KIRO SANTÉ

le magazine
des gens
en santé

Vol. 8, No 4
Mai-Juin 1982

1,25 $

Reculons dans le temps...

aussi:

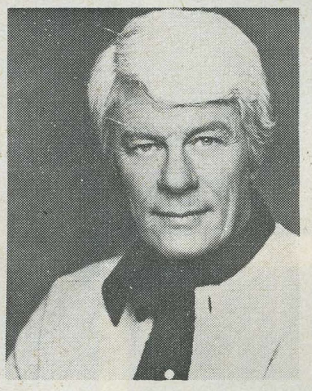
- DEMEUREZ CALME
- LES GERMINATIONS

1.jpg

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

RENAISSANCE

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



Film No 1

"Une introduction à la Chiropratique" avec Peter Graves

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

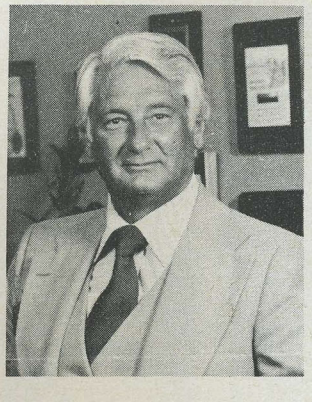
John McGinnis
producteur du film et co-fondateur du nouveau Living Sciences Cable Network

Film No 2

"La dégénération de la subluxation"

présenté par le Dr Russell Erhardt

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



Film No 3 "Un rapport scientifique"

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

Film No 4 "Les causes de la subluxation"

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

Ne manquez pas!

Séminaire Renaissance ..... 20-21-22 mai ..... Montréal

L'unique occasion de l'année d'assister à cette présentation au Québec!

Pour informations, contactez: **Dr Richard Verreault**
2450 Laverdure
St-Damien
Tél.: (514) 835-7502

2.jpg

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur
Gaston Arguin
Directeur
Louise Charland
Chroniqueurs
André Allaire
Benoist Boisvert
Ghislaine Fecteau
Robert Gagné
Claude Gélineau
Sylvain Jolicoeur
Elise Pouliot
Marie-France Racine
Denis Rose
Luc Roy
Collaboratrice
Christine Dubeau
Journaliste
Robin Arguin
Secrétariat
Louise Sauriol
Photographe
Pierre Viau
Montage
Les Montages G.F. Enr.
Impression
L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.
Abonnements
1 an/6 numéros $6.00
3 ans/18 numéros $15.00
Adresse
Kiro Santé
199 St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts
J8C 2B6

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

SOMMAIRE

Est-ce tout ce qu'il faut? ..... p. 4
Il était une fois... ..... p. 5
Le premier ajustement chiropratique ..... p. 6
Yoga et chiropratique ..... p. 10
Demi-santé ..... p. 13
Le mariage de la philosophie et de la science ... p. 14
Valeur nutritive des germinations ..... p. 16
Pour un accouchement plus rapide ..... p. 18
Annuaire chiropratique ..... p. 20
Est-ce une hernie discale? ..... p. 22
L'auto-massage ..... p. 23
L'équilibre biologique ..... p. 24
N'explosez pas, demeurez calme ..... p. 25
Le lancer du disque ..... p. 26
Livre: "Maigrir avec la cuisine végétarienne" ... p. 30
Comment jouer en sécurité près de l'eau ..... p. 33
Pensée ..... p. 34

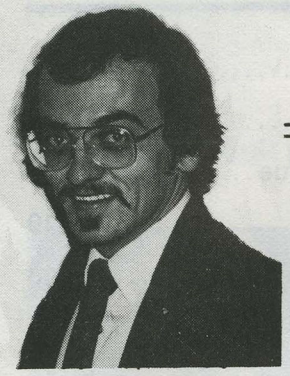
KIRO SANTÉ est un magazine publié bimestriellement par les « Publications D.C. Inc. » pour collaborer à l'éducation à la santé. Il a pour objectif de faire connaître la chiropratique sous tous ses aspects et de promouvoir l'exercice, la bonne nutrition...

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

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

Copyright 1982
Publications D.C. Inc.
Le magazine Kiro Santé. Dépôt légal,
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Courrier de deuxième classe
Enregistrement numéro 3422
ISSN 0317-0519

COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

Est-ce tout ce qu'il faut?

Il arrive qu'on nous dise: "est-ce tout ce que j'ai à faire pour demeurer en santé — être ajusté? N'y a-t-il pas autre chose?"

Certainement. L'ajustement vertébral élimine un facteur majeur — les subluxations — qui interfère avec la capacité d'une personne d'être en santé à 100%. Mais il y a aussi d'autres facteurs qui affectent la santé. Ces facteurs sont comme les différentes pièces d'un casse-tête. Certaines sont plus petites, d'autres paraissent plus importantes; mais chacune s'avère indispensable pour créer l'image entière.

De la même façon, nous avons plusieurs exigences qui doivent être remplies pour réaliser pleinement un véritable état de santé. Elles comprennent entre autre une alimentation saine et complète, de l'exercice, du repos, du travail, des divertissements, une attitude mentale positive, un mode de vie balancé; et le moins d'influences négatives possible, que ce soit physiques, mentales, ou sociales. Toutes ces composantes sont interdépendantes; en modifier une affecte les autres.

Il existe plusieurs disciplines qui s'appliquent à aider l'individu à compléter ses divers besoins, que ce soit pour le maintien de la santé tout comme pour le traitement de la maladie.

Par son champ d'action, la chiropratique s'avère efficace à garder le système nerveux libre de toute interférence — ce qui apparaît une condition essentielle à une bonne santé. Et par sa philosophie, basée sur l'intelligence innée du corps à bien fonctionner, on fait confiance en la nature.

De ces points de vue philosophiques et pratiques, il nous est donc permis de conclure que même si la chiropratique n'est pas la seule condition pour vivre en santé, elle offre certainement une base solide et des avantages indiscutables pour tous ceux qui cherchent des moyens qui leur permettent d'envisager une santé plus complète pour eux et pour leur famille.

4.jpg

Il était une fois...

Par delà la mer, vingt fois j'ai repris mon voyage. Et dans la dernière île existe le Trésor des trésors. Qui veut connaître cette histoire n'a qu'à la lire...

Il était une fois un Royaume où le bonheur était durable. Ce Royaume était perché sur un rocher loin dans l'Océan. Ni le vent, ni les tempêtes ne pouvaient l'engloutir. C'était une terre inébranlable. Celui qui la découvre a réalisé le lien avec La Vie.

Tout le monde peut atteindre ce refuge. Il est partout puisqu'il siège au coeur des hommes. Que sert à l'homme de conquérir science et connaissance s'il n'a pas trouvé sa Demeure intérieure. Il est VITAL que l'homme soit ramené à lui-même et qu'il soit invité à descendre dans les profondeurs de son être et de se rappeler que tout homme est habité par un plus grand que lui-même et que son bonheur n'est pas dans la possession de l'avoir, mais dans la recherche de l'Être, le repos dans l'Être.

Ce bonheur n'est pas simplement une beauté emprisonnée dans les formes et dans les couleurs mais une ouverture à tout. Comme il est heureux que cette Terre ne soit pas plus loin que soi-même!

Par Robert L. Gagné, auteur du livre *"Le Merveilleux Pays"*
(Droits réservés no 289055, Régistre 254)

5.jpg

Reculons dans le temps...

par Louise Charland, d.c.

Le premier ajustement chiropratique

Lorsque l'on se réfère à la chiropratique on mentionne souvent que cette spécialité s'avère encore une science nouvelle, en pleine émergence dans le domaine des soins de santé. Tout est relatif. Mais en se rappelant que la découverte des principes et des méthodes chiropratiques ne remonte qu'à 1895, en comparaison de plusieurs siècles d'existence pour la médecine conventionnelle, on peut reconnaître que cette discipline est encore bien jeune.

Voilà pourquoi nous voyons apparaître de plus en plus d'information sur ce sujet. L'événement le plus récent concerne la sortie de ce tout nouveau film-documentaire intitulé *"Introduction à la Chiropratique"* et dont nous faisions un article dans notre publication précédente (mars-avril '82).

Le film nous ramène d'abord en 1895, avec une dramatisation du premier ajustement chiropratique. Rappelons-nous donc comment cela s'est passé, dans l'histoire.

Daniel David Palmer avait un bureau dans un édifice du centre-ville à Davenport, Iowa, où de nombreux patients venaient le voir. On se souviendra que D.D. Palmer, à ce temps, pratiquait le «Mesmerisme» qui était basé sur le magnétisme animal.

Les soins de la santé à la fin du 19e siècle fonctionnaient dans un état de confusion et de fluctuation. Plusieurs méthodes de traitements étaient employées. Le «magnétisme animal», selon les pratiquants du temps, se servait d'une force intérieure que l'on ne pouvait voir. L'énergie ne pouvait être vue mais pouvait être sentie. Un exemple, cité par les praticiens, mentionnait que l'on peut se sentir à l'aise ou mal à l'aise en présence d'une personne.

Utilisant ces principes, Palmer pratiquait cet art depuis neuf ans, avant sa découverte de la chiropratique. Tout d'abord, il travaillait à Burlington et par la suite il déménagea à Davenport, Iowa.

Il était considéré comme un praticien de premier ordre. Il avait une personnalité attrayante, une apparence marquante, court, cossu, cheveux noirs, débordant d'énergie. Il portait une barbe qui lui donnait un air de patriarche.

Le 18 septembre 1895, Palmer tenta une expérience qui a donné naissance à la chiropratique. Aujourd'hui, on en est arrivé à une importante profession de la santé avec 25,000 praticiens à travers le monde entier.

Un concierge de race noire, du nom de Harvey Lillard, qui travaillait à l'édifice où Palmer avait son bureau, était presque sourd; il ne pouvait entendre les bruits dans la rue, ou les trains qui passaient tout près. On devait lui crier dans les oreilles pour qu'il puisse entendre.

Il se présenta au bureau de D.D. Palmer cette journée, et la conversation historique se déroula à peu près comme suit:

"Depuis combien de temps êtes-vous sourd,

6.jpg

Harvey?", lui demanda D.D. Palmer.

"Depuis plus de 17 ans", lui répliqua-t-il.

D.D. crut bon d'essayer de savoir pourquoi il était devenu sourd après avoir entendu normalement durant de nombreuses années.

"Comment est-ce arrivé?"

Lillard lui expliqua qu'un jour, lorsqu'il travaillait, il était penché dans une position accroupie et qu'il entendit un bruit de craquement dans le cou. Presqu'instantanément, il avait perdu l'ouïe et qu'il n'avait jamais été capable d'entendre normalement depuis.

"Sentiez-vous une douleur? — Sentez-vous encore une douleur?", demanda Palmer.

La réponse à ces questions fut affirmative dans les deux cas.

Palmer découvrit en effet au toucher une bosse suspecte qui lui suggérait un désalignement vertébral. Ayant fait coucher Lillard sur une table, il exerça sur sa colonne une poussée brusque et énergique pour tenter de réduire la bosse anormale.

Presqu'immédiatement après cet ajustement, puisqu'il faut le qualifier ainsi, Harvey Lillard recommença à entendre comme jamais il n'avait pu le faire depuis dix-sept ans, distinguant même les bruits de la rue quatre étages plus bas et la voix de Palmer.

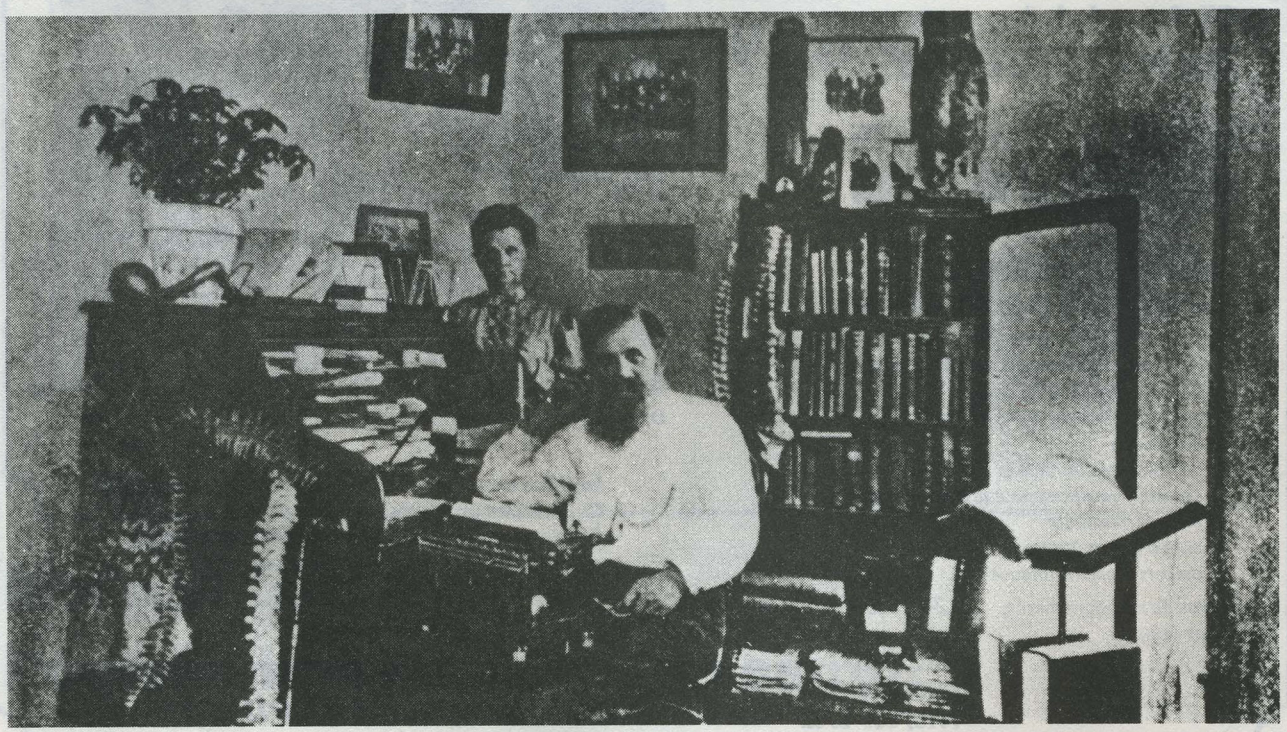
D.D. Palmer expliqua ainsi ce qui s'était passé: "Un examen démontra une vertèbre dérangée de sa position normale. J'en conclus que si cette vertèbre était replacée, cet homme pourrait recouvrer l'ouïe. Avec ce but en tête il m'a fallu une demi-heure pour convaincre Monsieur Lillard de me laisser pratiquer l'ajustement. Je rangeai la vertèbre à sa place en utilisant la structure vertébrale comme levier. **Cet acte n'avait rien d'accidentel puisqu'il était pratiqué dans le but précis et que le résultat escompté fut obtenu. Il n'y avait rien de grossier dans cet ajustement, Il était spécifique".**

Devant ce succès, D.D. continua son expérimentation en pratiquant d'autres ajustements de subluxations à la base du crâne, aux cervicales et tout le long de l'épine dorsale. Depuis le tout début il connut un succès remarquable.

Ainsi, la science (savoir) et l'art (ajustement) de la chiropratique ont été formés à ce temps. Il entreprit par la suite une investigation systématique pour trouver la cause de toutes maladies, et fut grandement récompensé.

J'ai fondé la chiropratique en me basant sur l'ostéologie, la neurologie et la manipulation. J'ai créé l'art d'ajuster les vertèbres et amassé la connaissance de tous les principes de la science chiropratique.

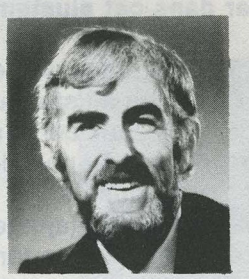
Ces découvertes et le développement en une science bien définie valent plus à ceux qui désirent la santé que toutes les méthodes thérapeutiques ensemble, conclut D.D. Palmer.



Le docteur D.D. Palmer se donnait corps et âme à son travail.

7.jpg

CLINIQUE DE JEÛNE de la Mauricie



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

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

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

Pour plus d'informations, écrire ou téléphoner à:

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

Clinique de jeûne

RENAISSANCE santé

VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:

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

Pour plus de renseignements, adressez-vous au:

1241, rte Trans-Canada
Lauzon, Québec
G6V 7M5
(418) 833-4248
(418) 837-6702

Micheline Lévesque

Drs Johanne et Jean Couture, devant leur clinique à Lauzon.

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

Herbert M. SHELTON

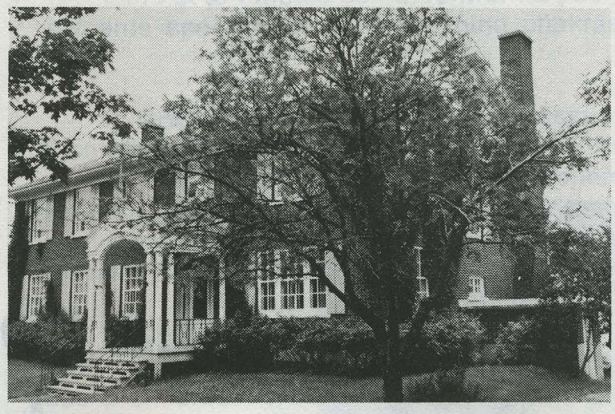
SESSION DE 10 JOURS ET MOINS
SESSION DE LONGUE DURÉE

8.jpg

POUR CONSERVER OU RETROUVER SA SANTÉ...

LA MAISON QUATERNAIRE

VOTRE LIBRE CHOIX...



- **CURE INTÉGRALE:**
  par jour
  par personne — **$30**
- **CURE À LA LIMONADE:**
  par jour
  par personne — **$35**
- **CURE DES NATURISTES:**
  par jour
  par personne — **$40**

EN SUS MAIS LIBRE: CHROMOTHÉRAPIE ET RELAXATION PAR **SHIATSU**

C'est une approche vers la santé dans sa forme la plus saine.
C'est donner au corps la possibilité de se guérir lui-même.
Bon chez-soi, ambiance calme, de sérénité et de confiance.
C'est aussi un site merveilleux et une vue splendide sur le fleuve.
En réservant seulement — Bienvenue à tous.

MAISON QUATERNAIRE

Gemma Lévesque-Tremblay, Phy. D.
435, rue Saint-Etienne, C.P. 1330 La Malbaie, cté de Charlevoix, Québec G0T 1J0
(418) 665-3739

Le saviez-vous?

La chiropratique est à la fois une science
et un art qui base sa philosophie
sur le principe reconnu de la capacité
de récupération naturelle inhérente à tout organisme.

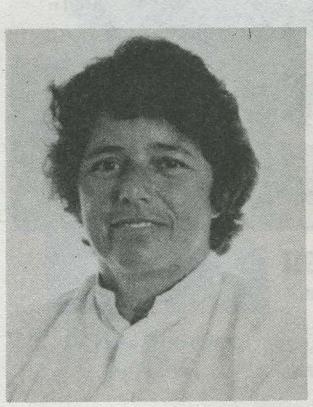
L'ORDRE DES CHIROPRATICIENS DU QUÉBEC
SANTÉ
1974

Nous voulons vivre?
Pourquoi ne pas vivre en santé!

9.jpg

YOGA ET CHIROPRATIQUE

par Élise Pouliot*



La correspondance des chakras

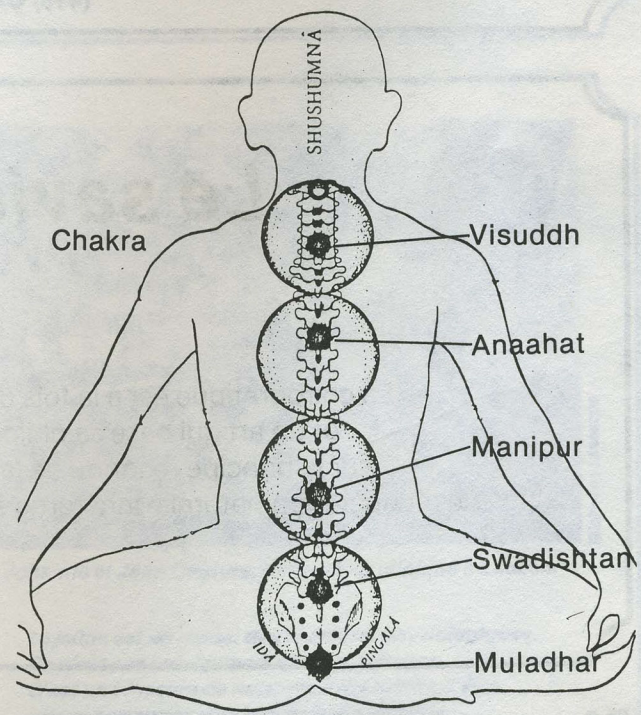
Les yogis et les chiropraticiens partagent la même priorité: la colonne vertébrale. Toutes les parties du corps sont contrôlées — ils en sont conscients tous les deux — par le système nerveux, et chacun des nerfs est directement ou indirectement relié avec la colonne vertébrale.

Certaines énergies sont distribuées dans un système énergétique qui serait le pendant du système nerveux physique. Et la correspondance est grande; nous pouvons le constater en regardant les illustrations.

Les tubes du circuit énergétique ("nadis" en sanskrit; du mot "nad" qui veut dire *mouvement*) sont nombreux: 72,000 nous dit le Bootshuddi Tantr, un livre sacré de l'Inde, mais il y en a 14 principaux qui correspondraient à peu près aux 12 méridiens de l'acupuncture chinoise.

Les trois plus importants sont l'IDA, le PINGALA et le SHUSHUMNA. Les trois ont leur point de départ à la base de la colonne vertébrale, c'est-à-dire au bout du coccyx; et leur point de rencontre se trouve entre les sourcils. C'est là où s'arrêtent l'Ida et le Pingala; mais le Shushumna, quant à lui, continue jusqu'au sommet de la tête.

La trajectoire du Shushumna suit d'assez près la colonne vertébrale et traverse sept plexus: cinq au niveau vertébral et deux à l'intérieur de la tête. En sanskrit, ces points de rencontre avec les plexus s'appellent CHAKRAS.** Tout comme un plexus est la rencontre d'un groupe de nerfs, le **chakra est un espace de concentration de nadis.**



Tout comme un plexus est la rencontre d'un groupe de nerfs, le chakra est un espace de concentration de nadis.

---

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

10.jpg

L'Ida et le Pingala serpentent autour du Shushumna et se croisent entre les chakras.

Il est intéressant de noter que cinq chakras — de l'anus à la nuque — correspondent aux cinq régions vertébrales. Les correspondances physiques de ces chakras sont les mêmes que les organes touchés par les fibres nerveuses qui émergent entre les vertèbres.

Correspondance des chakras

VISUDDH CHAKRA: PLEXUS LARYNGIEN correspondant à la RÉGION CERVICALE (7 vertèbres). Aux 4e et 5e cervicales se rencontrent les fibres de la trompe d'Eustache, des cordes vocales, des glandes du cou et du pharynx. On dit que l'ouverture de ce chakra (déblocage de l'énergie) donne naissance au don de la parole. Dans l'iconographie orthodoxe, on remarque que les cous des saints et des saintes étaient enflés.

ANAAHAT CHAKRA: PLEXUS CARDIAQUE correspondant à la RÉGION DORSALE (12 vertèbres). C'est la 2e dorsale qui laisse passer les fibres nerveuses au coeur, aux valvules et aux artères coronaires. L'ouverture de ce chakra éveille l'amour universel. Ce serait l'explication de la symbolique du Sacré-Coeur de Jésus.

MANIPUR CHAKRA: PLEXUS SOLAIRE correspondant à la RÉGION DORSO-LOMBAIRE. Les fibres du pancréas, de la rate et des reins y circulent.

SWADISHTAN CHAKRA: PLEXUS ABDOMINAL correspondant à la RÉGION LOMBO-SACRÉE. Ce chakra se situerait entre les premières lombaires et le sacrum qui est la réunion des 5 vertèbres sacrées.

MULADHAR CHAKRA: PLEXUS PELVIEN correspondant à la RÉGION COCCYGIENNE (3 ou 5 vertèbres atrophiées réunies en un os: le coccyx). C'est là où dort l'énergie.

L'Ida et le Pingala — les deux nadis qui serpentent autour du Shushumna — correspondent quant à eux au système sympathique, ce système nerveux périphérique qui commande la vie organique et végétative. Il est constitué par des nerfs. des ganglions, ainsi que par les plexus viscéraux.

Les croisements

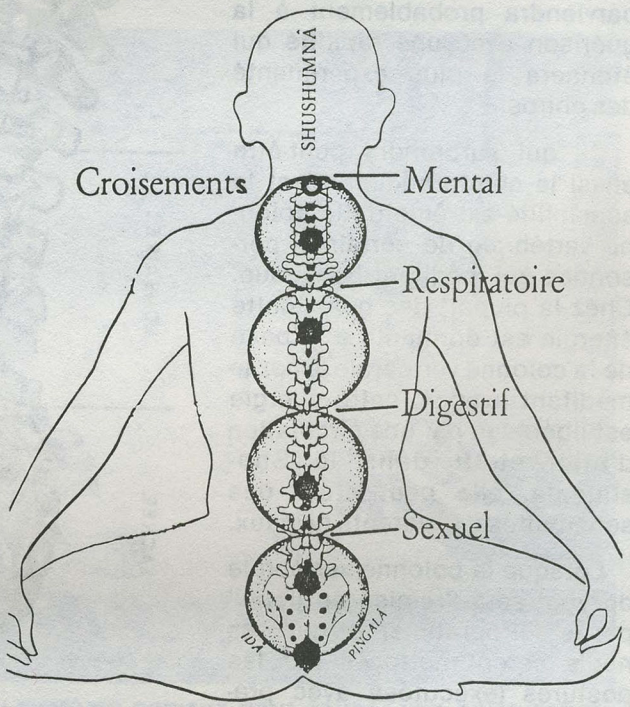
L'Ida et le Pingala se rencontrent à des croisements spécifiques entre les cinq chakras du bas:

1. CROISEMENT MENTAL: au-dessus du Visuddh Chakra — soit à la 1ère cervicale (l'Atlas) — qui est le centre de l'approvisionnement sanguin à la tête. Les fibres qui y passent rejoignent la glande pituitaire, le cerveau et le système nerveux sympathique.

2. CROISEMENT RESPIRATOIRE: entre les chakras Visuddh et Anaahat; serait à la hauteur des premières dorsales où circulent les fibres pour l'oesophage, la trachée, les poumons, les bronches, la plèvre, la poitrine, etc.

3. CROISEMENT DIGESTIF: entre les chakras Anaahat et Manipur, à la hauteur des dorsales centrales d'où sortent les fibres nerveuses de l'estomac, du pancréas, du duodénum, etc.

4. CROISEMENT SEXUEL: entre les chakras Manipur et Swadishtan aux niveaux lombaires. On y voit passer les fibres des organes sexuels (ovaires et testicules, l'utérus, la prostate, etc.).



Les croisements sont les points de rencontre de deux nadis importants: l'Ida et le Pingala.

** L'orthographe précis est CHAKR. Pour l'explication de l'élision du "a" dans CHAKR, voir "LA LIBÉRATION DU MENTAL PAR LE RAJ-YOG", pp. 23-24.

Dans le vocabulaire chiropratique

On appelle ***subluxation vertébrale*** le désalignement des segments de la colonne, désalignement qui étrangle les nerfs rachidiens et la moelle épinière, privant ainsi les organes de leur vitalité.

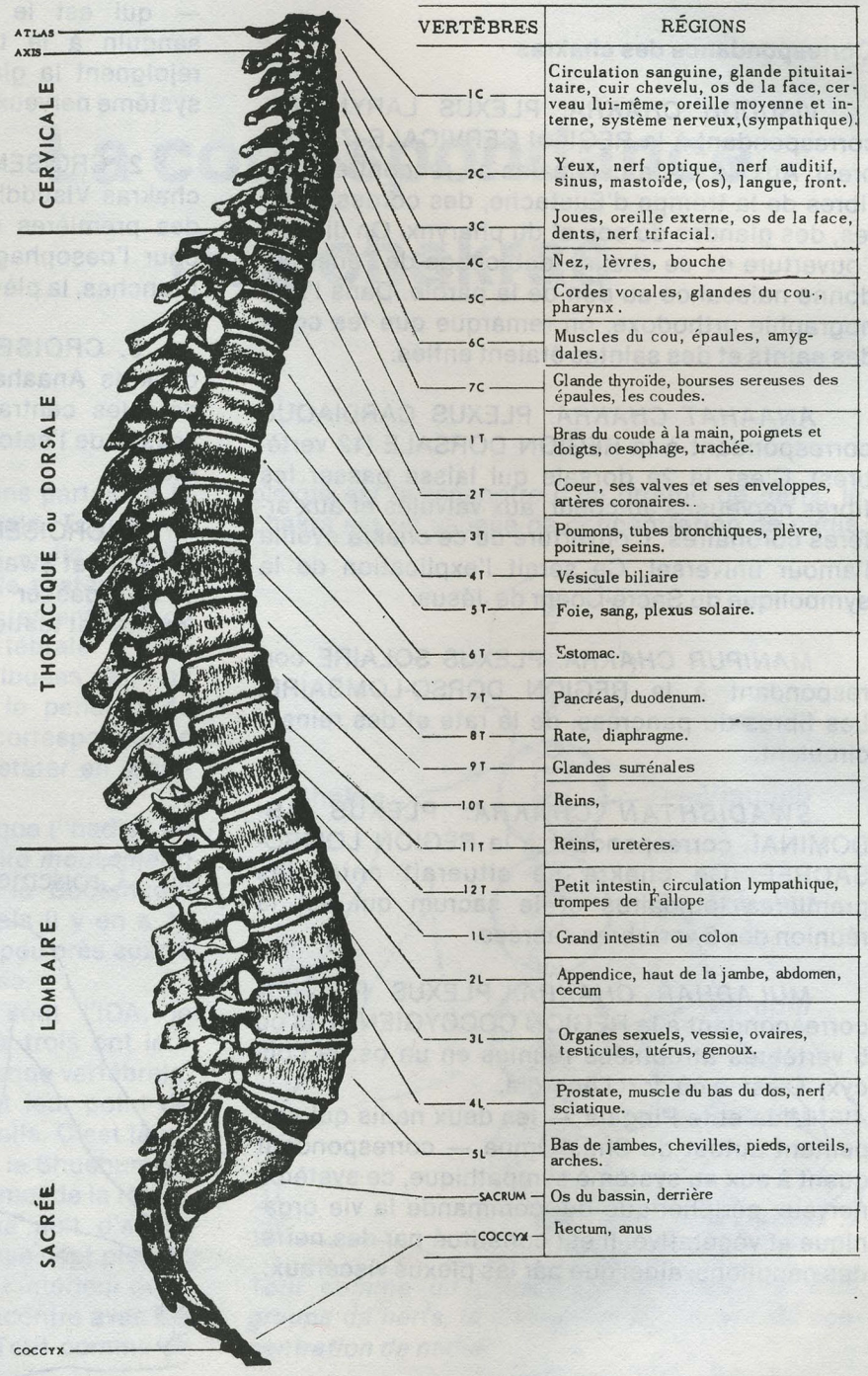
Les subluxations dans le corps physique, tout comme les blocages d'énergie dans les chakras ou dans les croisements de nadis, peuvent créer les mêmes symptômes de maladie à différents organes. Où commence le mal? C'est un problème du type "qui est venu le premier: l'oeuf ou la poule?".

Des blocages de chakras peuvent provoquer des déséquilibres dans la colonne vertébrale, et des subluxations sont peut-être à l'origine de blocages d'énergie. **Si une personne qui fait du yoga et/ou de la méditation se fait suivre par un chiropraticien, elle met toutes les chances de son côté.** Elle parviendra probablement à la guérison avec une rapidité qui étonnera le plus expérimenté des chiros.

Ce qui surprendra peut-être aussi le chiropraticien, c'est la sensibilité extrême de la colonne vertébrale de certaines personnes qui méditent beaucoup. Chez la plupart des gens, cette énergie est dormante à la base de la colonne vertébrale. Chez le méditant avancé, cette énergie est libérée et par une circulation d'aller-retour dans le Shushumna, elle peut créer des sensibilités à différents niveaux.

Lorsque la colonne vertébrale du yogi sera "remise en ligne" par le chiropraticien et que ses nadis seront nettoyés par les postures (exécutées avec précaution et discernement) et les exercices de respiration, il rayonnera d'une énergie et d'une santé contagieuses.

Grâce à ce parallèle de la chiropratique et du yoga, on peut mieux comprendre l'interdépendance de ces deux sciences et l'importance du travail de collaboration entre les chiropraticiens et les adeptes du yoga.

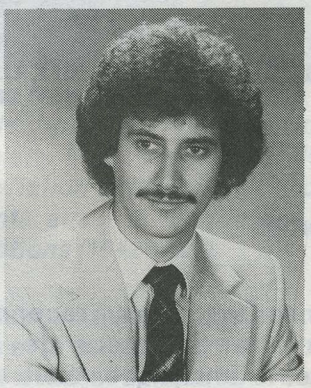


VERTÈBRES	RÉGIONS
1C	Circulation sanguine, glande pituitaire, cuir chevelu, os de la face, cerveau lui-même, oreille moyenne et interne, système nerveux,(sympathique).
2C	Yeux, nerf optique, nerf auditif, sinus, mastoïde, (os), langue, front.
3C	Joues, oreille externe, os de la face, dents, nerf trifacial.
4C	Nez, lèvres, bouche
5C	Cordes vocales, glandes du cou., pharynx.
6C	Muscles du cou, épaules, amygdales.
7C	Glande thyroïde, bourses sereuses des épaules, les coudes.
1T	Bras du coude à la main, poignets et doigts, oesophage, trachée.
2T	Coeur, ses valves et ses enveloppes, artères coronaires..
3T	Poumons, tubes bronchiques, plèvre, poitrine, seins.
4T	Vésicule biliaire
5T	Foie, sang, plexus solaire.
6T	Estomac.
7T	Pancréas, duodenum.
8T	Rate, diaphragme.
9T	Glandes surrénales
10T	Reins,
11T	Reins, uretères.
12T	Petit intestin, circulation lympathique, trompes de Fallope
1L	Grand intestin ou colon
2L	Appendice, haut de la jambe, abdomen, cecum
3L	Organes sexuels, vessie, ovaires, testicules, utérus, genoux.
4L	Prostate, muscle du bas du dos, nerf sciatique.
5L	Bas de jambes, chevilles, pieds, orteils, arches.
SACRUM	Os du bassin, derrière
COCCYX	Rectum, anus

Énumération des différentes vertèbres et des organes correspondants.

Demi-santé...

par Denis Rose, d.c.



Saviez-vous que la principale maladie qui affecte le peuple Nord-Américain ne consiste pas en troubles du coeur, de cancer, ou de tuberculose. Et ce n'est pas la grippe ou le rhume non plus. La condition dont la plupart des gens souffrent, pour le plus grand nombre de journées dans une année, en est une que l'on pourrait qualifier de "demi-santé". Quand vous n'êtes pas assez malades pour rester au lit, mais trop indisposés pour porter un véritable intérêt à votre travail ou vos autres activités.

Le plus embêtant dans cet état de "demi-santé", c'est qu'il est difficile de le diagnostiquer, dans plusieurs cas. Vous ne savez pas trop quoi faire pour vous en débarrasser, parce qu'il n'y a pas de symptômes clairs et distincts.

Et bien, voici une bonne suggestion pour un tel cas: amenez-vous chez un chiropraticien! Si vous ne jouissez pas pleinement de chaque journée de votre vie, c'est qu'il y a quelque chose d'anormal. Laissez le soin à votre chiropraticien d'évaluer la situation causant votre trouble.

Une bonne santé représente l'état naturel de l'homme. Nous sommes naturellement enclins à être bien et à nous sentir énergiques. Si tel n'est pas votre cas, vous êtes alors en désaccord avec la nature. Des chutes, des coups, de mauvaises postures, des efforts au travail; tout cela peut entraîner un débalancement de vos structures, particulièrement de la colonne vertébrale. Des vertèbres désalignées provoquent souvent des pressions sur les nerfs adjacents qui transportent l'énergie vitale aux divers organes de votre corps. Cette interférence au système nerveux peut causer une perte constante d'énergie et vous rendre fatigués et amorphes.

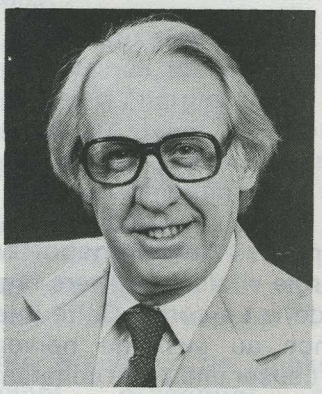
Heureusement, en effectuant des ajustements vertébraux, le chiropraticien peut probablement ramener l'équilibre normal et vous conduire ainsi sur le chemin de la "santé totale".

Une interférence au système nerveux peut causer une perte constante d'énergie, et vous rendre fatigués et amorphes.

13.jpg

Le mariage de la philosophie et de la science

par Benoist Boisvert, d.c.



Première de deux parties

La philosophie et la science ne font pas nécessairement bon ménage. Depuis que le monde est monde, les deux ont pourtant cohabité plus souvent qu'autrement: il suffit de lire l'histoire pour s'apercevoir que les grands cerveaux de tous les temps n'ont souvent pas réussi à les séparer. Car ces êtres épris de vérité étaient aussi imprégnés de philosophie, religieuse ou autre, et d'une façon bien marquée.

Pensons par exemple à Gottfried Leibniz, inventeur du calcul infinitésimal, philosophe et mathématicien qui soutenait que l'univers était formé par une infinité de substances simples indivisibles (des monades) dont Dieu était le plus grand.

Benjamin Franklin, qui quitta l'école à dix ans mais qui passa le reste de sa vie à s'instruire. Inventeur d'une multitude de choses, il découvrit la relation entre la foudre et l'électricité, ce qui lui a valu la reconnaissance des plus grands scientifiques d'Angleterre et des États-Unis. Il s'intéressa aussi au rosicrucianisme et à sa philosophie mystique.

Isaac Newton, reconnu comme l'un des plus grands hommes de science du 18e siècle, le premier à décomposer la lumière blanche à l'aide du prisme. Inventeur du télescope, il formula la loi de la gravitation universelle. Mais son ouvrage principal est sans doute *Philosophiae naturalis principia mathematica.*

Francis Bacon qui eut une si grande influence sur le développement de la science expérimentale en Angleterre et qui jeta les bases de la procédure scientifique telle que nous la connaissons aujourd'hui. Il fut classifié en 1950 par Benjamin Ferrington comme le philosophe de la science industrielle.

René Descartes, reconnu comme le fondateur de la géométrie analytique, était un catholique fervent qui prouva l'existence de Dieu et fut aussi considéré comme le père de la philosophie.

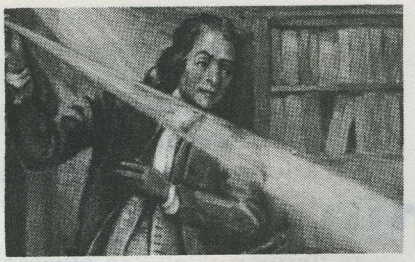
Enfin, plus près de nous, Teillard de Chardin, avec son point Omega et la théorie de l'évolution, rassembla les éléments nécessaires à un mariage heureux de la philosophie et de la science.

Tous ces grands noms nous font voir l'intimité qui de tous temps a existé entre la science et la philosophie; mariage d'amour quelquefois, mariage de raison toujours.

Pourtant, au tournant de notre siècle, avec le développement de la technologie moderne, l'homme occidental a voulu

Depuis le tournant de ce siècle,
le rejet dans l'ignorance totale devient trop souvent
le sort de ceux qui risquent de laisser transpirer
dans leurs papiers scientifiques
la moindre lueur de leur philosophie.

14.jpg



Isaac Newton
Philosophe et mathématicien anglais. Il découvrit la loi de la gravitation universelle. Il expérimenta aussi la théorie des ondulations (1642-1727).

dresser un mur entre la philosophie et la science; tant et si bien qu'il a réussi à nous faire croire que les deux points de vue étaient incompatibles. Et, si au moyen âge on torturait et même mettait à mort les scientistes qui contredisaient par leur approche scientifique les principes philosophiques et religieux en cours, au tournant de ce siècle, un courant en sens inverse s'est établi. On ne torturait plus ceux dont les fragments de science pure étaient empreints de philosophie; mais l'ostracisme, le ridicule ou le plus souvent le rejet dans l'ignorance totale de la part des autres scientifiques étaient devenu le sort inéluctable de ceux qui avaient le malheur de laisser transpirer dans leurs papiers sur la science, la moindre lueur de leur philosophie.

Sur l'autel de la science nouvelle, celle des microscopes et des laboratoires, on sacrifiait maintenant tous ceux qui par malheur laissaient entrevoir quelques opinions personnelles d'une philosophie, quelle qu'elle soit.

Était-ce par revanche pour les atrocités des pouvoirs politiques et religieux du moyen-âge, ou tout simplement en adoration pour les outils nouveaux dont l'humanité allait de plus en plus profiter? Le fait est qu'à partir du vingtième siècle, les grands prêtres de la science nouvelle, la vraie, la seule, la leur, se changèrent en bourreaux des philosophes, et que nos universités devinrent les autels où on immolait d'aucun qui osait prononcer des mots anathèmes comme ceux de Dieu, de Création ou d'Âme.

L'homo scientificus, cet homme nouveau et libéré, n'avait plus qu'une loi, celle de ses sens, et il n'acceptait que les vérités livrées par eux.

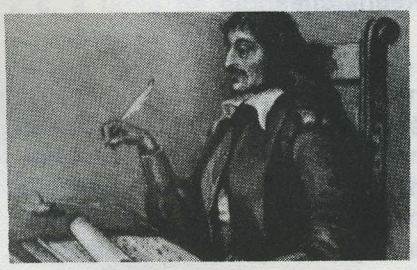
C'est en plein coeur de cette période d'intransigeance technologique qu'est apparu l'être génial que fut D.D. Palmer.

Le Dr Palmer était déjà un panthéiste convaincu avant sa découverte de la subluxation vertébrale qui allait par la suite donner naissance à cette nouvelle science: la chiropratique.

Pour ce chercheur et cet observateur de talent, l'univers n'était pas le fait du hasard, mais il était régi par une force dotée d'une intention dirigée, force à laquelle il donna le nom d'Intelligence Universelle. Cet homme extraordinaire n'était pas non plus un rat de laboratoire mais un penseur et un observateur auto-didacte de la vie, des lois qui la régissent et surtout de l'homme, ce vertébré le plus évolué, comme il se plaisait à le qualifier.

Benjamin Franklin
Homme d'état, écrivain et inventeur américain. Bien connu pour ses premières expériences sur l'électricité (1706-1790).

Émule de Charcot et de Mesmer, ce grand canadien, expatrié aux États-Unis à cause de difficultés d'argent, ouvrit un cabinet de consultation où sa soif de l'observation de l'homme était bien servie. Homme d'une étonnante vitalité, il obtint dans sa pratique des résultats intéressants dans le domaine de la guérison. Mais on connaît l'histoire et on sait aujourd'hui que sa grande découverte fut la constatation fortuite des troubles du concierge Harvey Lillard. Sa perspicacité, son sens de l'analyse et son audace l'amenèrent à donner le premier



René Descartes
Philosophe français. Avec lui commença l'ère de la philosophie moderne. Il proposa une base solide à la vérité (1596-1650).

ajustement vertébral avec le résultat que l'on connaît: disparition de la gibbosité chez son patient, perte de la douleur, et ô miracle, recouvrement de l'ouie dans les jours qui suivirent.

Encore là, cette succession d'événements eut pu rester sans suite, n'eut été du fait que D.D. Palmer était un chercheur et un penseur. Nul doute qu'il a dû réfléchir beaucoup à ces événements et que comme il le dit lui-même, il fut inspiré. Mais l'inspiration vient à ceux qui s'y préparent et surtout à ceux pour qui les prédispositions, l'ouverture d'esprit et l'acceptation des voix intérieures sont choses naturelles.

(à suivre)

15.jpg

Valeur nutritive des germinations

par Claude Gélineau*

Recherches

Pour quelques-uns, la valeur nutritive des germinations est évidente; ils voient immédiatement le potentiel de rajeunissement des tissus que peuvent contenir des aliments si vivants et si jeunes. D'autres ont besoin de plus d'explications, de plus d'analyse. En fait, la bibliographie du livre «*Survival*» contient plus de 250 références dont une bonne partie fait état de recherches sur les germinations d'un point de vue scientifique. Des universitaires, médecins et chercheurs se sont penchés sur les germinations depuis plusieurs années déjà et ont pu dégager certains faits dont nous allons maintenant prélever des échantillons significatifs. L'étude de la chlorophyle et de ses propriétés thérapeutiques retient et va retenir dans l'avenir l'attention d'un grand nombre de chercheurs.

La chimie de la germination

La luzerne est l'une des germinations les plus riches et les plus complètes. En plus de contenir une grande quantité de vitamines et minéraux, elle contient tous les amino-acides les plus importants. De plus le rapport calcium/phosphore est excellent (2:1). Un tableau des constituants de la luzerne permet de mettre en lumière toute la richesse de cette germination. Pour en savoir plus sur la luzerne, le lecteur consultera le livre *Nutritional evaluation of sprouts and grasses* de V. Kulvinskas.

La luzerne devrait donc être la première germination que l'on fait pousser chez soi. C'est aussi la plus facile à obtenir et à apprêter. Elle peut facilement être de tous les repas.

Peut-être plus que tout autre phénomène apparaissant durant la germination, l'augmentation spectaculaire de la teneur en vitamine mérite une attention spéciale.

Par exemple, la fève mung germée contient autant de vitamine A qu'un citron, autant de thiamine qu'un avocat, autant de riboflavine qu'une pomme séchée, autant de niacine qu'une banane et autant de vitamine C qu'un ananas.

Des études d'origine asiatique (1) montrent que des fèves soya Bonsey mises à germer à 28 C dans un endroit sombre doublent la teneur en carotène en 48 heures; augmente de 280% en 54 h, et par 370% en 72 h. La riboflavine augmente de 100% après 54 h. et l'acide nicotinique double en 72 h.

La vitamine C du blé germé augmente de 600% dans les premières journées de germination et la vitamine E triple en 4 jours. La vitamine E est reconnue pour jouer un rôle important dans la fertilité des individus.

Dans un article appelé «Rajeunir les cellules» un chercheur écrit: «Il y a plus de 20 ans, des expériences ont été faites sur de très vieux rats. Leur âge correspondait à des hommes de 90 ans. Ces rats furent nourris avec de la nourriture immature, c'est-à-dire avec de la nourriture qui n'a pas fini de pousser — germinations et jeunes feuilles. Les résultats furent spectaculaires. Les vieux rats furent transformés et leur corps devint de plus en plus jeune. 20 ans plus tard le facteur qui a produit ce rajeunissement est reconnu comme étant les enzymes... La meilleure source d'enzymes que je connais se trouve dans les fèves mung germées.» (2)

Un autre fait intéressant con-

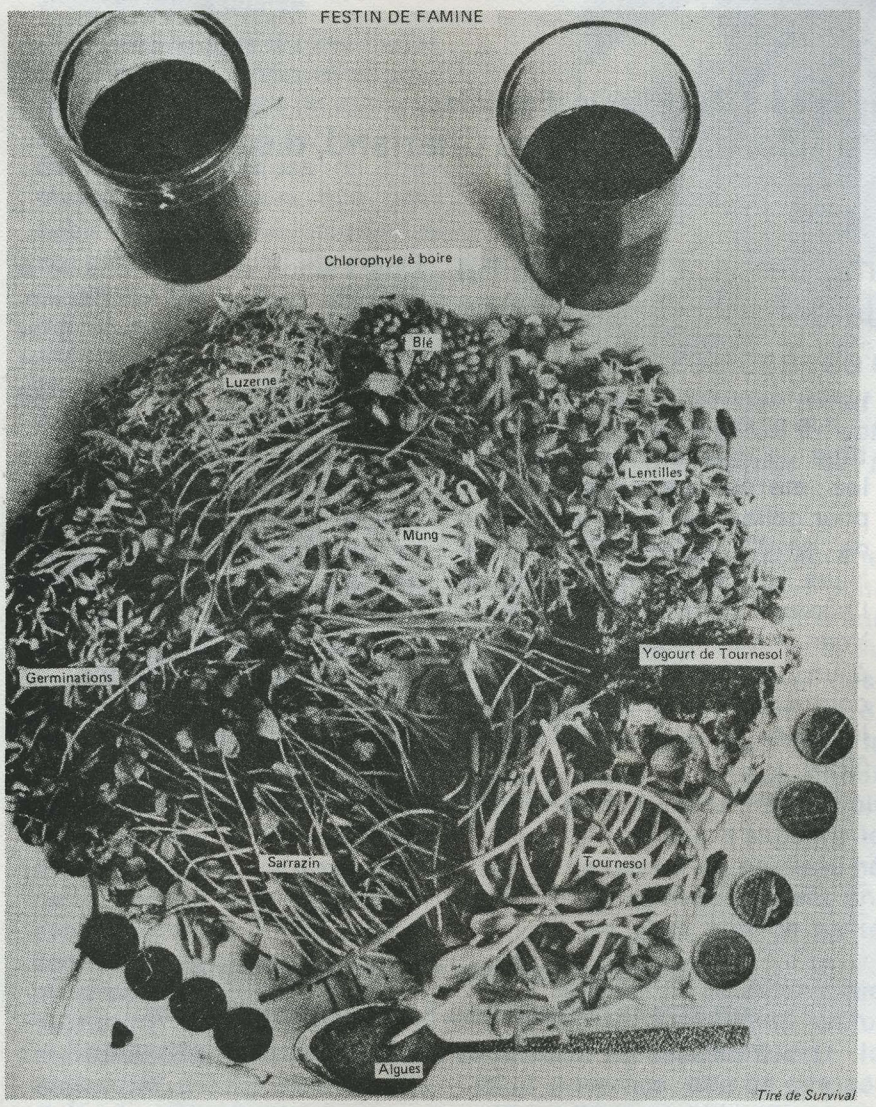
* Auteur du livre "La Germination dans l'alimentation".

cernant les germinations est l'augmentation sensible de la teneur en ADN & ARN, ces acides nucléiques qui contiennent et véhiculent le patrimoine génétique de chaque être vivant. Cette augmentation en quantité d'un matériau essentiel à notre activité cellulaire pourrait expliquer les facultés régénératrices et rajeunissantes des germinations.

Un biochimiste (3) rapporte que les germinations contiennent des facteurs anti-cancérigènes. Les cellules cancéreuses seraient détruites sélectivement par certains composés présents dans les germinations et presqu'absents dans les plantes matures.

Les germinations sont des aliments complets

Nous terminerons l'analyse sur la valeur nutritive des germinations en retenant que les germinations (luzerne & herbe de blé surtout) contiennent *toutes* les substances nutritives reconnues comme étant nécessaires aux besoins de l'organisme, et en plus un facteur de régénération des tissus et organes que l'on retrouve en quantité seulement chez les jeunes plantes. C'est donc pour nous une garantie supplémentaire quant à l'utilisation des germinations dans notre régime alimentaire.



Les germinations contiennent toutes les substances nutritives reconnues comme étant nécessaires aux besoins de l'organisme.

RECETTES

Salade de fèves germées

2 tasses de luzerne germée
1/2 tasse de lentilles germées
1 tasse de mung germées
1 tasse de pois chiches germés moulus
2 c. à table de ciboulette finement coupée (fac.)

Mélanger et servir avec votre huile préférée et une pincée de varech.

Fromage vert

1/2 tasse de pois chiches germés
1/4 avocat ou yogourt de sésame
rejuvelac ou eau
2 c. à thé de varech

Mettre le tout au mélangeur ou faire passer les fèves germées à travers l'extracteur à jus manuel et mélanger ensemble. Donne deux tasses.

Fruits et noix

1/2 tasse de bananes mûres
1/4 tasse de pommes en morceaux
1/4 tasse de graines de tournesol germées (trempées 1 nuit et germées 1 jour)

Couper les fruits et garnir de tournesol germé.

(1) Wai, Tso, Bishop, Mack, Cotton, *Plant Physiology* 22: 117, 1947.
(2) *Nautilus Magazine,* quoted by R. Colliers, law of the Higher Potential. Collier Publishers, Tarrtown, N.Y., 1947, p. 232.
(3) Krebs, *Cancer News Journal,* Aug. 1970.

17.jpg

Conception d'un nouvel appareil

Pour un accouchement plus rapide et plus facile

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

Une chaise spécialement conçue à cette fin peut réduire la durée de la délivrance jusqu'à 50 pour cent lorsque la mère est assise droite.

Comme la notion d'avoir la mère assise durant l'accouchement est aussi vieille que la naissance elle-même, l'idée a été méprisée par la médecine moderne.

Mais maintenant, le nouvel appareil, appelé la chaise obstétricale "Birth EZ", convainc rapidement les médecins et les mères que la façon la plus rapide et la plus facile de donner naissance est d'être en position verticale, de manière à laisser la gravité en faciliter le processus.

Quand la mère repose dans un lit, sur le dos avec ses jambes attachées en l'air, il est bien évident qu'elle ne peut bénéficier de la gravité, l'obligeant alors à un effort bien supérieur pour provoquer la sortie du nouveau-né.

"Je pense que la chaise constitue un avantage énorme pour les mères, particulièrement pour celles qui n'ont jamais eu de bébé", affirme Dr Warner Nash, obstétricien attaché à l'hôpital Lennox Hill de New York. "La chaise, contrairement à un lit, travaille avec, et non contre la gravité, réduisant ainsi le temps de délivrance de 30 à 50%.

Dr Nash ajoute que depuis l'installation de cette chaise à l'hôpital Lennox Hill en décembre dernier, il l'a utilisée pour chacune de ses patientes et qu'un total de soixante (60) bébés sont nés de cette façon.

Un autre avantage de cette méthode est que la chaise peut réduire en fait la nécessité de recourir à la naissance par césarienne. "Je l'ai utilisée pour deux naissances qui, dans des circonstances normales, auraient été des césariennes," affirme Dr Nash. "Le fait d'avoir la gravité de notre côté réduit le besoin d'une délivrance chirurgicale en raccourcissant la

Une traction cervicale excessive demeure un stress mécanique nettement suffisant pour causer de multiples subluxations vertébrales.

18.jpg

durée de l'expulsion.

Pour les mères primipares, le labeur dure environ de 60 à 90 minutes, mais avec la chaise, le temps en est réduit à 25 à 45 minutes.

Mme Jeri Green, maman à 23 ans pour la première fois, de Cliffside Park, New Jersey, qui fut la première patiente du Dr Nash à utiliser la chaise, affirme: "C'était merveilleux, le médecin était devant moi, mon mari à mes côtés et je pouvais tout voir. La chaise a rendu l'accouchement mille fois plus facile". La fille de Mme Green est née après seulement sept minutes sur la chaise.

En plus de tous les avantages que l'on vient d'énumérer pour la mère, il en existe un autre, et non le moindre. C'est celui de diminuer les risques de traumatismes cervicaux que peut subir le nouveau-né lorsqu'on le tire par la tête. C'est un fait malheureusement trop souvent oublié que les méthodes d'obstétrique conventionnelles s'avèrent beaucoup trop brutales pour les structures délicates de ce nouvel être.

Afin de "secourir" la mère, il est en effet de pratique courante que dès l'apparition de la tête de l'enfant, on la saisit avec ses mains — et à l'occasion avec des forceps — pour s'en servir comme levier pour mieux procéder à "l'extraction" du bébé.

S'il en résulte rarement des fractures, c'est que l'ossature ne s'est pas encore complètement formée, et qu'elle réagit plutôt comme du cartilage. Mais cette traction trop souvent excessive exercée sur la colonne cervicale demeure néanmoins un stress mécanique nettement suffisant pour causer de multiples subluxations vertébrales (ref. à notre parution Vol. 7, No 4 — **(Les traumatismes de la naissance)**.

La chaise obstétrique réduit grandement le temps pénible de l'accouchement grâce à l'action de la gravité. Et elle diminue beaucoup les risques de traumatismes cervicaux pour le nouveau-né.

Lorsque l'on sait combien une subluxation s'avère nocive pour la santé (ref. à notre article sur **les recherches à l'Université du Colorado** Vol. 7, No 6) et destructive pour le corps (ref. Vol. 8, No 1 — **La dégénération de la subluxation**), on peut mieux comprendre toute la gravité, voir même la tragédie d'encourir le risque de laisser un nouveau-né débuter sa vie avec une telle entrave à un plein état de santé possible.

La sagesse ne peut donc que commander un examen chiropratique approfondi, dès le plus jeune âge, afin de corriger s'il y a lieu les subluxations qui constitueraient des interférences majeures au bon fonctionnement de l'organisme, et qui, par surcroît, deviendraient de plus en plus difficiles à éliminer avec les années.

Et cela devrait s'avérer plus qu'une simple précaution tant et aussi longtemps que le processus de la naissance demeurera l'une des causes importantes de subluxations vertébrales.

On ne peut ainsi qu'espérer la multiplication de chaise obstétricale telle la "Birth EZ", de même que de toute autre méthode visant à rendre l'accouchement le moins pénible possible pour la femme, et toujours moins violent pour le bébé.

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

ACTON VALE
Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA
Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

ANCIENNE-LORETTE
Centre Chiropratique
Ancienne-Lorette
Dr Nicole St-Laurent
Dr Denis Guillemette
2035, St-Jean-Baptiste

ARVIDA
Dr J.G. Girard
422 Mellon

Dr Larry Glidden
263 boul. Mellon

AYLMER
Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAGOTVILLE
Dr Denis Renaud
174 St-Pierre

BAIE-COMEAU
Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BELOEIL
Dr Robert W. Harvey
272 St-Jean-Baptiste

BOISBRIAND
Dr Gilles Brisson
940 Grande-Allée
Suite 220

CABANO
Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

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

Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est

Dr Marcel Perron
5285, 3e Avenue ouest

Dr Jacques Verreault
120, 45e Rue est

CHARNY
Dr Charles Allyson
1320, 9e Avenue

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

CHICOUTIMI
Clinique Chiropratique Lebel
477 Plamondon

Dr Raymond Garant
Dr Richard Bilodeau
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44 rue Rhainds

DORVAL
Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE
Dr Pierre Trudel
310 Marchand

Dr Gérald Leduc
960, 111e Avenue

DUBERGER
Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM
Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ
Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GATINEAU
Dr Antoine Mosca
358 est, rue Maloney

GRANBY
Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
78 Court
Suite 100

Dr Russel O'Neill
358 boul. Boivin

Place Chiropratique
12 rue Court

GRAND'MÈRE
Dr J.C. Bellerive
1197, 6e Avenue

GREENFIELD PARK
Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL
Dr Pierre Couture
24 rue St-Raymond

Dr J.G. Ouimet
48 rue Principale

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

JONQUIÈRE
Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

JONQUIÈRE
Dr Pierre Poupart
360 rue St-Dominique

LACHUTE
Dr Ghislain Bérubé
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils
157, rue Elisabeth

LAC MÉGANTIC
Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE
Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elisabeth

LASALLE
Dr Richard Roy
1191, 90e Avenue

LASARRE
Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE
Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

LAVAL
Dr Gilbert Caron
3860 Notre-Dame
Chomedey

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

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

Dr Claude Philippon
255, 4e Rue
Laval des Rapides

LÉVIS
Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
36 ave Bégin

LONGUEUIL
Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 rue Emma

LORETTEVILLE
Dr Charles LaBrecque
335 boul. L'Ormière

Dr Gabriel Lebel
110 rue Morissette

McMASTERVILLE
Dr Jean-Paul Marcoux
785 Tétreault

MAGOG
Dr Benoit Pagé
52 rue Laurier

MALBAIE (LA)
Dr Henri Aimé
128 boul. de Comporté

MARIEVILLE
Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTRÉAL
Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri-Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
3905 est, Sherbrooke

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

Dr Voltaire Charles
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefils
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique Montréal
1260 est, Jarry

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

Dr Conrad Cormier
7252 St-Denis

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

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

Dr Pierre Gravel
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Yves Lalonde
7082 boul. Pie IX

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 est, Bélanger

Dr Jean-Paul Lepage
8565 est, Sherbrooke

Dr Gaétan Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

Dr Giovanni Scalia
4869 est, Jarry
Suite 206

20.jpg

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.

MONTRÉAL
Dr Gabriel Tassé
2033 Salaberry
Suite 11

Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

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, Notre-Dame

Dr Guy Ricard
12085 est, Dorchester
Suite 103

POINTE-CLAIRE
Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU
Dr Raymond Lamy
151 St-Antoine sud

QUÉBEC
Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est

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

Dr Alain Corps
432 St-Cyrille ouest

Dr 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 Laszio Szoke
95 Rouleau

Dr Georges Morissette
59 Évêché ouest

RIVIÈRE-DU-LOUP
Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROXBORO
Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD
Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE
Dr René Bureau
359 est, King

Dr Jacques Goulet
180 ouest, King

Dr Camille Hébert
1871 Galt ouest

Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King

Dr Gérard Lajeunesse
1191 ouest, King

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

SAINT-BRUNO
Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINT-CHARLES
Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX
Dr Marcel O. Hamel
6201 Principale

Dr Louise Bérubé-Hamel
6201 Principale

SAINT-DAMIEN BELLECHASSE
Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINT-ÉTIENNE
Dr Yves Laflamme
53-A Principale

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

Dr Marc Chèvrefils
197 Hémond

SAINTE-FOY
Dr Yves Lacoursière
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne
3291 Chemin Ste-Foy

SAINT-GABRIEL-DE-BRANDON
Dr Angèle Fisette
118 St-Georges

SAINT-GEORGES, BEAUCE
Dr Georges Plamondon
2660, 6e Avenue ouest

SAINT-HYACINTHE
Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINT-JEAN
Dr Roch Deslauriers
27 PLace du Marché

Dr Raoul Lafleur
234 Champlain

Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINT-JÉRÔME
Dr Pierre Rousse
140 ouest, De Martigny

Dr Joseph Trudel
287 Labelle

SAINT-JOVITE
Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINT-LÉONARD-D'ASTON
Dr Marie-Claude Wibaut
357 Principale

SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC
Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINT-PIERRE-LES-BECQUETS
Dr Louise Bérubé-Hamel
Dr Marcel O. Hamel
352 Marie-Victorin

SAINT-ROMUALD
Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE
Dr Jean Brisson
17 St-Charles

Dr Léo Cardinal
45 est, Blainville

Dr Guy Labelle
33 ouest, Blainville

SAINT-VINCENT-DE-PAUL
Dr Jacques Labrecque
938, Rose de Lima

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

TERREBONNE
Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES
Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TROIS-PISTOLES
Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES
Dr Jacques Daigle
310 Bureau

Dr Guy Hains
141 Bonaventure

Dr André Martin
3930 boul. Rigaud

Dr Lynda Paquette
1628 Royale

Dr Jean-Guy Parr
875 Des Récollets

Dr Michel Vézina
4870 boul. Des Forges

VAL-BÉLAIR
Dr Yves Lacoursière
1018 boul. Pie XI

VAL-D'OR
Clinique Chiropratique
Roger Roy
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte
240, 4e Avenue

VALLEYFIELD
Dr Albert Bellavance
43 Jacques-Cartier

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

VAUDREUIL
Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE
Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francs sud

Dr Louis Massé
2 St-Dominique

WINDSOR
Dr Yvan Duguay
21 St-Georges

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

(suite à la page 22)

Est-ce une hernie discale?

par Sylvain Jolicoeur, d.c.

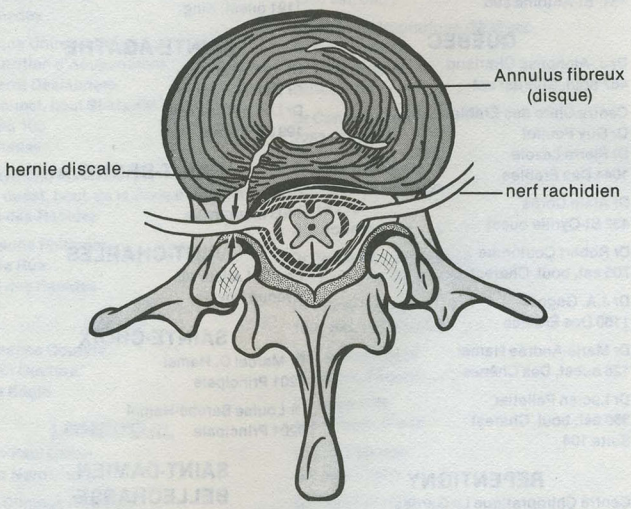
Même à l'ère spatiale, la hernie discale demeure l'une des plus redoutables des affections du dos. Affectant les disques de la colonne vertébrale, la hernie discale ne doit pas être confondue avec d'autres types de hernies telle la hernie hiatale, la hernie inguinale ou la hernie lombaire. Là où se trouve un disque une hernie discale peut apparaître; toutefois, dans une faible proportion, la hernie discale peut survenir au bas de la nuque (5C-6C), tandis que 85% d'entre elles sont décelées dans la partie inférieure du dos (4L-5L).

Il est à souligner que la hernie discale *n'est pas causée* par ce fameux "tour de reins" (entorse lombaire) ou tout autre mouvement asymétrique. Cependant, celle-ci, déjà existante, peut être mise en évidence à l'occasion d'un mouvement exagéré, inhabituel ou même courant. La hernie discale provient d'une dégénérescence accélérée ou lente, selon le cas, d'un ou plusieurs des disques situés entre les corps vertébraux (vertèbres). Plusieurs causes peuvent être à l'origine de cette affection telle que les chutes graves, les accidents de voiture, les subluxations chroniques, ainsi que plusieurs autres facteurs. De plus en plus d'autorités confirment l'hypothèse selon laquelle des micros traumas, c'est-à-dire de légers chocs pendant des années, ont pour effet d'endommager progressivement les fibres élastiques du disque (annulus fibreux). L'exacerbation constante, "telle la goutte qui fait déborder le vase", provoque une condition ultime appelée "hernie discale".

Certaines personnes, éprouvant des douleurs au dos ou à l'arrière de la jambe (sciatique) croient souffrir de hernie discale. Une conclusion aussi hâtive ne peut être qu'erronée dans bien des cas puisque le mal de dos peut provenir de plusieurs causes. Cependant, à la suite d'examens radiologiques, orthopédiques et neurologiques, le chiropraticien se trouve en mesure de déterminer la présence ou l'absence de hernie discale.

Prise à point, la hernie discale peut être corrigée par les soins chiropratiques; ceux-ci ont pour effet de stopper la progression du processus de détérioration du disque impliqué et des structures qui lui sont adjacentes. Toutefois, ni la nature ni la chirurgie, n'est en mesure de redonner au disque malade son état normal initial. Selon certains auteurs, si l'on considère les 4 phases de dégénération du disque lors de cas de hernie discale, notons que 75 à 80% des patients, qui manifestent ce problème, pourront espérer une correction satisfaisante et bienfaisante sans avoir recours à une intervention chirurgicale; laquelle, malheureusement, expose le patient à une seconde chirurgie, à plus ou moins brève échéance.

Il est donc utile de retenir que le problème complexe de la hernie discale peut être identifié et résolu dans bien des cas par le chiropraticien.



Physiologie articulaire volume III, I.A. KAPANDJI.

ANNUAIRE (SUITE)

ONTARIO
Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

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

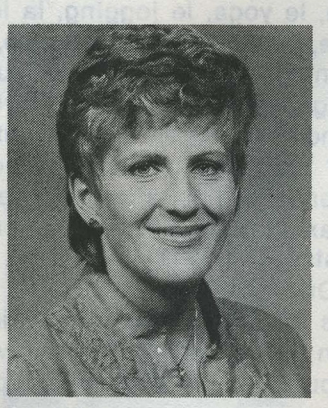
ONTARIO
Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

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

22.jpg

L'auto massage

par Marie-France Racine, d.c.



Connaissez-vous une technique de massage, faite par soi-même, à la maison? Entendons-nous bien: il y a le massage de différents muscles dans le but de stimuler ou relaxer certaines régions du corps, comme le cou, le dos ou les jambes, etc. Ce n'est pas ce genre de massage dont je veux vous parler.

Savez-vous comment faire relaxer votre abdomen, comment stimuler le fonctionnement des organes qui s'y cachent?

Combien de jours nous sentons-nous trop serrés dans des vêtements qui coupent le respir et arrêtent la digestion? Le soir venu, on se "met à l'aise" dans de plus amples vêtements, une boule dans l'estomac et les muscles de l'abdomen relâchés... boum!

L'auto-massage permet de stimuler le foie, l'estomac, les intestins. Il aide aussi à faire relâcher les tensions du plexus solaire, etc.

Chaque soir, avant de vous endormir, dans votre lit, étendez-vous sur le dos. Vous allez vous servir du bout de chacun de vos doigts, sans les pouces. Vos doigts vont stimuler les points sensibles de votre abdomen.

1er point: Au bout du sternum, sur le ventre se trouve la vésicule biliaire. Vous pressez avec vos doigts, dans un mouvement de rotation. Vous suivez le sens des aiguilles d'une montre. Une dizaine de rotations sont suffisantes. En même temps, prenez de longues et lentes respirations.

2e point: À votre droite le long des côtes, se trouve le foie. Avec les mêmes mouvements circulaires, vous partez du sternum en allant vers votre hanche droite, toujours sur votre abdomen et non sur les os. Si vous trouvez un endroit plus sensible, pressez plus longtemps.

3e point: À votre gauche, le long des côtes, il y a votre estomac. Refaites les mêmes mouvements circulaires.

4e point: Pour le gros intestin, afin de stimuler son action, vous pesez avec vos doigts à partir de l'intérieur de la hanche droite en remontant vers les côtes droites. Là vous traversez lentement vers le côté gauche, puis vous stimulez en descendant vers la hanche gauche, toujours sur l'abdomen. Une attention spéciale est apportée autour du nombril. Ces points réflexes aident à combattre la constipation. Refaites les mouvements circulaires en pressant plus fort et plus longtemps sur les points sensibles.

5e point: Le plexus solaire, à

(suite à la page 24)

Vos doigts vont stimuler les points sensibles de votre abdomen, en rapport avec le foie, l'estomac, les intestins, etc.

23.jpg

L'équilibre biologique

par André Allaire, d.c.

L'équilibre biologique signifie que l'énergie circule librement dans tout notre corps et que chacune de ses parties en reçoit suffisamment. Ex.: Lorsqu'il y a un blocage d'énergie au foie, (digestion plus lente), ou trop d'énergie au coeur (bat trop vite), il y en a trop à un endroit et pas assez à un autre. Lorsqu'il y a tension, cela crée une trop forte demande d'énergie. Le système nerveux n'a pas d'autre alternative, pour fournir à la demande, que d'en couper à un ou plusieurs endroits. Par le fait même, cela crée un déséquilibre (trop ou pas assez).

L'harmonie peut se rétablir par la détente, cette force sereine, et par des habitudes de vie saine, tant au niveau du sommeil, de l'alimentation, que du travail et des loisirs.

Lorsque l'équilibre a été rompu au point de débalancer les structures vertébrales, et qu'à leur tour, des vertèbres désalignées bloquent et créent un déséquilibre de l'énergie, il faut consulter un chiropraticien.

Méfiez-vous des demi-vérités; on essaiera souvent de vous vendre la mauvaise demie.

L'auto-massage...

(suite de la page 23)

mi-chemin entre le sternum et le nombril. C'est le centre qui a tendance à accumuler le stress, les tensions du travail ou des émotions. C'est parfois une boule musculaire dure, très sensible au toucher. Prenez de grandes respirations tout en massant cet endroit.

N'oubliez pas; ces exercices ont pour but de relaxer votre abdomen et les organes vitaux qui s'y trouvent. Quel meilleur moyen de mieux connaître le fonctionnement de votre digestion et l'élimination de ses déchets.

Respirez profondément à chaque point que vous frictionnez, c'est important pour vous sentir bien dans votre peau.

C'est tout pour ce soir... répétez demain soir... Et puis... Bonne nuit.

N'explosez...

(suite de la page 25)

recevoir un compliment, accepter une critique, inviter quelqu'un à sortir et parler en public sont des facettes de la communication adéquate et d'assertion de soi. (6)

Presque tous les jours, nous avons des contacts interpersonnels. Pour initier et maintenir des bonnes relations qui dureront, il faut posséder certaines habiletés de communication. Ceux-ci tombent dans quatre catégories: 1. connaître les autres et s'y fier; 2. comprendre les autres sans ambiguïté; 3. influencer et aider les autres; 4. résoudre ses problèmes et ses conflits d'une façon constructive. (7)

Chaque personne a besoin d'une détente, que ce soit la méditation transcendentale, le zen, le yoga, le jogging, la lecture, la natation, le jardinage, la menuiserie, le tennis ou une longue marche. Si on s'arrête pendant au moins 20 minutes par jour pour méditer, on peut ralentir la palpitation du coeur, relaxer les muscles et reposer le système nerveux.

On devrait être conscient de nos habiletés de communication et s'en servir. Si on savait écouter, on n'exploserait pas lorsqu'une personne nous parle. Au contraire, on resterait calme et on ne perdrait pas patience. Il faut voir à ce que notre corps ait assez de repos. Ceci est possible par la méditation ou par d'autres moyens de relaxation. Pour ne pas exploser et rester calme, on devrait développer un des dons du Saint-Esprit: la patience, la mère de toute vertu... Acquérir cette vertu est certainement un signe de maturité. Vivez pleinement le présent! N'explosez pas, demeurez calme!

---

(1) Laffont, Robert, *La science, l'être et l'art de vivre,* Éditions Robert Laffont, Paris, 1976, p. 226.

(2) Ibid, p. 221.

(3) Bloomfield, Harold H., *TM Discoveries, Inner Energy and Overcoming Stress,* Delacorte Press, New York, 1975, p. 3.

(4) "Comment venir à bout de votre tension nerveuse", Sélection du Reader's Digest, p. 159, juin 1969.

(5) Wolpe, J. *Thérapie comportement,* Masson & Cie, Éditeurs, 1971, p. 77-78.

(6) Ladouceur, Robert, Marc-André Bouchard et Luc Granger, *Principes et applications des thérapies behaviorales,* Edisem Inc., 1977, p. 171-172.

(7) Johnson, David W., *Reaching Out,* Prentice-Hall, New Jersey, 1972, p. 3.

N'explosez pas, demeurez calme!

par Ghislaine Fecteau

"La santé mentale dépend du fonctionnement normal du système nerveux, qui exige que l'esprit tout entier se concentre sur le monde extérieur. Le fonctionnement normal du système nerveux se traduit par une bonne santé physique, ce qui rend le corps capable d'exécuter les ordres de l'esprit, de satisfaire ses désirs et d'atteindre le but de l'existence". (1)

Le problème de la santé est le plus critique de la vie. Tout dépend de la santé: la paix et le bonheur intérieur, l'attitude et le comportement envers les autres, les réalisations et la vie elle-même. (2)

Tous les jours, on a des contacts interpersonnels. Ceux-ci nous laissent souvent stressés, nerveux ou anxieux.

Le stress peut être une des raisons pour lesquelles on explose au lieu de demeurer calme. Sur le plan médical, le stress est l'usure excessive de notre corps. (3) Dès la levée du matin, on essaye d'analyser ses rêves. On doit se lever puisqu'il faut nourrir les chats, déjeuner, se laver et s'habiller. On s'inquiète si on va être en retard pour le travail. Une fois rendu, on se tracasse en attendant la possibilité de critiques. Si l'employeur veut nous parler, on s'imagine qu'il veut nous réprimander. Le soir on est soucieux du lendemain, et parfois, même de la veille. Toute la journée peut être stressante. Est-ce nécessaire? La journée passera que l'on soit stressé ou non.

L'anxiété et la nervosité sont des fonctions essentielles du processus vital. Ce sont aussi des réactions naturelles d'autodéfense envers tout ce qui menace notre sécurité, notre bien-être, notre bonheur et notre dignité personnelle. (4)

Parfois on a de l'anxiété due à un manque d'affirmation de soi. La définition du comportement d'affirmation de soi est l'expression convenante de toute émotion autre que l'anxiété à l'égard d'une autre personne. (5) On peut s'interroger pour savoir comment on se comporterait dans certaines situations données. Dans celles-ci on devrait être capable de se soutenir. Défendre ses droits, faire et

(suite à la page 24)

Chaque personne a besoin d'une détente, que ce soit la méditation, le jogging, le jardinage, la menuiserie...

25.jpg

Le lancer du disque:

Le plus connu des gestes de l'athlétisme

Le plus classique aussi, immortalisé par le discobole du sculpteur grec de l'Antiquité: Myron.

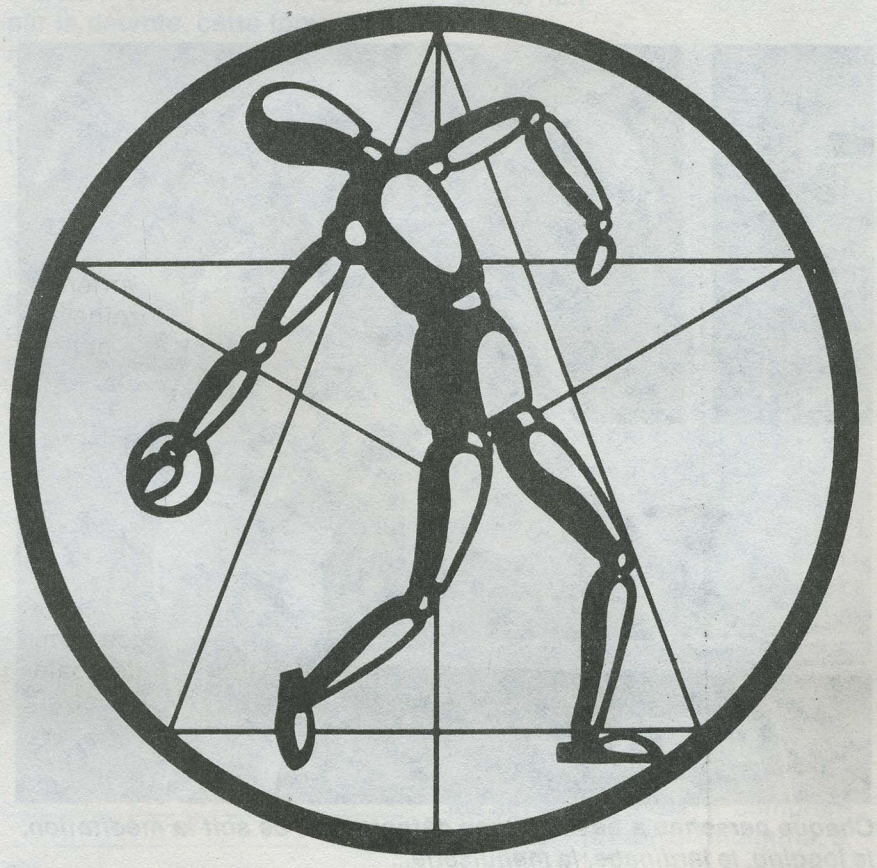
Origine

Le lancer du disque tirerait son origine du lancement du bouclier, pratiqué dans la Grèce ancienne. Les champions expédiaient l'engin sans élan à 90' environ. Le record était détenu par un certain Phaylos: 28,17 m (92'15''). On ignore malheureusement le poids du disque.

Au début du siècle, les grecs remettent à l'honneur le lancer du disque. Ils inscrivent cette discipline au programme des premiers Jeux olympiques modernes d'Athènes, en 1896.

Caractéristiques actuelles

Le lancement du disque et celui du marteau ont ceci de commun qu'ils s'effectuent après un élan de rotation. Dans l'un comme dans l'autre, la vitesse joue un rôle prépondérant en même temps que l'équilibre. Comme pour tous les lancers, les progrès sont impossibles sans la conjugaison de la force athlétique et de l'habileté. La caractéristique commune aux deux lancers, c'est donc l'utilisation rationnelle des forces centrifuges. Ces deux lancers sont réussis par l'application des forces des jambes et du tronc (pour le marteau, s'ajoute celle du poids au bout du fil). Le lanceur doit donc accorder une attention particulière à l'utilisation et au développement de la force rotative ou force centrifuge. Tout dépend de la formation de la volte. Plus elle sera réussie, plus grande sera la force centrifuge. Pour mieux comprendre le caractère de chaque phase et leur importance, il faut connaître les types de lancers et décrire davantage le lancer (de dos) utilisé par tous les lanceurs, en compétition.



Types de lancers

Les principaux types de lancers, déjà ou encore utilisés, sont:

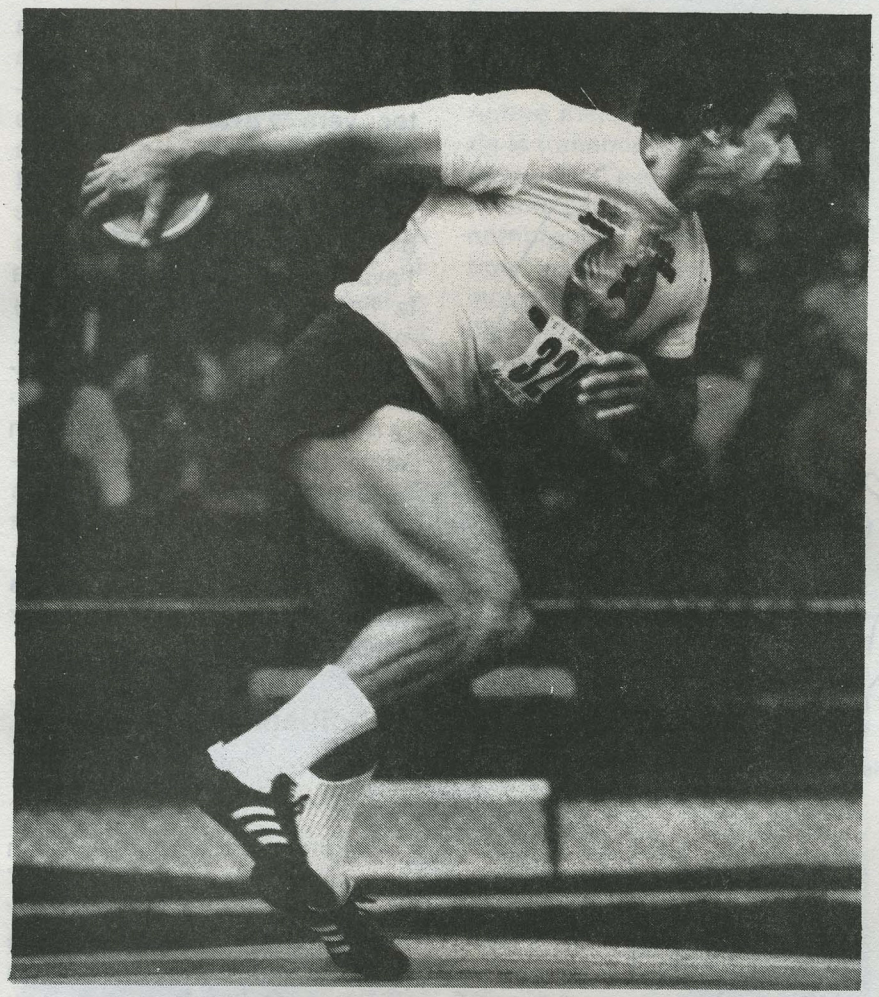
Le lancer sans élan: c'est le lancer classique pratiqué dans la Grèce antique et au début des compétitions de l'ère moderne. L'athlète envoie le disque de *pied ferme,* avec un mouvement du bras semi-circulaire et de bas en haut (totalement abandonné). Pratiqué à l'entraînement seulement.

Le lancer en vague: disque à bout de bras, l'athlète s'efforce d'accroître la vitesse relative de l'engin par des mouvements en vague, de bas en haut, pendant

26.jpg

qu'il tourne sur lui-même. Cette technique est à l'origine du lancer actuel plus sobre et plus efficace.

Le lancer de dos: dos à l'aire de lancer, le discobole passe d'un pied sur l'autre en tournant sur lui-même et expédie l'engin après une extension en vrille du tronc et un large mouvement



Les lancers s'adressent à des athlètes de haute stature et d'un poids relativement important.

circulaire du bras de bas en haut, suivant la tangente à la courbe de rotation et d'élan.

Description d'un lancer

(Dans la description ci-dessous on suppose que le lanceur est droitier.)

Comment tenir le disque

La main repose à plat sur le disque. La paume est en contact avec l'engin. La ligne de l'avant-bras et de l'index recouvre le diamètre. Les quatre premières phalanges *retiennent* le disque. Le pouce assure l'équilibre de l'ensemble sans crocheter l'arête du disque.

Le lancer

Comme la plupart des exercices de l'athlétisme moderne, le lancement du disque met à contribution tout le corps du concurrent. Et si des bras longs et forts constituent un avantage dans le cas du disque, cette discipline requiert aussi beaucoup d'habileté.

La plupart des champions considèrent aujourd'hui le lancement du disque comme un mouvement global. Il est pourtant complexe et pour la commodité des explications on peut le décomposer en trois phases: la position de départ et les balancements, la rotation, le jet.

La position de départ et les balancements

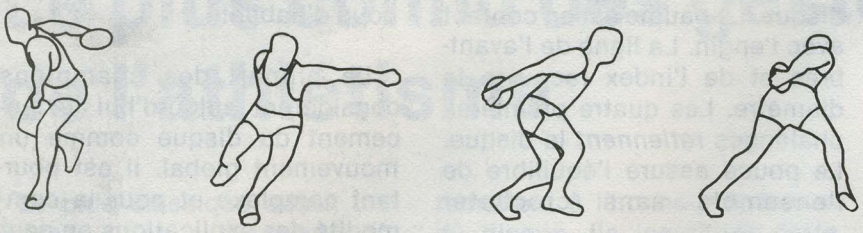
Le lanceur se place dans la partie arrière du cercle de lancer, à la limite de la circonférence. Dos à la surface de chute, son pied droit sur la ligne constituant l'axe de lancer, son pied gauche légèrement en retrait appuyé franchement dans la zone latérale droite du cercle quand on regarde dans la direction du lancer. Dans cette position, le lanceur se concentre en effectuant des mouvements de balancement du disque. Outre la décontraction, ces balancements procurent un élan initial à l'engin en même temps qu'une prise sûre. Le bras droit se balance d'avant en arrière et progressivement entraîne une rotation de plus en plus nette du tronc. Le poids du corps passe d'un pied sur l'autre: le rythme s'accélère. L'athlète est prêt à déclencher la rotation sur lui-même.

La rotation (ou volte)

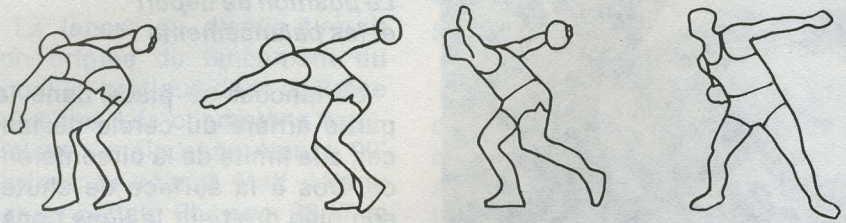
La rotation commence au moment où l'amplitude des balancements préparatoires entraîne un déséquilibre tel que le poids du corps passe de la jambe droite à la jambe gauche, le disque étant retenu en arrière des épaules.

27.jpg

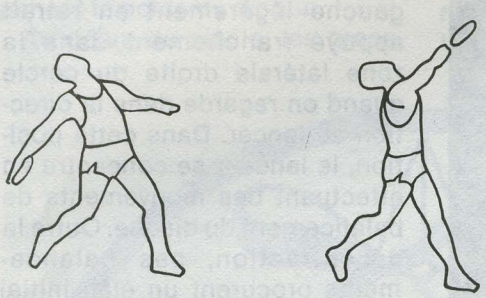
PRINCIPALES PHASES DU LANCER DU DISQUE
transfert du poids sur la jambe gauche



début de la volte — pivotement sur l'appui gauche (jambe pliée) — extension de la jambe gauche — courte phase de suspension



pivotement — et arrivée du pied gauche au sol



rotation accompagnée d'une poussée vers l'avant — lacher du disque

droite. Le plan des épaules accuse un retard. Et le bras lanceur est perpendiculaire en arrière du plan des épaules. Tronc incliné vers le sol «le chemin d'impulsion» est le plus long possible. Il n'y a plus qu'à lancer.

Le jet

La jambe droite s'étend vers le haut. Le tronc «se divise». La ligne des hanches tend à se porter vers l'avant. La jambe gauche fixe sert une seconde fois de pivot. Les épaules sont tournées vers l'aire de chute. Le bras lanceur tire et accélère vers l'avant. Il arrive à la hauteur de la ligne des épaules. C'est le moment de lâcher le disque. Non sans lui avoir imprimé auparavant un mouvement giratoire de la main. Il s'envole sous un angle d'environ 35 à 40°. Il tourne sur lui-même dans le sens des aiguilles d'une montre. Un changement de pied suffit généralement au lanceur pour ne pas «mordre» son essai après avoir expédié l'engin.

Conditions de pratique

Site:

En plein air: *aire d'élan:* un cercle de ciment de 8'2 1/2" (2,50 m). Ce cercle est limité par une bande de métal de 3" de haut et de 1/8" d'épaisseur. Les jets étant meilleurs face au vent, il est nécessaire d'avoir deux cercles d'élan disposés aux

Il doit alors y demeurer jusqu'au lancer proprement dit. La jambe gauche sert une première fois d'axe de rotation. Tout le corps entraîné par le déséquilibre de départ tourne autour de ce pivot. La jambe droite et le disque assurent la rotation sans effort puisqu'ils sont tirés, «remorqués», par la force centrifuge. En fait, on parle souvent d'une «foulée tournante» à propos de ce moment.

À l'issue de la «foulée tournante», le pied droit redevient l'appui principal. Il est au centre du cercle. Il pivote. Tout le corps pivote autour de la jambe droite fléchie. Le pied gauche se pose rapidement au sol, à gauche de l'axe du lancer; rapidement sinon le mouvement sera ralenti. Le bassin est orienté vers la

Le lancement du disque met à contribution tout le corps du concurrent.

28.jpg

deux extrémités de la pelouse du stade.

aire de chute: il s'agit d'un secteur de 60° tracé à même la pelouse et dont l'origine est le centre du cercle de lancer. Deux fanions en déterminent les extrémités.

En salle: il n'y a pas de compétition. On peut cependant s'entraîner grâce à un filet d'interception des lancers. C'est cependant dangereux.

Matériel et équipement

Le disque: c'est un objet en forme de lentille circulaire biconvexe. Il est en bois sauf le noyau qui est en métal et la périphérie qui est recouverte d'une jante métallique.

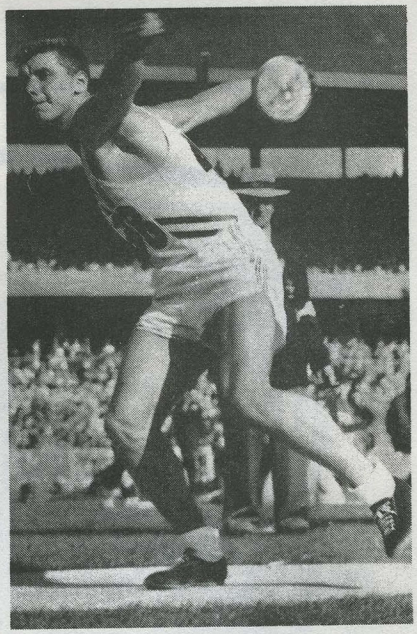
Chaussures: À semelles de caoutchouc, les chaussures sont généralement du type chaussures de tennis.

Apprentissage

Le mot lancer engendre chez un débutant une image précise: se servir du bras. Il ne pressent pas le travail du tronc et de ses jambes. La première difficulté qui se pose pour l'apprenti-lanceur est de comprendre la nature même du mouvement et de la transmission de la force. Il devra donc apprendre à vitesse réduite et contrôlée, au cours de nombreuses séances d'initiation, les différentes phases du mouvement complet de cette discipline, qui est, avec le lancer du marteau, une des plus difficiles de l'athlétisme.

Mensurations:	Hommes	Femmes
Poids:	2 kg ou 4 lb 6 oz	1 kg ou 2 lb 3 oz
Diamètre extérieur:	220 mm ± 1 mm (8 1/2")	181 mm ± 1mm (7")

Il faut beaucoup de force, d'habileté et de rapidité.



Le lancer s'effectue à partir d'un cercle.

Habileté et rapidité

Ces deux qualités sont indissociables. En fait l'habileté permet de disposer de toute sa force au moment opportun. La vitesse est un facteur de déséquilibre, mais sans elle, pas de progrès. L'habileté consiste à obtenir la meilleure vitesse tout en conservant tout le contrôle du lancer.

L'habileté se traduit ainsi par la coordination de la force et de la vitesse. L'entraînement est, sur ce point, irremplaçable. Le travail séparé de chaque phase du jet semble être, au début, tout au moins, le meilleur moyen d'éviter des pertes d'énergie considérables. En définitive, la notion d'habileté est liée à une bonne connaissance de soi-même par l'athlète. Compte tenu de ses limites physiques (grand, trapu, souple, etc.) il donne à son mouvement une perfection qui lui est propre: il crée un style, le sien, tout en respectant les principes fondamentaux de sa discipline.

MAIGRIR
Vicki Chelf Hudon
avec la cuisine
VÉGÉTARIENNE
50
70
Stanké

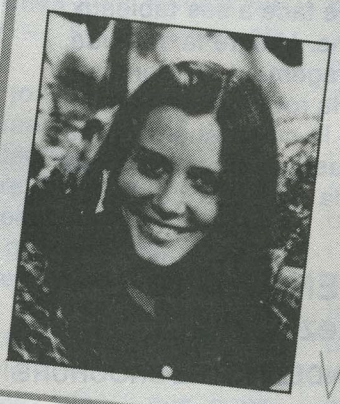
MAIGRIR avec la cuisine VÉGÉTARIENNE

Avec le succès remporté par sa *Grande cuisine végétarienne*, Vicki Chelf Hudon est devenue familière à tous ceux qui sont à la recherche d'une saine gastronomie. Si elle récidive aujourd'hui, c'est d'abord parce qu'elle a constaté le caractère équivoque de certains régimes amaigrissants et qu'elle sait, sans l'ombre d'un doute, que le végétarisme apporte une solution définitive à l'embonpoint.

MAIGRIR avec la cuisine VÉGÉTARIENNE est chose facile grâce aux recettes qu'offre Vicki Chelf Hudon, ainsi qu'aux informations qu'elle fournit quant à la teneur en protéines et en calories de chaque aliment qui compose ses menus.

Aucun régime ne vous apportera autant de satisfaction que celui de la gastronomie végétarienne: vous perdrez du poids tout en mangeant bien et sans restrictions.

Peut-on demander davantage?



Vicki Chelf Hudon

31.jpg

NISKA

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

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

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

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

NISKA

SORTEZ EN FAMILLE!
Visitez Niska,

ÉCRIVEZ ET DEMANDEZ NOTRE BROCHURE

[redacted]

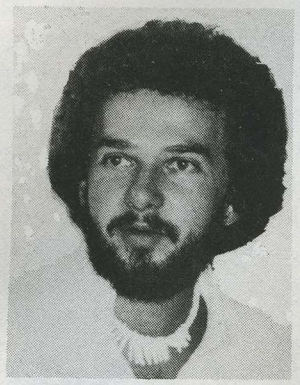
MUSÉE FORGET
447, rue Charbonneau
St-Jovite, Qué. J0T 2H0
Tél.: (819) 425-5646

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

32.jpg

Comment jouer en sécurité près de l'eau

par Robin Arguin*



QUELQUES CONSEILS...

1. Surveillez les enfants quand ils sont près de l'eau. Baignoires, puits, fosses d'égoût ont causé bien des noyades lorsque de petits enfants ont été laissés seuls quelques instants.

2. Faites inscrire vos enfants à un cours de natation. De votre côté apprenez les méthodes de sécurité aquatique. Vous savez que les jeunes sont comme du vif argent — surveillez-les en tout temps.

3. Les jouets en plastique sont amusants... mais, dans l'eau, deviennent un DANGER. La moindre brise peut les entraîner en eau profonde.

4. Aux non-nageurs, ne permettez pas d'utiliser des chambres à air ou tout objet gonflé d'air; s'y fier, c'est risquer de perdre la vie.

5. Retenez bien... que construire un radeau, grimper aux rochers, faire de l'épate, entraînent des risques sérieux.

6. Même après qu'ils ont appris à nager, les jeunes enfants doivent être l'objet d'une surveillance constante.

7. Ne permettez pas de nager en eaux inconnues. Qu'une personne avertie fasse d'abord une reconnaissance de l'endroit pour y constater la fermeté du fond, ses inégalités, les courants et la pureté de l'eau. N'oubliez jamais que les marées peuvent vous barrer la retraite.

8. Ne nagez jamais dans l'obscurité... c'est TRÈS dangereux.

9. C'est risqué de s'aventurer seul à la nage ou en bateau. Un enfant, même une grande personne, peut être pris de panique loin de tout secours. Soyez TOUJOURS accompagné d'un copain.

10. Ne surestimez jamais vos capacités de nageur ou celles des autres.

11. Apprenez et enseignez l'utilisation de moyens simples et sûrs de tendre un appui. Aider quelqu'un en difficulté dans l'eau est facile... allongez-vous au sol, étendez un bras, une jambe, une pagaie, un vêtement pour atteindre la personne en difficulté. Apprenez à lancer un soutien flottant ou une corde lestée.

12. Préparez d'avance vos excursions en bateau afin de prévenir les accidents. Ne surchargez pas une embarcation... c'est aussi dangereux qu'inutile. Si l'embarcation chavire, ne vous éloignez pas mais cramponnez-vous à l'embarcation. On voit plus facilement une embarcation qu'un nageur.

13. Un gilet de sauvetage ne peut être efficace dans l'eau que s'il est bien bouclé d'avance.

14. Quand on est trop échauffé après un exercice violent. il ne faut pas aller à l'eau. Attendez d'être rafraîchi avant d'y entrer.

15. Sachez donner la respiration par insufflation directe. Assurez-vous que chaque membre de votre famille connaisse cette méthode très simple de réanimation qui a déjà sauvé des milliers de vies.

* Journaliste.

PENSÉE

La faculté de penser en est une extraordinaire, mais la grande difficulté consiste à mettre en marche une nouvelle idée.

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 : _____

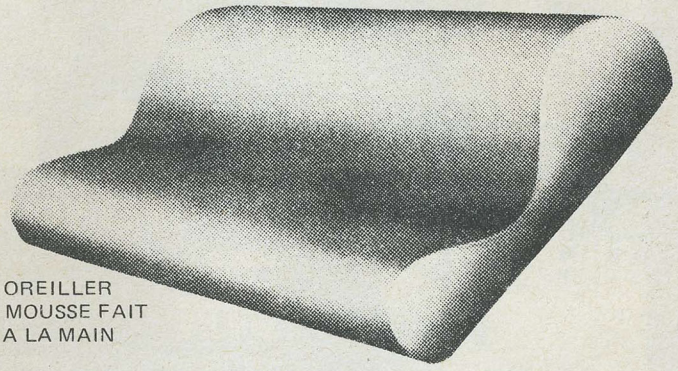
Découpez et collez ICI l'étiquette de votre ancienne adresse

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

OREILLER THERAPEUTIQUE

$28.95*

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



OREILLER EN MOUSSE FAIT A LA MAIN

UNE FORME BREVETÉE ET UN MATÉRIAU SOIGNEUSEMENT CHOISI EXERCENT UN ÉTIREMENT DOUX ET EFFICACE SUR LA ZONE CERVICALE, CE QUI DIMINUE LA PRESSION.

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

D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÊTENT AUX HABITUDES PERSONNELLES DE SOMMEIL.

CET OREILLER EST VRAIMENT THÉRAPEUTIQUE, NON ALLERGIQUE, INODORE, IMPERMÉABLE À LA POUSSIÈRE, LÉGER ET PLUS FRAIS QUE LES OREILLERS ORDINAIRES.

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.

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

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

*** Prix sujet à changement après juin 1982**

Nom .....

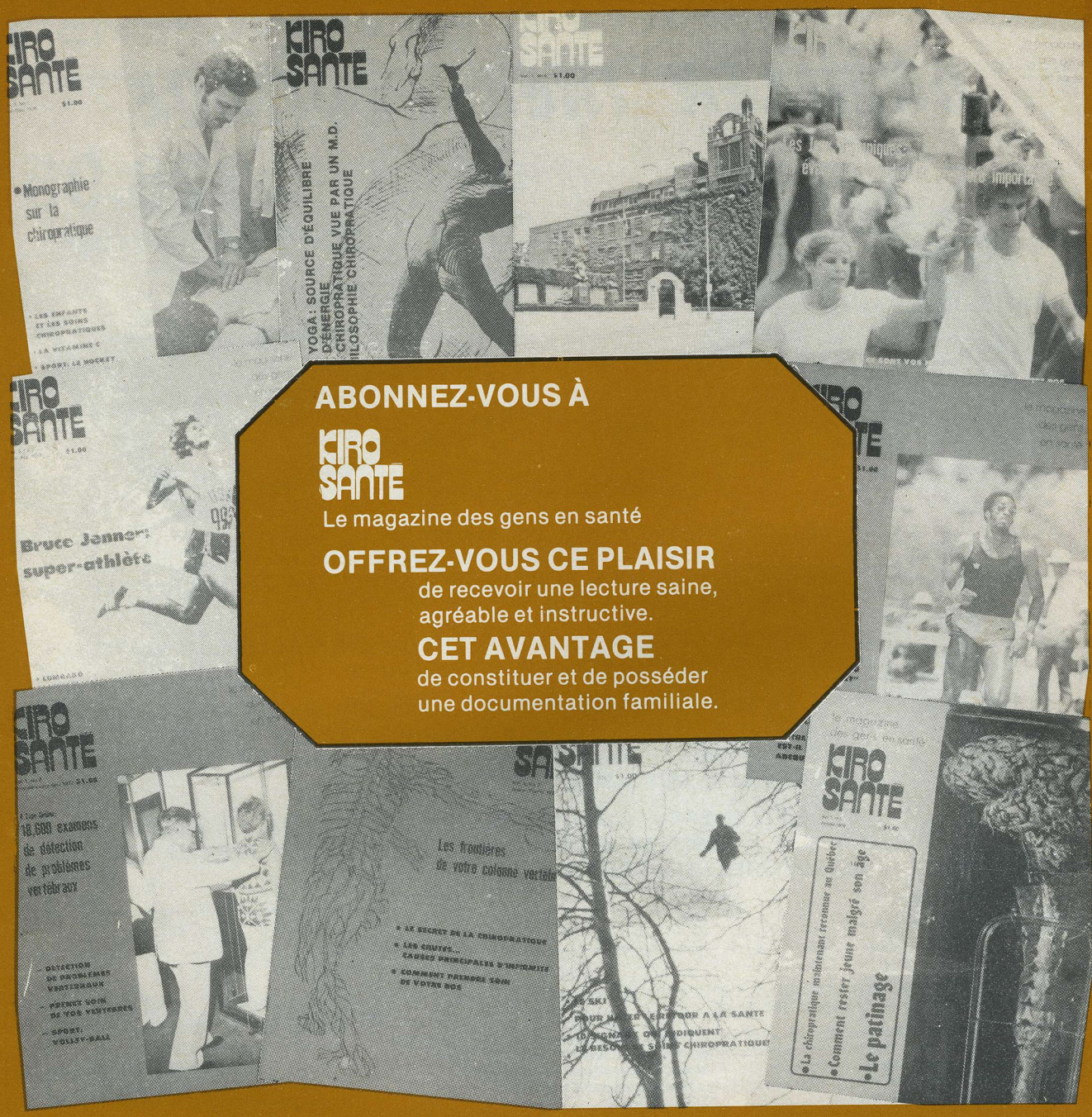
Adresse .....

Ville .....

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

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

35.jpg



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

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

Chiropraticien .....

Canada-États-Unis:
1 an (6 num.) $ 6.00 ☐
3 ans (18 num.) $15.00 ☐

Autres pays:
1 an (6 num.) $ 7.00 ☐
3 ans (18 num.) $18.00 ☐

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 ☐		