs repas préparés à l'avance. Il leur fallait agir. Experts en marketing et dessina-

teurs publicitaires se mirent à l'oeuvre et quelque temps après, on lança sur le marché la crème glacée "naturelle". Puis ce fut au tour des shampooings "naturels" aux herbes et du pain brun "naturel" (lequel, incidemment, demeurait aussi mou et sans consistance que le pain blanc): le marché fut envahi d'une pléiade de produits soi-disant "naturels". Les media d'information

dénoncèrent alors le phénomène démontrant que certains produits dits naturels ne l'étaient pas le moins en vérité. Il s'ensuivit une période de confusion et de controverse: l'adjectif "naturel" qui qualifiait à l'origine un aliment pur et non raffiné avait tellement été galvaudé qu'il ne signifiait plus grand chose.

Il semble beaucoup plus ap-



\* Auteur du livre "La grande cuisine végétarienne".

propriété dès lors d'employer l'expression "aliments sains". Un "aliment sain" est une denrée qui a subi le moins de transformations et de raffinements possible, qui se trouve donc le plus près possible de son état originel, et qui renferme le moins possible d'additifs artificiels. Un aliment de santé, par conséquent, nourrit et fortifie véritablement l'organisme. Prenons un exemple très clair: le café est certes un aliment "naturel" mais il ne correspond en aucun cas à la définition d'un aliment sain.

### Les céréales de type "Granola"

Si vous êtes allé récemment dans un magasin d'aliments sains, vous avez peut-être remarqué les sacs de céréales "granola" sur les étagères. Les "granola" sont un mélange de céréales et de graines alimentaires. Sucrées et rôties, elles sont délicieuses et très nourrissantes au petit déjeuner, servies

avec du lait, du yogourt et des fruits frais. Les enfants en raffolent pour leur collation. Rien de plus simple que de préparer son propre mélange de "granola": pourquoi ne pas tenter l'expérience?

### Recette du mois

#### Granola à l'érable

1 kg (2.2 lb) de flocons d'avoine (grauu)  
180 ml (3/4 tasse) d'huile  
360 ml (1 1/2 tasse) de sirop d'érable  
480 ml (2 tasses) de noix de coco râpée non sucrée

ou

1 noix de coco fraîchement râpée  
480 ml (1 1/2 tasse) de graines de tournesol  
240 ml (1 tasse) de germe de blé  
120 ml (1/2 tasse) de graines de sésame  
720 ml (3 tasses) de flocons de blé  
600 ml (2 1/2 tasses) de raisins secs.

Mettre les flocons d'avoine dans un grand récipient (wok, cocotte à mijoter ou rôtissoire) et y verser lentement l'huile. Bien mélanger. Verser le sirop et remuer à nouveau. Incorporer tous les autres ingrédients dans l'ordre indiqué, sauf les raisins secs et mélanger après chaque addition.

Étendre une couche mince sur une plaque à biscuits et cuire au four à 160 degrés C (325 degrés F) pendant 10 minutes: réduire le feu à 150 degrés C (300 degrés F) et cuire encore de 5 à 10 minutes; jusqu'à ce que les céréales aient pris une teinte dorée. Pendant la cuisson, remuer fréquemment pour éviter que les céréales ne brûlent.

Ajouter les raisins. Laisser refroidir. Conserver dans des bocaux de verre bien fermés.

Note: Les granolas se conservent longtemps, aussi il est utile d'en préparer une grande quantité à l'avance. On les mange avec des fruits, arrosés de lait au petit déjeuner ou nature, comme collation.

## RÉFLEXIONS

*"L'humain possède de multiples avantages face à son choix de vivre en santé!*

*La santé, c'est l'équivalent d'un bien-être général dans son corps et dans son esprit.*

*Pour se faire, je mise beaucoup sur la façon dont on s'alimente!*

*Il est agréable de se sentir bien après un repas où on a su respecter*

*les besoins physiques de son corps en évitant la suralimentation.*

*L'être humain aurait avantage à consommer des aliments qui sont bons pour son système... je veux dire: des aliments entiers.*

*Développons en nous ce désir de se sentir bien en parcourant les nombreuses lectures sur le sujet et en changeant certaines habitudes qui nous nuisent."*

Armande Fréchette

# Les facteurs aidés par un chiro

Grâce à l'ingéniosité d'un chiropraticien de Thunder Bay, Ontario, des facteurs pourront bientôt voir leur travail facilité.

"J'ai remarqué que plusieurs de mes patients souffrant de troubles du dos étaient des facteurs et présentaient les mêmes problèmes récurrents. J'y ai beaucoup réfléchi et l'idée m'est venue que la cause pouvait en être la courroie," a dit le Dr Murray Miller.

Comme résultat d'interviews et de sondages, il a trouvé que 70% des gens avec qui il a parlé éprouvaient un inconfort dans le bas du dos, pendant qu'une autre portion de 20% souffraient d'un inconfort ailleurs dans la colonne vertébrale.

Travaillant avec les fonctionnaires de Poste Canada, Dr Miller utilisa les sacs postaux traditionnels. Sept sacs prototypes ont été mis à l'essai par des facteurs de Thunder Bay. Après avoir fait différentes modifications sur chacun, il conçut un modèle permettant à d'autres parties du corps de supporter la charge du courrier. "Le sac conventionnel causait une grave déviation de la colonne vertébrale", a dit Dr Miller.

Sa courroie appelée "Trap Strap" peut être ajoutée aux sacs postaux existants. Elle comprend quatre sections. Un fourreau matelassé est enfilé sur la courroie d'épaule ordinaire des sacs existants, rendant la charge plus facile à transporter pour les muscles du cou et du haut de la colonne.

La deuxième section est une courroie qui empêche celle de l'épaule de bouger, et les deux

autres parties passent à chaque extrémités du sac et se rejoignent autour de la taille telle une ceinture lombo-sacrée, répartissant plus de poids sur les hanches et sur les muscles du bas du dos.

De même que des problèmes de dos, Dr Miller a aussi découvert une grande incidence de problèmes de pieds, qu'il dit être causé par le fait de marcher avec une lourde charge sur un seul côté du corps.

Les autorités postales essaient maintenant la nouvelle courroie dans plusieurs villes. Dr Miller a aussi produit une présentation de diapositives pour les nouveaux facteurs, leur expliquant la bonne façon de porter leur sac et de prendre soin de leur dos.

Soit dit en passant, Dr Miller a nommé son modèle de courroie "Trap Strap" parce qu'elle soulage la pression exercée sur le muscle appelé trapèze.



*Tout facteur, homme comme femme, subit un stress important à la colonne vertébrale.*

La bicyclette...

## Des attraits sous plusieurs aspects!

Les adultes sont finalement en train de découvrir ce que les enfants ont toujours su... que la bicyclette, c'est réellement passionnant et qu'en plus, c'est bon pour la santé.

On assiste depuis quelques années à un véritable regain de popularité de la bicyclette. Personne n'aurait pensé auparavant que le cyclisme deviendrait si rapidement l'un des sports de plein air les plus répandus.

Il faut admettre que le côté économique et pratique de la bicyclette a sûrement contribué à cet état de choses; on peut se procurer une bonne bicyclette qui nous permettra de se déplacer à peu près n'importe où, pour une centaine de dollars.

D'autre part, en décrétant que c'est là un excellent moyen de prévenir les maladies cardiaques, les cardiologues ont également contribué à cette popularité. En cette époque où l'on ne cesse de vanter les mérites de l'exercice et de chanter sur tous les tons combien il est important de se maintenir en bonne forme physique, des familles entières ont découvert les bienfaits de la bicyclette.

De plus en plus de gens partent désormais en vacances à bicyclette, afin de visiter le pays. Contrairement à l'auto, elle permet de tout voir, de tout entendre, et même de tout sentir sur son passage.

Faire de la bicyclette, c'est choisir le mode de vie en plein air le moins coûteux et le plus enrichissant pour la vie familiale. De plus, c'est un sport com-

plet qui non seulement permet de se maintenir en bonne forme physique, mais qui peut même contribuer à retrouver cette forme. Les chiropraticiens recommandent fortement à tous, jeunes et vieux, de fournir régulièrement un effort physique, bénéfique à la santé: la bicyclette est tout indiquée à cet effet, puisqu'elle est accessible à tous. On peut faire de la bicy-

clette seul, en famille, avec des amis ou des voisins, ou encore rejoindre un club de cyclotourisme, de plus en plus populaire.

Il est évident que le fait de partir ainsi à bicyclette pour de longues randonnées fait oublier complètement les soucis et les ennuis de la vie quotidienne. C'est la grande liberté; l'évasion à votre portée, au profit de votre santé.



La bicyclette est bénéfique à tout âge.

# Un excellent moyen d'excursion

Les randonnées à bicyclette: voilà une activité de plein air que toute la famille peut apprécier pour très peu d'argent, si ce n'est la mise de fonds initiale nécessaire à l'achat des bicyclettes.

Si vous pensez qu'un peu plus d'exercice ne vous ferait pas de mal et si vous souhaitez passer plus de temps à l'extérieur avec votre famille, décidez de faire équipe avec vos enfants ce week-end et organisez une excursion à bicyclette.

Si c'est la première fois que vous enfourchez une bicyclette cette année, allez-y doucement. Choisissez un itinéraire exempt de côtes mais qui comporte des endroits intéressants où vous pourrez vous reposer pendant que les enfants dépenseront leur trop-plein d'énergie.

Ce sont les sorties à travers la campagne qui offrent aux cyclo-touristes le plus de possibilités. Routes de campagne, chemins ou sentiers, de préférence aux grandes voies de circulation, sont autant de chemins à suivre, qui constituent un itinéraire pour une magnifique randonnée.



*Vos aliments doivent être aussi bons pour votre santé que l'exercice que vous allez faire.*



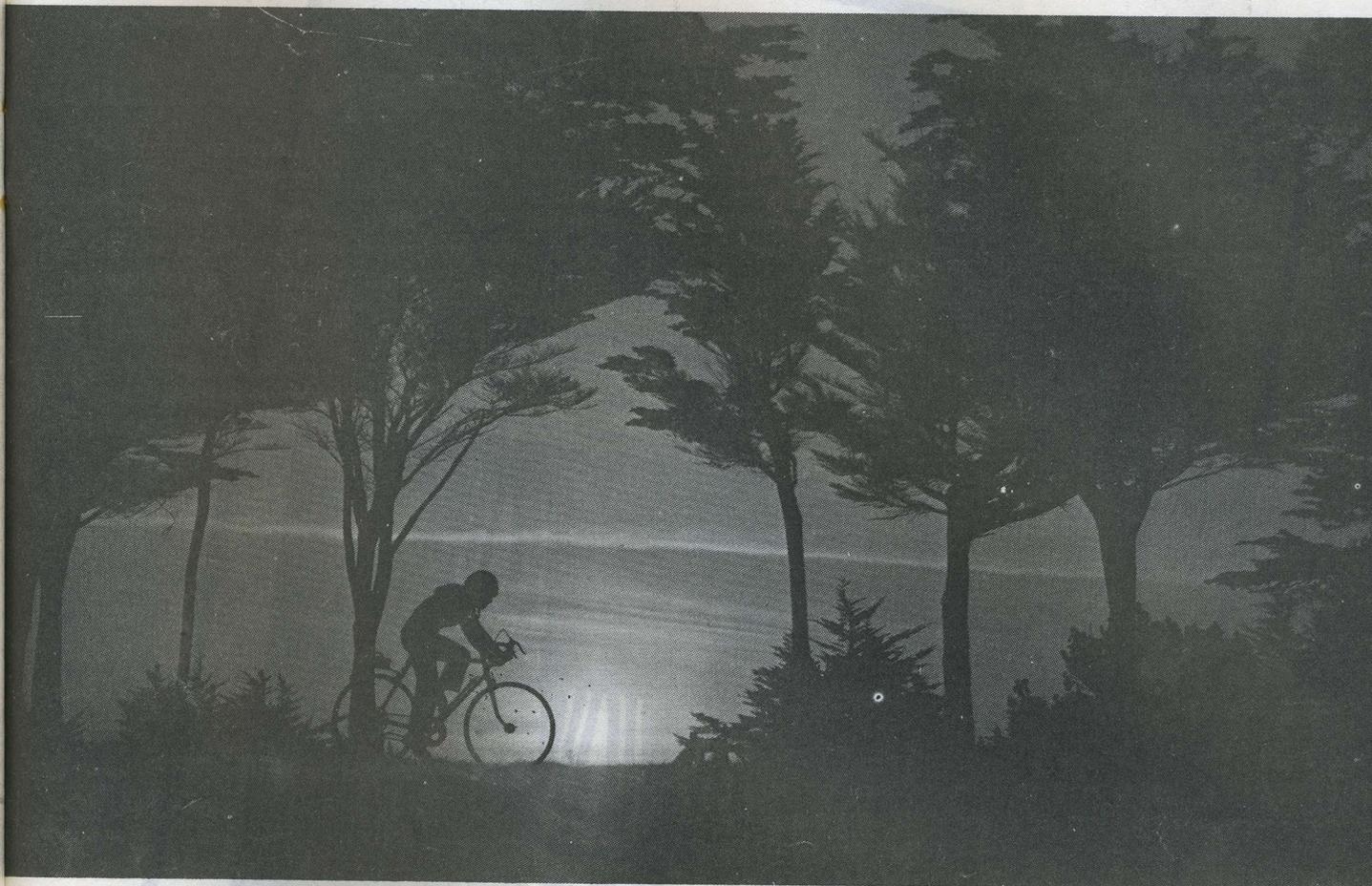
C'est dans ce genre de sorties, effectuées généralement en groupe, que le cyclotourisme trouve sa raison d'être. Les buts de ces randonnées peuvent être sensiblement les mêmes que pour les promenades précédentes (visite de sites historiques, découverte de coins inconnus, etc.). Elles permettent aussi de nombreuses autres activités, camping, cyclo-camping, observation de la nature, photographie. Ces randonnées peuvent être de courte durée, dans le cadre d'une journée, ou plus longues (de un à plusieurs jours). Dans ce cas, les cyclo-touristes auront à prévoir et à préparer une série d'étapes en fonction de la durée de la longueur totale de leur randonnée. Le camping constitue le moyen

d'hébergement le plus approprié, formule souple qui laisse aux pratiquants une grande liberté d'action tout en restant toujours en contact étroit avec la nature.

Emportez les éléments d'un pique-nique et beaucoup d'aliments sains pour les collations qui font le charme de ce genre de sorties.

Puisque vous devez porter votre pique-nique, choisissez des aliments légers qui ne s'abîment pas au soleil et qui ne craignent pas d'être malmenés. Veillez également à ce que les aliments que vous emportez soient aussi bons pour votre santé que l'exercice que vous allez prendre.

Commencez par choisir un pain nourrissant qui soit com-



pact, léger et ne risque pas de s'écraser dans le sac à dos. Un pain croustillant est idéal.

Le pain croustillant nous vient des pays scandinaves, une partie du monde où les gens sont particulièrement soucieux de leur forme physique. Il n'est pas étonnant que le pain croustillant soit devenu leur pain quotidien!

Le pain croustillant, c'est un pain ordinaire, mais croustillant et sec. Il est cuit très lentement, ce qui lui donne sa texture sèche et croquante et lui permet de conserver tous ses éléments nutritifs. Parce qu'il est sec, il

est léger et facile à transporter dans un sac à dos.

Un pain croustillant comme le Ry-King est un produit 100% naturel, sans substances chimiques ni additifs ni agents de conservation. D'autre part, suivant vos préférences, vous avez le choix entre trois variétés: "blé", "seigle doré" et "clair" qui est un pain de seigle comme "seigle doré" mais contient moins de calories.

Ces trois variétés, faites de grains de céréales entiers, offrent un avantage supplémentaire: elles ajoutent au régime alimentaire de la fibre, élément qui fait cruellement défaut de

nos jours, dans l'alimentation de nombreux Canadiens.

Les légumes frais, par exemple les tomates, les concombres, les champignons et la laitue, sont d'excellentes garnitures "à emporter" pour le pain croustillant, mais le choix de garnitures à sandwiches est pratiquement illimité. Souvenez-vous seulement que vous allez transporter la nourriture sur votre dos dans un havresac; par conséquent en choisissant les aliments, vous devez tenir compte de la place dont vous disposez et du poids que vous pouvez porter.

LIVRE

Un excellent moyen d'excursion

JEAN-MARC BRUNET, N.D.  
DE LA CLINIQUE NATURISTE BRUNET

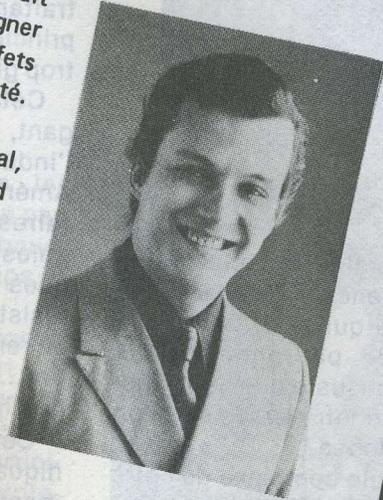
# La vitamine "e" et votre santé



ÉDITIONS DU JOUR

Il y a longtemps qu'on attendait  
un ouvrage sérieux pouvant renseigner  
le public à fond sur les effets  
de la vitamine "E" sur la santé.

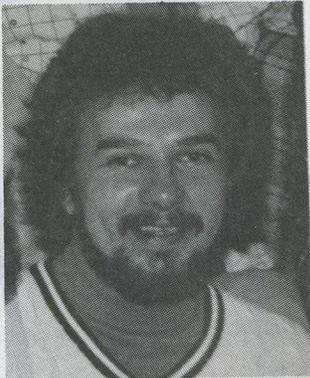
Président du Mouvement Naturiste Social,  
Jean-Marc Brunet, n.d. est le plus grand  
spécialiste des méthodes de santé  
naturelle au Québec. Ecrivain engagé  
dans l'explication du naturisme  
individuel et collectif,  
Jean-Marc Brunet nous livre un ouvrage  
bien écrit et facile à comprendre  
sur la vitamine "E".



\$3.75

# Une substance controversée

par Robin Arguin\*



Une vitamine miracle? Peut-être la science a-t-elle fait une découverte qui aidera un grand nombre de personnes, mais qu'est-ce au juste que cette vitamine déjà controversée et qu'on dit miraculeuse?

La formule complexe de cette vitamine (B-15) aurait été découverte par un savant d'origine russe. On peut en trouver en substance dans le foie de cheval, le germe de blé, de boeuf, le son, etc.

L'inventeur de la vitamine C, le Dr Pauling, reste sceptique face à la vitamine B-15. Il trouve la formule tellement compliquée qu'il n'ose pas se prononcer, mais il admet, selon ce qu'on retrouve dans un dépliant traitant de cette vitamine, que les recherches russes sont très intéressantes.

En effet, depuis une quinzaine d'années, les Russes ont introduit en pharmacie la vitamine B-15. On va même jusqu'à dire que les athlètes russes, surtout les coureurs, prennent de cette vitamine comme des bonbons, tellement elle est efficace pour oxygéner le corps.

La "Food and Drug Administration" ne reconnaît pas cette vitamine, pour plusieurs raisons. Selon l'auteur du dépliant traitant de cette vitamine, la principale raison semble être sa trop grande efficacité...

Cela peut sembler extravagant, mais lorsqu'on sait que l'industrie pharmaceutique en Amérique du Nord fait des affaires d'or, plusieurs compagnies de produits pharmaceutiques auraient des raisons de résister à un produit qui pourrait en remplacer un très grand nombre... souligne l'auteur du dépliant, M. Yves Boudreau.

Celui-ci ajoute qu'en communiquant avec l'Ordre des pharmaciens du Québec, il a été mis en garde contre les produits miracles et personne ne connaissait la fameuse vitamine B-15, ce qui lui permet de déduire qu'elle n'est pas encore disponible au Québec.

## Incertitude

Pour l'instant, nous ne pouvons affirmer que la vitamine B-15 soit efficace. La principale raison serait la différence dans sa composition, entre les Etats-Unis et la Russie. Cette différence serait très importante. C'est pourquoi la Food and Drug Administration défend que la vitamine B-15 soit vendue au U.S.A., sa composition n'étant pas assez certaine.

Des études américaines ont montré que cette vitamine ne pouvait quand même pas être

dangereuse parce que pour tuer un homme, il faudrait en prendre 21,66 livres, ce qui est 100,000 fois la dose normale...

La vitamine B-15 est présentement employée par les chevaux de l'équipe nationale américaine d'équitation et les résultats semblent satisfaisants. Les pharmacies contactées ne possèdent pas de B-15, mais certains magasins d'aliments naturels en vendent.

## Comment agit-elle?

Les Russes, après de nombreuses recherches, concluent que la vitamine B-15 allonge la vie des cellules, oxygène le sang, désintoxique, protège le foie et régularise le niveau des stéroïdes dans le sang. Sans tomber dans la technique, cette vitamine jouerait un rôle que plusieurs vitamines pourraient jouer, mais à elle seule.

Le Dr Edward Sigall écrivait en 1979, que la B-15 combat la fatigue en réduisant les produits de déchets (toxines), qui s'accumulent normalement dans le sang lors des efforts de l'organisme. En augmentant la quantité d'oxygène, elle amplifie également les réserves d'énergie.

Rappelons, en terminant, que l'inventeur de la B-15, E.T. Krebs, disait, il y a quelques années, que cette vitamine deviendrait aussi populaire que le sel de table et qu'on en trouverait sur toutes les tables des familles russes.

\* Journaliste

# C'est si simple

par Denis Rose, d.c.

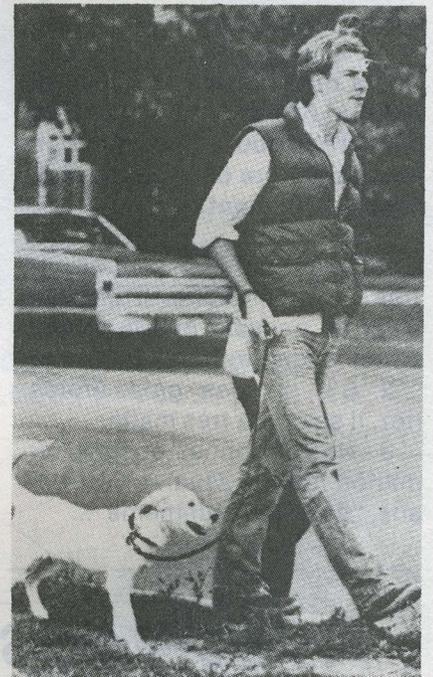


La marche s'avère un autre exercice très simple que les chiropraticiens recommandent habituellement à la plupart de leurs patients. Reconnue comme étant très saine, elle implique non seulement les muscles des jambes mais surtout ceux du bassin et du bas du dos. Le balancement des bras durant la marche fait que l'on exerce également les muscles du haut du dos, des épaules et de la poitrine. On imagine donc facilement les effets bénéfiques de la marche quotidienne.

Pour plusieurs, toutes les raisons sont bonnes pour ne pas marcher. L'été c'est trop chaud, l'hiver trop froid, le printemps et l'automne trop pluvieux.

Bien souvent, nos périodes récréatives se limitent à s'asseoir devant la télévision ou à assister aux événements sportifs auxquels nous ne participons que passivement. Maintenant que l'été s'en vient, profitez-en donc pour aller dehors et marcher. En plus de votre colonne vertébrale, vos systèmes musculaires et cardiovasculaires en tireront profit. Cela vous aidera alors à maintenir une plus grande résistance physique. Et vous vous sentirez mieux.

Participation = marche.



En réalisant tous les stress que vos enfants ont fait subir à leur colonne vertébrale par leurs "acrobaties quotidiennes" depuis leur naissance, ne croyez-vous pas qu'ils sont dûs pour un examen chiropratique?

# RÉFLEXIONS

## 12 règles à ne pas appliquer

Pour vous montrer combien j'ai raison quand je vous dis que ce sont les parents qu'il faudrait instruire avant les enfants, je vous lirai ce texte extrait d'un journal de la police américaine.

**“La direction de la police de Seattle (Washington) vient de publier les douze règles à appliquer pour faire de son enfant un “bon” délinquant...”**

1 - Dès l'enfance donnez-lui tout ce qu'il désire. Il grandira ainsi en pensant que le monde entier lui doit tout.

2 - S'il dit des grossièretés, riez, il se croira très malin.

3 - Ne lui donnez aucune formation morale. Quand il aura 18 ans, “il choisira lui-même”...

4 - Ne lui dites jamais: C'est mal! Il pourrait faire un complexe de culpabilité. Et plus tard, lorsqu'il sera arrêté pour vol d'autos, il sera persuadé que c'est la société qui le persécute.

5 - Ramassez ce qu'il laisse traîner. Ainsi, il sera sûr que ce sont toujours les autres qui sont responsables.

6 - Laissez-lui tout lire. Stérilisez sa vaisselle, mais laissez son esprit se nourrir d'ordures.

7 - Disputez-vous toujours devant lui. Quand votre ménage craquera, il ne sera pas choqué.

8 - Donnez-lui tout l'argent qu'il réclame. Qu'il n'ait pas à le gagner. Il ferait beau voir qu'il ait les mêmes difficultés que vous.

9 - Que tous ses désirs soient

satisfaits: nourriture, boisson, confort, sinon il sera “frustré”.

10 - Prenez toujours son parti. Les professeurs, la police lui en veulent, à ce pauvre petit...

11 - Quand il sera un vaurien, proclamez vite que vous n'avez jamais rien pu en faire.

12 - Préparez-vous une vie de douleur, vous l'aurez.

Certainement que quelques parents ne verront même pas la satire contenue dans ces “conseils”, car ils font exactement ce qui est indiqué là en croyant bien faire. Eh oui, mais comme il est dit dans le douzième point, “Préparez-vous une vie de douleur, vous l'aurez”.

Donc, vous voyez, il y a de quoi réfléchir...

Omraam Mikhaël Aïvanhov

## Avez-vous changé d'adresse ?

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

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

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

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

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

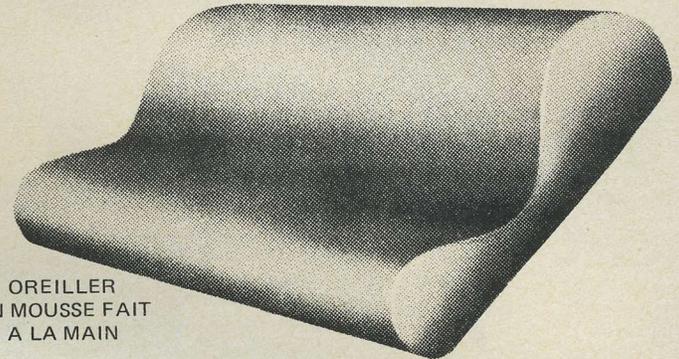
Découpez  
et collez  
ICI  
l'étiquette  
de votre  
ancienne  
adresse

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

# OREILLER THERAPEUTIQUE

**\$26.95\***

CONFORTABLE:  
SOUTIENT LA TETE ET LA ZONE CERVICALE  
EN POSITION 'NEUTRE' AIDE A  
RETABLIR ET A CONSERVER UNE  
BONNE COURBE CERVICALE; LES MUSCLES  
DU COU ET DES EPAULES PEUVENT SE  
DETENDRE CE QUI PERMET UN SOMMEIL  
PLUS RECUPERATEUR



OREILLER  
EN MOUSSE FAIT  
A LA MAIN



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

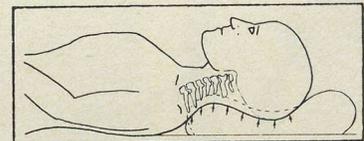


UN BON SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE BONNE ALIMENTATION  
POUR VOTRE SANTE ET VOTRE PLAISIR DE VIVRE.



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

CET OREILLER EST VRAIMENT THERAPEUTIQUE, NON ALLERGIQUE,  
INODORE, IMPERMEABLE A LA POUSSIERE, LEGER ET PLUS FRAIS QUE  
LES OREILLERS ORDINAIRES.



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

L'OREILLER EST DE TAILLE NORMALE ET S'INTEGRE BIEN AUX FORMES  
DU LIT UNE FOIS QUE CELUI-CI EST FAIT.

*MISE EN GARDE: N'utilisez pas cet oreiller comme dossier ou comme siège. Ne lavez pas la mousse. Utilisez une taie d'oreiller pour protéger la toile. La taie d'oreiller, la toile et fermeture-éclair peuvent être lavées. La mousse durera presque indéfiniment si elle fait l'objet d'un usage et de soins normaux. AVIS: La lumière décolore la mousse sans l'abîmer.*

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

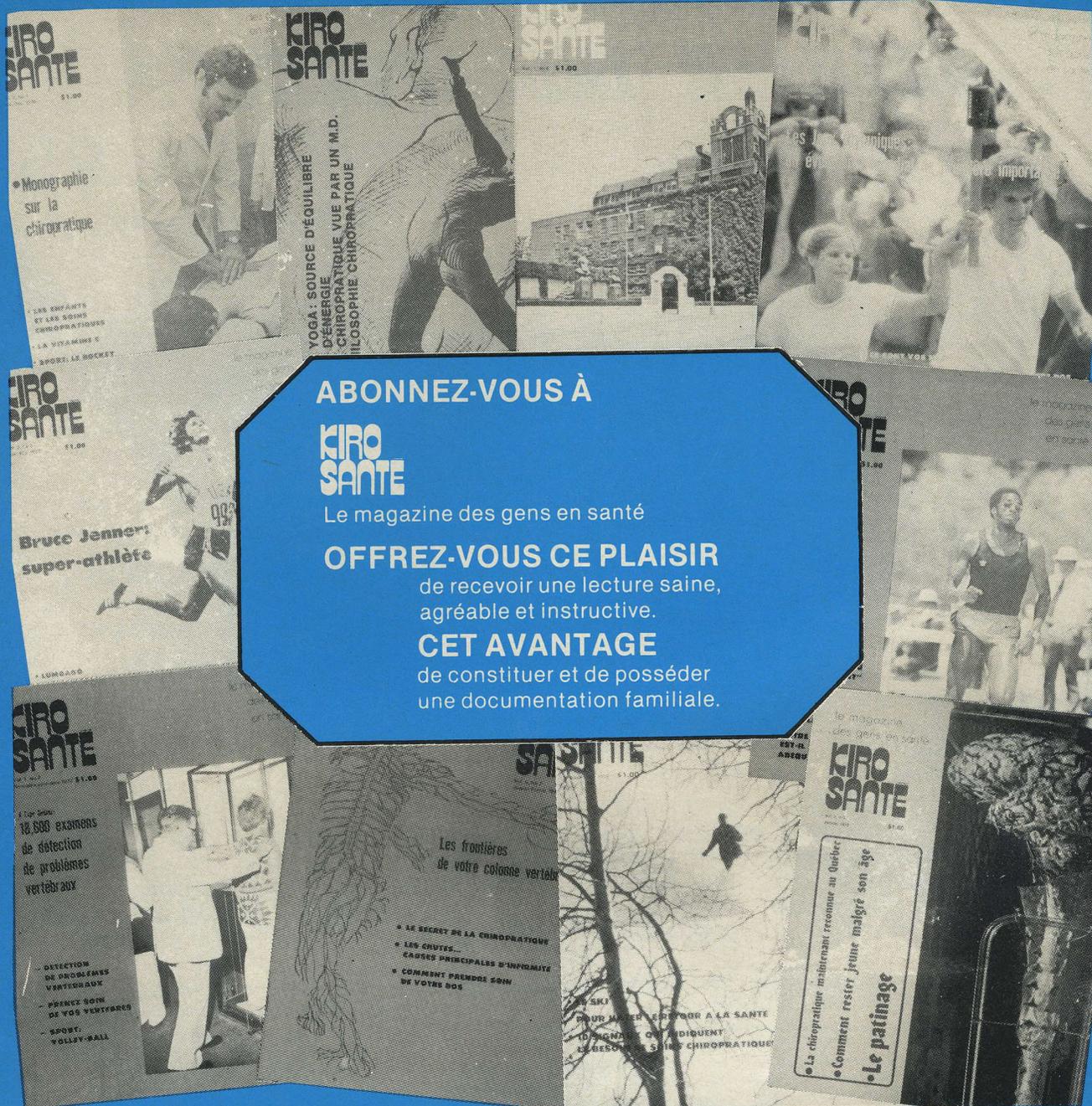
Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

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



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

Complétez le bulletin d'abonnement maintenant.

Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.

**KIRO SANTE**

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

Canada-Etats-Unis:

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

Autres pays:

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

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

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

Chiropraticien .....

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