

le magazine
des gens
en santé

CHIRO SANTÉ

Vol. 9, No 3
Mars 1983

1,50 \$



la semaine
de la santé
vertébrale

14 au 20 mars

**Consultez votre
Chiropraticien...!**

Préparé par
L'Association
des Chiropraticiens du Québec

Approuvé par
L'Ordre des Chiropraticiens du Québec

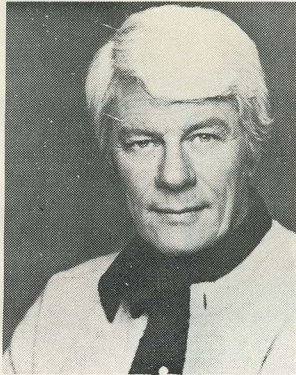


**CHIRO - CENTRE
ARGUIN & CHARLAND**
33 STE-AGATHE, STE-AGATHE
TÉL.: (819) 326-1666

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

RENAISSANCE

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



Film No 1

"Une introduction à la Chiropratique" avec Peter Graves

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

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

Film No 2

"La dégénération de la subluxation"

présenté par le Dr Russell Erhardt

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



Film No 3 ***"Un rapport scientifique"***

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

Film No 4 ***"Les causes de la subluxation"***

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

Film No 5* ***"Predicament of the species"***

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

Film No 6* ***"Cooperative responsibilities"***

Responsabilité des gens face à leur santé.

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

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur

Gaston Arguin

Directeur

Louise Charland

Chroniqueurs

Benoist Boisvert

Laurent Boisvert

Alphonse Charland

Jean Couture

Pierre Des Lauriers

Robert Gagné

L'Association

des Chiropraticiens

Luc Roy

Collaborateurs

Christine Dubeau

Christian Beaudry

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 réviser ou de les adapter. Il est préférable d'accompagner ces manuscrits avec des photographies.

SOMMAIRE

"Qui est votre chiro de famille?"	p. 4
L'essentiel est en profondeur	p. 6
Définition générale de la chiropratique	p. 7
Mettons les valeurs à leur place	p. 9
Quand la médecine rend malade	p. 10
Chiropratique et physiothérapie	p. 12
Un mot de Daniel Bouchard	p. 14
La semaine de la santé vertébrale	p. 15
Quelques bons conseils	p. 16
Spécialiste en recherche médicale	p. 18
Annuaire chiropratique	p. 20
Le lait destiné à l'homme	p. 22
Des faits stupéfiants!	p. 25
Succès du Défi-Bromont	p. 26
La loi de l'alimentation	p. 28
Livre: Les droits des futurs parents	p. 30
La colonne du naturiste	p. 32
Toujours "à terre"?	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 1983

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.

“Qui est votre chiro de famille?”

Cette question peut paraître tout à fait appropriée pour la plupart des lecteurs de Kiro-Santé, mais elle demeure toutefois très à l'avant-garde pour la grande majorité des gens, encore mal informés sur la chiropratique. Car, que signifie-t-elle vraiment? Et plus encore, que présage-t-elle?

Eh bien, cette question soulève une réalité qui s'annonce comme étant un **bouleversement prochain dans l'attitude de notre société vis-à-vis de la santé et de la chiropratique**, lorsque tous auront compris ce qu'est réellement le champ d'action de cette spécialité capable de procurer des bienfaits à tellement d'individus.

Pourquoi la chiropratique?

Les expériences cliniques ont démontré depuis près d'un siècle ce que les recherches scientifiques nous expliquent maintenant: **toute personne vivante, ayant une colonne vertébrale et un système nerveux, peut et devrait bénéficier de soins chiropratiques!...**

En effet, la méthode chiropratique a fait ses preuves avec des

enfants de tout âge, nouveaux-nés comme adolescents, de même qu'avec des adultes de toutes catégories, qu'ils soient hommes, femmes, vieillards, jeunes, malades, accidentés, travailleurs, sportifs, de toutes les statures, et venant de toutes les couches sociales. Il a suffi d'apporter les corrections appropriées durant le temps qui était requis.

En d'autres mots, la chiropratique peut représenter un atout **pour tous ceux et celles qui veulent améliorer la condition de leur organisme**; que ce soit en vue de retrouver un état de santé qui aurait été perdu, pour s'assurer de maintenir une bonne forme, ou pour effectuer des performances (au travail comme dans le sport) pouvant être réalisées **en autant que le corps subisse le moins d'interférence possible.**

Le service du chiropraticien n'est donc pas offert seulement à une petite minorité souffrant

d'un mal rare, et il n'est pas destiné non plus à soulager seulement ceux ou celles moins capables d'endurer leurs douleurs.

Il s'adresse plutôt à tous ceux qui ont réalisé que l'organisme ne peut fonctionner à son plein rendement lorsqu'une **colonne vertébrale en désordre provoque des interférences au système nerveux** (système électrique du corps) qu'elle est supposée protéger. Cette condition, connue sous le terme de **subluxation vertébrale**, représente l'une des causes de **mauvaise santé** (ou de maladie) qui soit encore la plus répandue présentement, parce qu'ignorée ou négligée.

On évalue en effet que 95% de tous les enfants sont déjà victimes de subluxations vertébrales dès l'âge de 1 an.* Et que la vaste majorité d'entre eux n'ont d'autres alternatives que de grandir et de vieillir sous l'effet nocif de ces interférences, qui ne peuvent que s'aggra-

“Puisque le bon sens n'appartient qu'à une minorité, la majorité croit qu'elle l'a...”

— Dr B.J. Palmer

* Réf. aux “Recherches à l'Université du Colorado” (Kiro-Santé, vol. 7, no 6).

ver si elles n'ont pas été corrigées en temps opportun.

Voilà une dure réalité qui explique le besoin qu'ont nos sociétés modernes d'ériger des empires médicaux incapables de faire mieux que de constater les dégâts et de "stimuler la recherche"...

Choisir plutôt une assurance-santé...

On pourrait donc identifier par "chiro de famille" celui qui s'applique à corriger (en éliminant les subluxations vertébrales) l'une des plus profondes causes de mauvaise santé qui menace chaque membre d'une famille; et ce, dès le plus jeune âge.

Si chaque individu de chaque famille pouvait bénéficier de ce que la chiropratique bien appliquée a à offrir, nous assisterions alors à un bouleversement social majeur.

Un régime d'état tel que celui que nous connaissons aujourd'hui pour l'assurance-maladie ne représenterait plus que le souvenir d'une absurdité faisant malheureusement partie de l'histoire d'une civilisation qui doit se couvrir de ridicule pour

progresser dans son évolution!

Pour illustrer cette dernière affirmation, nous pourrions citer bien des exemples historiques qui nous paraissent désormais presque inconcevables. Observons juste **le cas du scorbut**, qui ne remonte pourtant pas à si loin... Il aura fallu que des milliers d'européens meurent de cette affection pendant deux siècles de trop, dans l'attente que les autorités médicales de leur temps trouvent un remède scientifique à leur mal que les Indiens d'Amérique avaient déjà solutionné avec leurs tisanes "trop simples" pour que l'homme blanc "civilisé" ne veuille les utiliser!

Le rôle de chacun

Combien de souffrances et de polémiques la population devra-t-elle endurer encore avant que la solution bien simple ne devienne claire? Il en dépend de tous, impliqués de près ou de loin.

Car si la chiropratique n'a pas été étouffée ou assimilée dès ses débuts, si elle a surmonté toutes les embûches et les persécutions de l'ordre établi qui se faisait déranger dans ses fonde-

Sans vision,
on ne peut que périr!
— Dr B.J. Palmer

ments, c'est d'abord grâce aux pionniers chiropraticiens. Cette race de visionnaires, originant avec la famille des Palmer, est demeurée **inflexible dans ses principes**. Ils ont propagé leurs idées envers et contre toute forme de résistance.

Et c'est la persévérance des générations suivantes de chiropraticiens qui a permis à cette profession de prendre l'extraordinaire expansion qu'on lui connaît et qui se poursuit. Mais une part importante de cette expansion revient au mérite d'un groupe beaucoup plus considérable en nombre... Il s'agit des patients chiropratiques, **grâce à leur témoignage de satisfaction et aux références continues**.

Et si l'on veut accélérer l'avènement de ce bouleversement social dont il est question précédemment dans ce commentaire (et qui viendra assurément tôt ou tard), il y va de l'attitude et de l'implication que chacun de vous, lecteurs et patients chiropratiques, voudra bien prendre.

Une résolution

En fait, vous êtes (ou devriez être) un ambassadeur de la chiropratique.

Son avancement, pour le bien de la collectivité, dépend donc grandement de **la responsabilité que vous acceptez de prendre** pour propager le message.

À la première occasion, ne manquez donc pas de demander à votre voisin s'il a son "chiro de famille"...

P.S. Au fait, avez-vous le vôtre?



Chaque individu de chaque famille devrait bénéficier de ce que la chiropratique bien appliquée peut offrir.

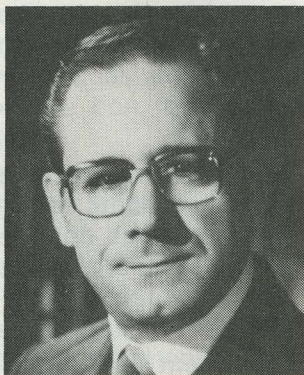
L'essentiel est en profondeur

Regardez un arbre: tout est dans les racines. Le reste, c'est-à-dire le tronc, les branches, les fleurs, les fruits, ce sont les racines qui se manifestent dans la beauté, les couleurs, la splendeur, la saveur, les parfums. Les racines elles-mêmes sont noires, laides, inexpressives; mais ce qui en sort est merveilleux. S'il n'y avait pas ces racines il n'y aurait ni tronc, ni branches, ni fleurs, ni fruits. Tous ceux qui sont éblouis par l'arbre ne pensent jamais aux racines, combien elles doivent être intelligentes et capables pour pouvoir former une telle splendeur. Les racines restent dans l'ombre, on ne parle jamais d'elles. Mais abîmez-les et c'en est fini de l'arbre. Tandis que si les racines sont en bon état, même si les branches sont mortes, l'arbre peut renaître. Voilà une question sur laquelle réfléchir. Les racines, c'est la profondeur des choses, l'essentiel; on les a oubliées complètement, elles sont dans l'obscurité, dans les ténèbres mais ce sont elles qui nourrissent l'humanité tout entière. En nous, les racines sont représentées par le système nerveux, tout ce qui apparaît comme manifestation vient de là.

Omraam Mikhaël Aïvanhov
(F.B.U.)

Une définition générale de la chiropratique*

par Laurent Boisvert, d.c.



Le principe général de la science chiropratique doit être énoncé dans les termes suivants:

"La chiropratique repose sur le principe reconnu selon lequel le rapport, existant entre la structure du corps humain et sa fonction, exerce une influence importante sur la santé en général.

Il en résulte également que l'influence de la relation, existant entre la colonne vertébrale et le système nerveux, est d'une importance capitale, puisque la transmission et l'expression normales de l'énergie nerveuse sont essentielles au recouvrement et au maintien de la santé."

Au Québec, l'article 6 de la loi sur la chiropratique (L.R.Q., C-16) définit dans les termes suivants l'exercice de la chiropratique:

"Constitue l'exercice de la chiropratique, tout acte qui a pour objet de pratiquer des corrections de la colonne vertébrale, des os du bassin et

des autres articulations du corps humain à l'aide des mains."

En conséquence, considérant les principes précédents, la chiropratique est à la fois une science et un art qui a recours aux pouvoirs naturels de récupération inhérents à l'organisme et au rapport qui existe entre le système musculosquelettique et les fonctions de l'organisme, plus particulièrement, celui de la colonne vertébrale et du système nerveux, en vue d'assurer le recouvrement et le maintien de la santé.

Les actes et les services chiropratiques sont fondés sur la formation théorique et pratique qui est dispensée dans les collèges de chiropratique. Ils doivent comprendre, notamment, l'utilisation de moyens diagnostiques et thérapeutiques tels qu'en particulier l'ajustement et/ou la manipulation des articulations et des tissus concernés du corps humain, principalement ceux de la colonne vertébrale. Ils comprennent également les traitements destinés à soulager les troubles neurologiques provenant de désordres reliés à la colonne vertébrale.

En vue d'assurer au patient le traitement le plus global possible, le chiropraticien tient comp-

te de son milieu de vie, de sa nutrition, et, du point de vue psychologique, le conseille de façon pertinente, sachant que le stress émotionnel, social ou de l'environnement, est un facteur important dans le processus de la maladie.

De plus, il voit à son hygiène, à sa réhabilitation et lui administre des traitements complémentaires chiropratiques (procédures physiologiques et thérapeutiques) spécifiquement destinés à contribuer au recouvrement et au maintien de l'intégrité neurologique et musculosquelettique ainsi que de l'équilibre homéostatique.

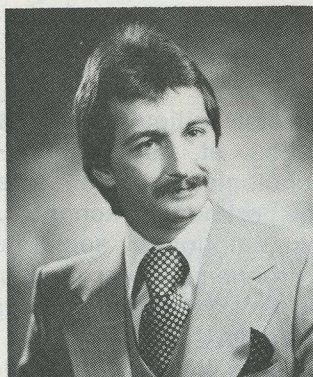
Dans l'exercice de sa liberté thérapeutique, le chiropraticien doit rechercher l'intérêt de son patient et se conformer aux normes d'exercice reconnues par la science chiropratique. Ces dernières sont constituées par l'ensemble des règles de la science et de l'art chiropratique, ainsi que par les critères de la nécessité des soins.

La liberté thérapeutique signifie qu'il appartient au chiropraticien de déterminer l'indication du traitement chiropratique, d'en prescrire les modalités appropriées et leur mode de dispensation ainsi que de juger de la non-indication des soins chiropratiques.

* Telle qu'énoncée dans le "Manuel des Actes et Services Chiropratiques" de l'Association des Chiropraticiens du Québec.

Mettons les valeurs à leur place...

par Jean Couture, d.c.



Chaque chiropraticien, à travers son expérience en chiropratique, a eu l'occasion d'observer le manque d'informations données à la population. Nous avons noté que la plupart des individus possèdent peu de notions sur le fonctionnement de leur corps, et sur la santé. Mais, avant toute chose, le plus grave réside dans le fait que peu de gens sont prêts à prendre en main la responsabilité de leur santé et celle de leurs dépendants. Il semble plus simple de laisser cette responsabilité au

chiropraticien traitant. Et même si plusieurs sont intéressés à être en santé de façon naturelle, un petit nombre seulement va mettre les efforts nécessaires pour y arriver.

Dans notre société d'aisance, on recherche les solutions rapides et faciles à un sujet sérieux comme la santé. On n'hésite pas à prendre plusieurs antibiotiques pour palier à une résistance naturelle diminuée. On accepte de se faire opérer avant même de chercher la cause réelle du problème et une solution naturelle pour se rétablir. On cherche toujours à améliorer son apparence physique, se souciant peu du bon

fonctionnement des parties internes du corps. On dépense toujours plus de temps et d'argent pour les biens de consommation (téléviseur couleur ou automobile) que pour le rétablissement et le maintien de sa santé et celle de ses proches.

On méconnaît les possibilités de la chiropratique, ou on ne l'utilise qu'à moitié.

Lorsque vous avez consulté votre chiropraticien pour la première fois, vous avez fait beaucoup plus que de trouver une solution naturelle et efficace aux différents maux que vous ressentiez alors. Le chiropraticien, lors de chaque ajustement vertébral, travaille et

“L'homme qui veut faire quelque chose
en trouve toujours les moyens.

Celui qui ne veut rien faire trouve toujours des excuses.”

corrige, rétablit directement le fonctionnement normal de votre système nerveux, le système qui dirige chaque organe et chaque cellule de votre corps. Avant toute chose, pour un corps en bonne santé, il est primordial d'avoir un système nerveux adéquat. Une subluxation (désalignement vertébral causant une interférence directe au système nerveux), aussi subtile soit-elle, affecte le bon fonctionnement du corps.

On ne manque pas de faire installer des broches pour rectifier la dentition de ses enfants (car leurs dents sont importantes). On ne manque pas de leur acheter des jouets à la mode ou de beaux vêtements (même si c'est peu important).

Mais on les laisse très souvent naître, se développer et grandir sans même faire vérifier l'état de leur colonne vertébrale et de leur système nerveux, se refusant de réaliser comment des vérifications régulières et des corrections (au besoin) s'avèrent vitales pour la santé de chacun.

On manque alors l'occasion d'améliorer sa santé à la source



Si chacun de nous s'assure d'être en santé, nos enfants le seront aussi, et les prochaines générations ont de fortes chances de l'être également.

et d'aider ainsi celle des générations futures. Car si chacun de nous s'assure d'être en santé, nos enfants le seront aussi, et les prochaines générations ont de fortes chances de l'être également.

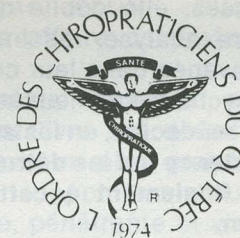
Alors, si votre ajustement chiropratique vous fait du bien, si la chiropratique vous redonne

votre santé d'antan, pensez donc, une seule minute, à ce qu'elle peut offrir à chaque membre de votre famille.

Toutes les excuses sont bonnes quand on veut s'en donner. Mais ce qui demande le plus d'efforts représente souvent ce qui est le mieux pour nous et les nôtres.

Le saviez-vous?

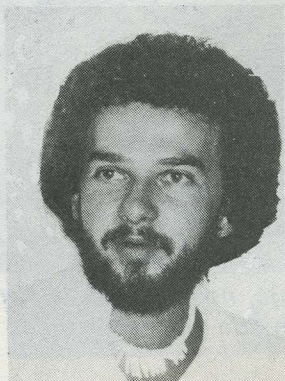
L'ajustement chiropratique est une forme particulière de manipulation d'une ou plusieurs articulations de la colonne vertébrale, caractérisée par une poussée directionnelle énergétique et rapide, sous force contrôlée.



"Némésis médicale" d'Ivan Illich

Quand la médecine rend malade

par Robin Arguin*



Depuis une dizaine d'années, la médecine rend malade plus de gens qu'elle n'en guérit. Elle est devenue, de toutes les industries, la plus gaspilleuse, polluante et pathogène, c'est-à-dire qui contribue à la maladie.

Prétendant rafistoler cas par cas, individu par individu, des populations de plus en plus massives, elle masque les causes profondes de leurs maladies, qui sont sociales, économiques et culturelles. Prétendant soulager toutes les souffrances et angoisses, elle oublie que, en dernière analyse, les individus sont ravagés dans leur corps et leur psychisme par leur mode de vie. **La médecine, en les aidant à supporter ce qui les détruit, contribue finalement à cette destruction.**

Telles sont, brièvement résumées, les thèses centrales d'un

livre paru il y a huit ans, mais toujours très actuel, "Némésis médicale", et dont l'auteur est le controversé, mais excellent, Ivan Illich.

Ivan Illich, né en 1926, s'est fait connaître en dirigeant l'Université catholique de Porto-Rico et en fondant le Cidoc (Centre d'initiation à la culture latino-américaine et d'analyse critique de la société industrielle), à Cuernavaca au Mexique. Depuis de nombreuses années, il mène une lutte acharnée contre l'irrationalité, la bêtise organisée et la super-industrialisation. Ses livres nous indiquent ses adversaires: l'institution scolaire avec "Une société sans école", le gaspillage de l'énergie avec "Énergie et équité", la vitesse avec "La convivialité".

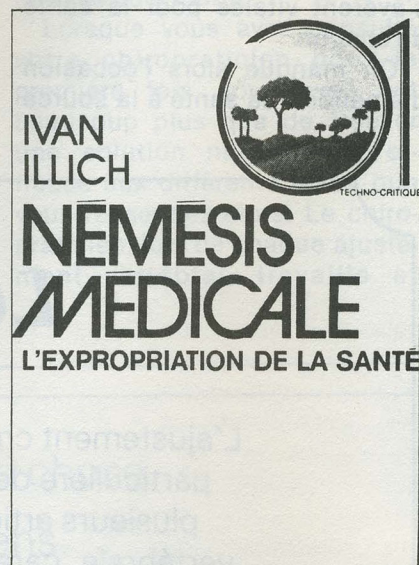
Cette fois, l'auteur s'attaque à une vache sacrée, la médecine. Il démystifie la profession qui, de tout temps, a été la plus entourée de prestiges, de mythes et, somme toute, de faussetés.

Pour ce faire, Illich s'est constitué une véritable bibliothèque médicale où l'on retrouve 3,000 écrits lui ayant servis de bibliographie.

Selon Illich, on attribue trop généreusement aux progrès de

la médecine le fait que l'espérance de vie ait tant augmenté depuis le XXe siècle. Pour lui, deux facteurs ont eu un effet beaucoup plus puissant que la médecine sur l'élévation de l'espérance de vie. Ce sont les adductions d'eau potable et l'alphabétisation.

Voici quelques-uns des autres points chocs dont l'auteur faisait état en 1974. "Les Américains, qui dépensent 320 dollars



"Némésis médicale, c'est l'expropriation du vouloir-vivre de l'homme par un service d'entretien qui se charge de le maintenir en état de marche au bénéfice d'un système industriel."

* Journaliste.

par tête et par an en soins médicaux, ne se portent pas mieux que les Jamaïcains qui dépensent, eux, neuf dollars et demi par tête."

"Plus de la moitié des femmes amputées de leur appareil génital le sont sans justification médicale: **on enlève tout, et on regarde après...**"

"Lors de la grève (qui dura un mois) des hôpitaux israéliens, le taux de mortalité de la population fut plus faible qu'à aucun autre moment..."

"Le fait qu'il y ait plus de médecins là où certaines maladies sont devenues rares, a peu à voir avec leur capacité de maîtriser ou d'éliminer ces affections. À première vue, cela veut simplement dire que les médecins s'implantent suivant leurs inclinations plus facilement que d'autres professionnels; et qu'ils ont tendance à se concentrer là où le climat est sain, là où l'eau est propre et là où les gens travaillent et peuvent payer leurs services."

"L'agression chirurgicale que constituent les interventions inutiles est devenue un phénomène général. Son effet global varie selon les pays, elle dépend de l'idéologie médicale, de la crainte du chômage parmi les chirurgiens et de l'intérêt qu'ils portent à l'expérimentation."

"La production professionnelle de traumatismes psychologiques n'est pas une exclusivité du psychiatre: tout contact avec l'entreprise médicale expose le patient au danger de dommages psychiques. **L'angoisse est peut-être l'effet le plus général de tout contact avec la technique médicale.**"

"En outre, on signale proportionnellement plus d'accidents dans les hôpitaux que dans toutes les autres branches industrielles, à l'exception du sec-



"Nous en sommes rendus à la médicalisation de la vie: on naît, on vit en "santé surveillée", on souffre et, finalement, on meurt à l'hôpital", de dire Ivan Illich.

teur des mines et de celui de la construction de bâtiments de grande hauteur. Quelles que soient les déclarations de bonnes intentions ou de dévouement au service public, de tels agissements feraient relever un officier de son commandement, et fermer par la police n'importe quel restaurant ou lieu de distraction."

"Les infections les plus redoutables sont celles que l'on attrape dans la salle d'opération où seuls les micro-organismes résistants aux fortes doses de bactéricides ont pu survivre."

Tous ces faits, et bien d'autres encore, sont largement commentés, prouvés et expliqués. On a quelquefois l'impression de lire un livre de science-fiction, mais non, c'est bien de la triste et surprenante

réalité médicale dont il est question.

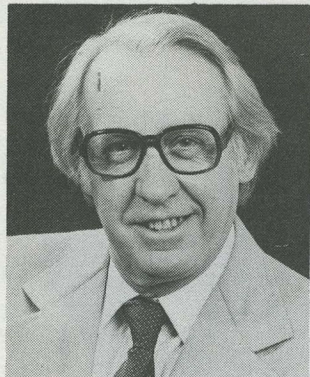
"Némésis médicale" n'est pas seulement un procès contre la médecine moderne. C'est un procès contre toute la société que dresse Illich. Selon lui, "la médecine ne peut donner la santé quand le milieu et le mode de vie l'abîment".

Il s'attaque également au "monde des obsèques". Votre mort elle-même ne vous appartient pas, écrit-il, elle est devenue affaire de professionnels.

"Némésis médicale" est un excellent livre qui devrait être connu par un plus grand nombre. Car il apporte une lumière nouvelle, pénétrante et violente sur un sujet qui nous concerne tous: la médecine, et par extension, la santé.

Adaptation & réadaptation

par Benoist Boisvert, d.c.



L'adaptation, c'est le pouvoir inné ou naturel de l'organisme de faire face à son environnement tout en conservant son intégrité biologique.

La réadaptation, c'est le recouvrement d'une fonction perdue ou diminuée.

Le chiropraticien est **principalement concerné** par la première définition: l'adaptation.

Le physiothérapeute est exclusivement intéressé par la deuxième: la réadaptation.

On devine bien, en scrutant ces deux définitions, qu'il existe toute une différence entre ces deux professions; contrairement à ce que voudraient nous faire croire certains...

Cet article vise en effet à montrer les différences très grandes qui existent entre ces deux domaines, et à détruire l'idée fausse, propagée par certains médecins, que la chiropratique et la physiothérapie peuvent faire la même chose.

Les techniques manipulatrices du chiropraticien, appelées plus spécifiquement des ajustements, visent directement

à libérer l'énergie nerveuse qui contrôle l'ensemble des fonctions adaptatives de l'organisme.

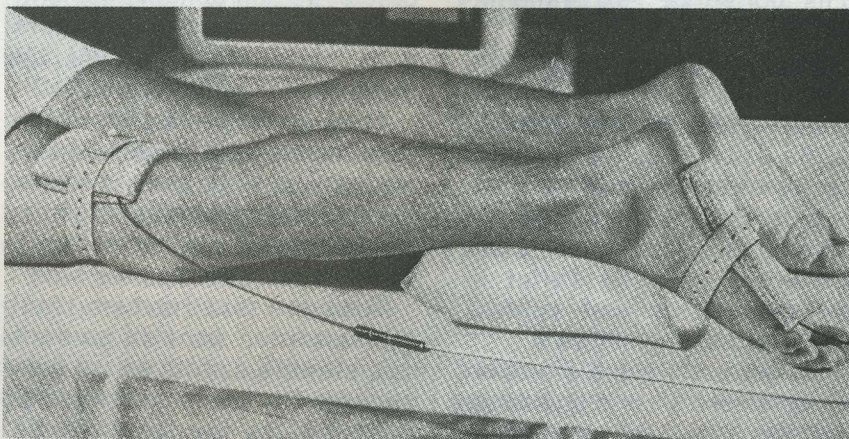
Les thérapies utilisées par le physiothérapeute, telles les ondes électriques ou électromagnétiques, les bains, la chaleur, les élongations et exercices, favorisent le conditionnement musculaire et articulaire des membres ankylosés ou paralysés. Elles atténuent les contractions musculaires et les inflammations, et visent à réactiver les réflexes perdus à la suite d'inactivité prolongée et forcée, ou d'efforts violents ou accidentels.

L'homme est un être vivant qui doit, pour survivre le plus longtemps et en meilleure santé possible, faire face aux forces destructrices de son environnement. Les chocs, les heurts, les traumatismes, les écarts de température, le bruit, et toutes autres formes de stress sont le

lot de tous et chacun du berceau jusqu'à la tombe.

Pour conserver son intégrité structurelle et physiologique (ou sa santé), l'homme est doté de moyens multiples lui permettant de résister aux agressions environnantes. Une intelligence, innée en chacun, met en oeuvre divers mécanismes d'adaptation représentés par les cinq sens. On possède aussi des centres de contrôle (de la respiration, de l'équilibre, de la circulation) et différents systèmes (digestif, circulatoire, excrétoire et reproductif) formant ainsi des merveilles sans pareilles.

Le système nerveux s'avère le grand contrôle bio-électrique de tous les autres systèmes précités. Autrement dit, sans lui, nous ne sommes qu'un légume, car la respiration, la digestion, la circulation, etc... ne sont plus possibles. Et si son fonctionnement est altéré, tous les autres



Les thérapies du physiothérapeute servent à stimuler un membre ou une fonction qui nécessite une réadaptation.



Le chiropraticien s'applique à corriger les subluxations vertébrales, en vue de permettre au système nerveux de reprendre un meilleur fonctionnement.

systèmes ne peuvent demeurer coordonnés et efficaces.

L'adaptation relève donc du travail et du contrôle constant de toutes les fonctions de notre être par le système nerveux. Sans relâche, vingt-quatre heures par jour, notre système nerveux veille à notre bien-être et à notre équilibre. Sans lui, c'est le chaos, la maladie et la mort.

Le chiropraticien, par ses études et son entraînement, connaît bien ce système nerveux; il fait métier de corriger l'une des plus importantes interférences susceptibles de nuire à son fonctionnement harmonieux. Il s'agit de la subluxation vertébrale, condition dans laquelle

une ou plusieurs vertèbres en désalignement irritent des nerfs émergeant de la moëlle épinière (court-circuitant alors un réseau majeur du système nerveux).

Les techniques correctives qu'il a maîtrisées en font un expert; et votre possibilité d'adaptation dépend souvent de son habileté à redonner à votre organisme sa seule chance de s'adapter. **SON TRAVAIL INFLUENCE L'ÊTRE TOUT ENTIER**, mais il se fait à partir de la colonne vertébrale car c'est là surtout que le système nerveux peut être contacté.

Tous les maux, toutes les déficiences des organes (foie, rein, pancréas, estomac, etc...) les inflammations, les malfonc-

tionnements (coliques, otites, gastrites, arthrites, rhumatismes, constipation), les algies (maux de tête, névralgie, etc...) sont généralement la conséquence directe d'un dérèglement du système nerveux, maître-système de tous les autres systèmes corporels et grand coordinateur des fonctions.

Le système nerveux c'est l'architecte de **l'adaptation** donc de la santé; et le chiropraticien se spécialise à le maintenir libre d'interférence. Si un membre ou une fonction nécessite une **réadaptation**, le chiro peut alors vous référer au physiothérapeute.

Si le physiothérapeute, par sa technique et les appareils à sa disposition, peut aider en stimulant les fonctions déficientes d'un membre ou d'un organe, son travail se limite à cette stimulation bienfaisante. Son expertise est utile dans les cas où par blessure, manque d'exercice ou immobilisation prolongée, un membre ou une articulation a souffert d'une carence en nutrition ou en exercice minimal nécessaire.

Le physiothérapeute est donc un spécialiste en réadaptation.

Nous voyons par là que bien que ces deux professions soient nécessaires et même complémentaires, tout un monde les sépare quant à leur action et à leur utilité.

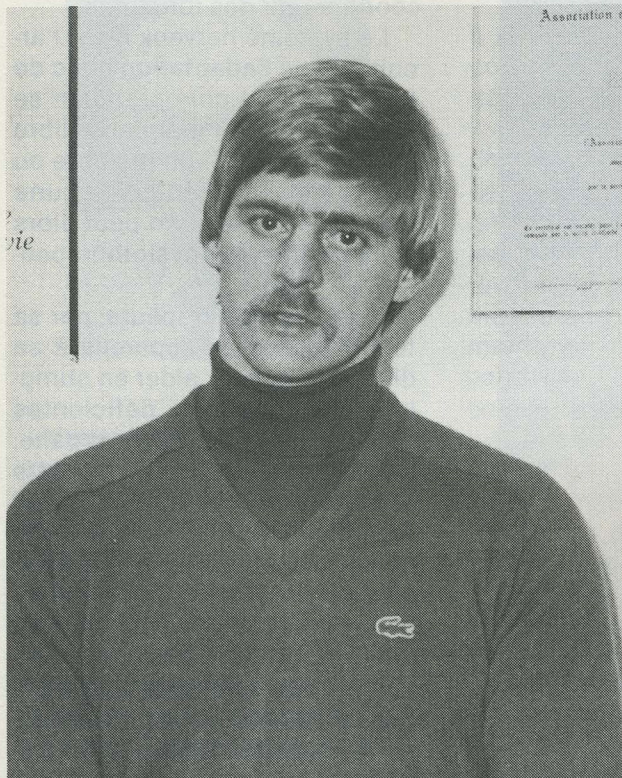
Pour plus d'information sur le rôle du chiropraticien et sur votre pouvoir inné d'adaptation, vous pouvez commander une cassette intitulée: "Une brève explication du traitement chiropratique" par le Dr Benoist Boisvert. Envoyez un chèque ou un mandat de 15,00 \$ en demandant la cassette no 1 de la série "Info" à l'adresse suivante:

**Les Productions CHEIR Inc.
108 boul. Lasalle
Baie-Comeau, Qué.
G4Z 1R7**

Un mot de

Daniel Bouchard

président d'honneur!



Daniel Bouchard, gardien de but des Nordiques de Québec, et président d'honneur de "La Semaine de la Santé Vertébrale", événement organisé par l'Association des Chiropraticiens du Québec.

Mes chers(es) amis(es),

C'est avec enthousiasme et fierté que j'ai accepté de présider LA SEMAINE DE LA SANTÉ VERTÉBRALE. Il me fait plaisir de m'associer à cet événement, car les traitements chiropratiques que j'ai reçus m'ont convaincu des bienfaits de cette méthode de soins naturelle.

Je vous invite donc à suivre attentivement les conseils prescrits dans les pages suivantes. Ils contribueront grandement à l'amélioration ou au maintien de votre santé.

Je vous encourage aussi à vous rendre, au cours de LA SEMAINE DE LA SANTÉ VERTÉBRALE, à la clinique du chiropraticien participant de votre quartier ou de votre région pour un

examen de dépistage sans frais. Je vous conseille fortement de profiter de cette occasion.

Enfin, je tiens à féliciter l'Association des Chiropraticiens du Québec pour l'initiative de cette semaine de la santé vertébrale qui sera, je l'espère, profitable à tous.



la semaine
de la santé
vertébrale

14 au 20 mars

**Consultez votre
Chiropraticien...!**

Membre de
l'Association des
Chiropraticiens du Québec



La chiropratique, synonyme de

SANTÉ VERTÉBRALE!

La semaine de la santé vertébrale s'adresse à tout le monde.

- **Dimanche**

Repos et réflexion sur la santé vertébrale **pour une vie saine, remplie et heureuse.**

- **Lundi**

Les **bébés et les enfants**, qui se développent en ce qu'ils seront plus tard.

- **Mardi**

Les **adolescents**, qui traversent une période cruciale pour l'orientation de leur santé physique et mentale.

- **Mercredi**

Les **travailleurs**, qui ont besoin d'une colonne vertébrale saine pour demeurer efficace.

- **Jeudi**

Les **femmes**, pour qui la santé vertébrale est soumise à dure épreuve durant la grossesse et à l'accouchement.

- **Vendredi**

Les **"50 ans et plus"**, qui se doivent de s'assurer de leur intégrité vertébrale afin de jouir pleinement des belles années de la retraite qui s'annonce.

- **Samedi**

Un rappel aux **sportifs**, qui doivent leurs performances au bon équilibre de leurs structures vertébrales.

La chiropratique accorde au système nerveux et à la colonne vertébrale une importance primordiale. Son approche est naturelle et n'agresse en rien l'organisme humain.

Le système nerveux, indispensable à l'équilibre du corps tout entier, est indissociable de l'état de votre colonne vertébrale. C'est ce système, d'ailleurs, qui contrôle et coordonne toutes les fonctions vitales de même que tous les autres systèmes (digestif, respiratoire, circulatoire, musculaire, etc...) de l'être humain.

C'est ainsi que le chiropraticien traite non seulement les problèmes affectant directe-

ment la colonne vertébrale, mais qu'il intervient aussi avec efficacité lors de désordres anatomiques qui en sont distants.

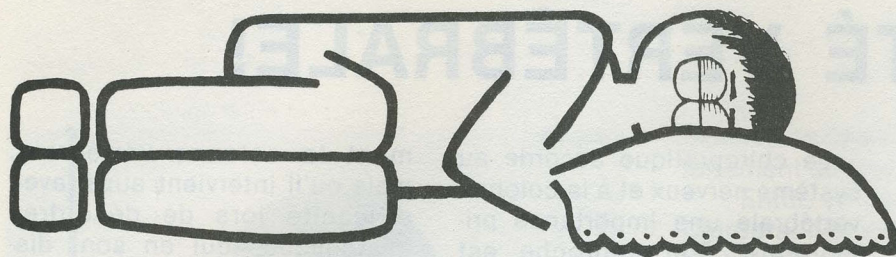
Des symptômes tels le mal de tête, les douleurs aux bras ou aux jambes, les troubles digestifs, les troubles de menstruation, etc... sont souvent des indicateurs de désordres vertébraux. Bon nombre de ces problèmes ont commencé au cours de l'enfance. L'importance d'une correction hâtive des troubles affectant la colonne vertébrale ne sera jamais trop soulignée.

Jocelyn Ouimet, d.c.



Dr Jocelyn Ouimet, président de l'Association des Chiropraticiens du Québec, remercie Daniel Bouchard pour son aimable collaboration.

Quelques bons conseils*



☐ Coucher

Il faut redresser le dos et se coucher sur le côté en reliant les genoux, un oreiller plat peut être utilisé pour supporter le cou.



☐ Assis

Il faut se tenir droit lorsque l'on est en position assise et éviter de s'affaler.



☐ Exercices

Il faut faire de l'exercice régulièrement (marcher, nager, etc...) mais de façon graduelle.

* De l'Association des Chiropraticiens du Québec.



☐ **Debout**

Il faut utiliser un banc de pied et changer de pied fréquemment.

☐ **Travailler**

Il faut, au travail, lever occasionnellement les bras au-dessus de la tête afin de soulager la fatigue et les malaises au dos, particulièrement ceux de la région thoracique.



☐ **Soulever**

Il faut plier les genoux et utiliser les muscles des jambes pour soulever des objets.

☐ **Prévenir**

Il faut faire examiner périodiquement votre colonne vertébrale par votre docteur en chiropratique, le spécialiste dans ce domaine.

Arpad De Nagy, M.D., Ph.D.

Spécialiste en recherche médicale



ÉDUCATION

Gradué **médecin** à l'Université de Hongrie, il poursuit des **études en neuropharmacologie et en psychopharmacologie**; pour obtenir ainsi un **Ph. D. en neurophysiologie**. Il se spécialise ensuite **en endocrinologie** à l'Université de New-York.

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Il a travaillé plusieurs années avec différentes équipes de prestige, dont 5 de **l'Institut Rockefeller** qui ont même remporté des prix Nobel dans leur spécialité respective.

Il fait présentement de la **recherche clinique** sur le concept de la dégénération de la subluxation vertébrale.

Traduit et adapté par
Gaston Arguin, d.c., et Louise Charland, d.c.

* Réf. à l'article "Un médecin neurophysiologiste déclare", Kiro-Santé, juillet-août 1982.

— À partir de quand les gens devraient-ils commencer à profiter de la chiropratique, pour en obtenir un résultat optimum?

— Renaissance Internationale

“L’habileté à régénérer diminue avec l’âge et la détérioration... On sait qu’une personne âgée a moins de pouvoir de guérison qu’un enfant.

“L’information chiropratique sur la dégénération de la subluxation m’a fortement impressionnée. Il ne fait aucun doute que plus la personne est jeune, le moins la subluxation a causé de dommages.

“Depuis mon implication avec la chiropratique, je réalise la nécessité absolue d’être examinée en vue d’un éventuel ajustement vertébral dès le plus jeune âge... soit **AUSSITÔT APRÈS LA NAISSANCE.**”

— Arpad De Nagy, M.D., Ph.D.

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

ANCIENNE-LORETTE

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

ARVIDA

Dr J.G. Girard
422 Mellon

AYLMER

Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
Dr Marc Dufresne
1050 Ave Larue

BELOEIL

Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BERTHIERVILLE

Dr Réal Cloutier
30 Place du Marché

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
940 Grande-Allée
Suite 220

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHARLESBOURG

Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac 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

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 Hélène Bourque
325 St-Marcel

Dr Luc Roberge
410 St-Georges

Dr Pierre Trudel
310 Marchand

DUBERGER

Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GRANBY

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
78 Court, Suite 100

Dr Claude Girard
45 rue Centre, Suite 1

Dr Russel O'Neill
358 boul. Boivin

Place Chiropratique
12 rue Court

GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive
1197, 6e Avenue

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
859, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL

Dr Pierre Couture
24 rue St-Raymond

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

LA BAIE (VILLE DE)

Dr Ghislain Dufour
520 boul. Grande-Baie

LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

LAC MÉGANTIC

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elisabeth

LASARRE

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

Dr Diane Sirois
283 St-Joseph

LAVAL

Dr Gilbert Caron
3880 Notre-Dame
Chomedey

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

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

Dr Claude Philippon
255, 4e Rue
Laval des Rapides

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

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
36 ave Bégin

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie
Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest
Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest
Dr Jean Raymond
1203 rue Emma

LORETTEVILLE

Dr Charles LaBrecque
335 boul. L'Ornière

Dr Gabriel Lebel
110 rue Morissette

McMASTERVILLE

Dr Jean-Claude Marcoux
785 Tétreault

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52 rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTREAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert
Dr Antonio Cardoso
Dr André Dumarais
Dr Sylvain Jolicoeur
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Émile 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 Danièle Couture
5960 est, Jean-Talon
Suite 210
St-Léonard

Dr Nicole Desrosiers
Dr Normand Danis
5900 boul. Léger

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

Dr Pierre Gravel
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Thérèse Laframboise
8311 St-Denis

Dr Yves Lalonde
7082 boul. Pie IX

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 est, Bélanger

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

MONTREAL (suite)

Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

Dr Gabriel Tassé
2033 Salaberry
Suite 11

Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

MASCOUCHE HEIGHTS

Dr Yves Bellavance
210 chemin des Anglais

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

ORSAINVILLE

Dr Maurice Morissette
5014 boul. du Jardin

OTTAWA

Dr Jacques Laquerre
1690 Bank St.

Dr Barry Norton
19 Wilton Crescent

PINCOURT

Dr Raynald Cardinal
116 Cardinal Léger

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 Antoine Mosca
151 St-Antoine sud

QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est

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

Dr Alain Corps
432 St-Cyrille ouest

Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables

Dr Marie-Andrée Hamel
126 ouest, Des Chênes

Dr Lucien Pelletier
360 est, boul. Charest
Suite 104

REPENTIGNY

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

Dr Diane Meunier
1069 Notre-Dame

RICHMOND

Dr Yvan Duguay
76 Principale

RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre
143 St-Germain

Clinique Chiropratique Familiale
Dr Laszlo Szoke
95 Rouleau

Dr Georges Morissette
59 Évêché ouest

RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE

Dr René Bureau
359 est, King

Dr Camille Hébert
31 King ouest

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

Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King

Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

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
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

Clinique Guy Rodrigue
5-11925, 1ère Avenue est

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
681 rue St-Georges

SAINT-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

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-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellerive

SAINT-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles

Dr Guy Labelle
33 ouest, Blainville

SAINT-TITE

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
490 Frigon

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 Larry Glidden
4870 boul. des Forges

Dr Lynda Paquette
1628 Royale

Dr Roch Parent
869 De Foix

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

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

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

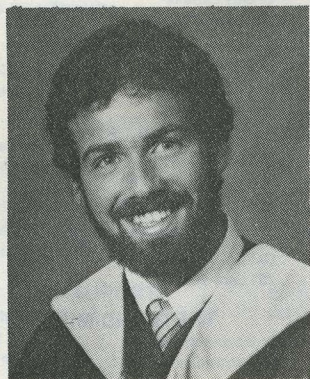
Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francis sud

Dr Louis Massé
2 St-Dominique

(suite à la page 23)

Le lait destiné à l'homme doit être différent de celui destiné à l'animal...

par Luc Roy, d.c.*



Contrairement à la croyance populaire, le lait n'est pas un aliment qui convienne parfaitement à l'homme et qui satisfasse la plupart de ses besoins essentiels quotidiens.

En effet, une évidence certaine nous mène à la conclusion qu'une grande consommation de lait ou d'autres produits laitiers peut être nuisible. Des détails spécifiques ont été cités dans certaines revues aussi réputées que le "Time and Life" et même dans des publications du Département de l'Agriculture des États-Unis et du Ministère de l'Agriculture du Canada.

Il est vrai que les gens boivent du lait depuis plusieurs milliers d'années, mais ce que l'on appelle "lait" aujourd'hui n'a rien de commun avec le pur lait frais

de nos ancêtres... Pareil lait nous est difficilement accessible de nos jours.

L'oxydation, la pasteurisation (mis au point par Pasteur pour le vin d'abord) ainsi que l'ajout de préservatifs chimiques sont tous des procédés qui détruisent les lactobacilles (1), les vitamines, de même que plusieurs autres éléments du lait. Ce dernier est avant tout supposé être pris directement du sein de la mère. C'est la nourriture parfaite pour les bébés, que les mères devraient se plaire à donner.

Pour tous les mammifères, ordre dont l'homme fait partie, il n'est plus nécessaire de fournir de lait au petit lorsqu'il est sevré et qu'il a des dents. Les adultes n'ont tout simplement **pas besoin** de cet aliment. Cela ne veut pas dire qu'il y a du mal à prendre occasionnellement un peu de lait, de fromage ou d'autres produits laitiers. Après

tout, ces aliments sont délicieux et peuvent être aussi très nourrissants.

Il y a cependant une exception: **LES NOUVEAU-NÉS NE DEVRAIENT JAMAIS ÊTRE NOURRIS AU LAIT DE VACHE!**

Au fait, ce mode de nutrition n'est apparu qu'en 1793. Et la corpulence de la population en général a énormément grossi depuis le siècle dernier, la principale raison de ce phénomène étant peut-être une plus grande consommation de viande et de produits laitiers.

D'ailleurs, un scientifique a déjà souligné qu'un jeune veau pèse environ 130 livres à sa naissance. Ce poids sera de 240 livres un mois plus tard. Ce rythme rapide de croissance requiert un développement accéléré, notamment de la charpente osseuse, dans le but de répondre aux exigences de l'activité et de la pesanteur. C'est la raison pour laquelle le lait de

Le lait n'est plus nécessaire au petit qui est sevré et qui a toutes ses dents.

* Avec la collaboration d'Hélène Abat.

(1) Lactobacilles: bactéries indispensables à la flore intestinale.

vache contient tant de calcium comparativement à celui d'une femme.

Par contre, le lait maternel contient beaucoup de phosphore. Cet élément est essentiel à la croissance du cerveau. L'enfant développe son cerveau en tout premier lieu, tandis que l'animal développe d'abord sa structure osseuse. Pour cette raison, le lait destiné à l'homme doit être différent de celui destiné à l'animal. Donner du lait de vache au bébé, sans même penser à l'ordre logique de la nature, dénote une certaine ignorance.

Le lait de vache contient de la castinogène, protéine qui est insoluble et très indigeste pour le bébé. Aussi, l'enfant ne peut bénéficier que de 50% de la valeur nutritive de cette dernière. La protéine contenue dans le lait maternel est principalement la lactalbumine, laquelle est soluble et facilement digérable. Cette protéine est utilisée à 100% par le bébé. La quantité de matières grasses dans les deux sortes de lait est la même. Cependant, les matières grasses comprises dans le lait de vache sont de type saturé et contiennent beaucoup d'acides gras, tandis que celles contenues dans le lait maternel sont d'un type beaucoup plus émulsifié (fin, léger).

Un bébé sevré au lait maternel aura une plus grande flexibilité et son corps montrera une plus grande adaptation.

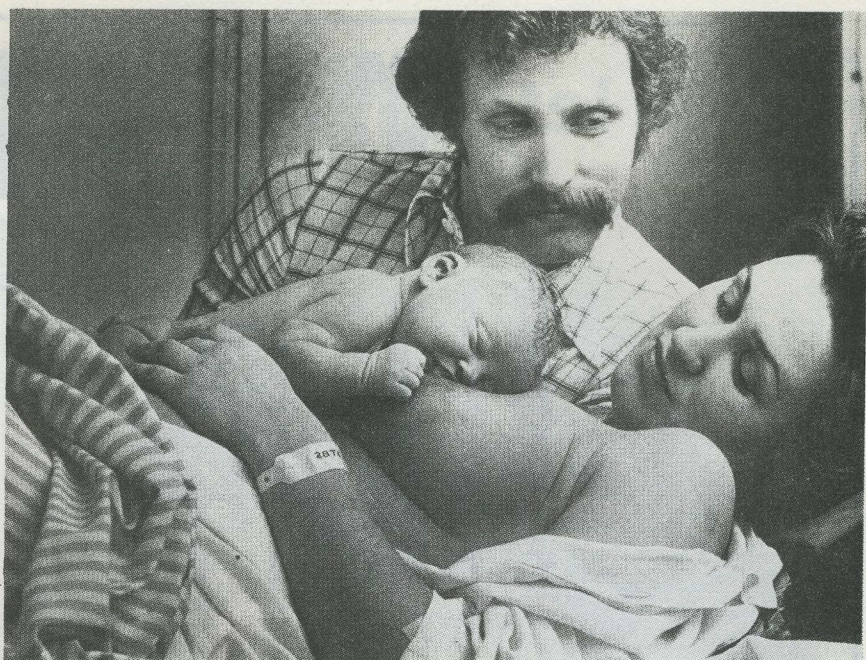


Photo de Lennart Nilsson

L'enfant développe son cerveau en tout premier lieu, tandis que l'animal développe d'abord sa structure osseuse. Ce qui nécessite un lait humain plus concentré en phosphore qu'en calcium.

Le lait maternel contient plus de lactose que tout autre lait, ce qui rend la digestion beaucoup plus facile. Ce type de sucre, de caractère simplifié, permet une meilleure absorption des protéines et du calcium. Les sucres que comprend le lait animal sont principalement le galactose, le glucose et d'autres sucres composés.

Il y a, dans chaque type de lait, une réaction du pH qui est différente l'une de l'autre, ce qui affecte la digestion et la qualité du sang dans le système. Ainsi, le lait animal est acide, tandis que le lait maternel est alcalin.

Le lait maternel immunise l'enfant pour bon nombre de maladies et lui plante une quantité suffisante de bactéries (lactobacilles) dans la flore intestinale pour une vie entière, bactéries indispensables à une résistance contre les maladies infectieuses.

Aujourd'hui, plus de 28% des aliments consommés sont des produits laitiers. Cette trop grande consommation, combinée avec celle de sucre raffiné, ne serait-elle pas l'une des causes de l'émergence continue de nouvelles maladies et allergies?

ANNUAIRE (SUITE)

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
21 St-Georges

NOUVEAU-BRUNSWICK

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

ONTARIO

Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

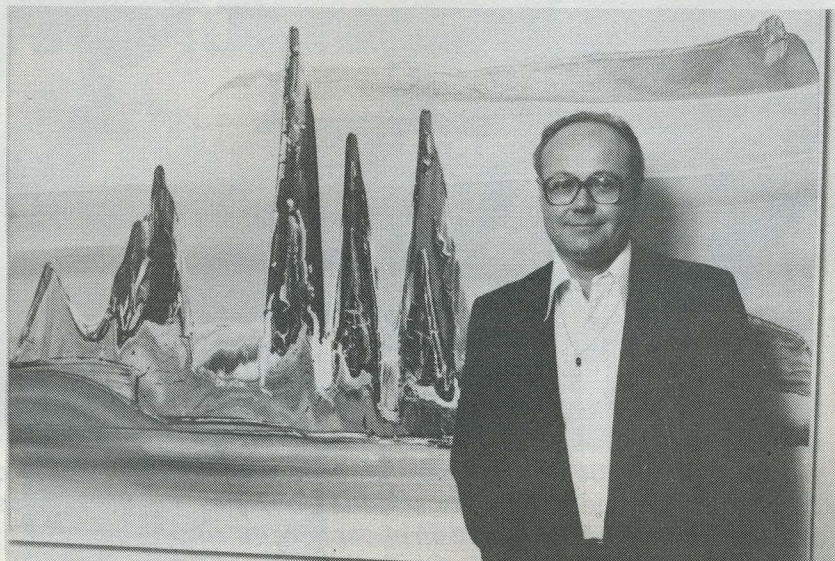
Dr François Charbonneau
2555 boul. St-Joseph
Suite 401
Orléans

Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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

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

GALERIE D'ART ST-SAUVEUR

310, rue Principale
St-Sauveur, Qué. J0R 1R0
Tél.: (514) 227-5524

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

Au sujet de votre corps...

Des faits stupéfiants!

par Louise Charland, d.c.



Saviez-vous qu'une ride permanente est produite lorsque vous fronchez les sourcils 200,000 fois? Que l'ongle de votre majeur pousse plus vite que les autres? Que les barbes blondes poussent plus rapidement que les barbes foncées?

Ceux-ci et d'autres faits fascinants au sujet du corps proviennent de Giles Brandreth, 32 ans, auteur de 50 livres, qui a pour hobby de collectionner de l'information inusitée.

Son plus récent livre est destiné aux enfants et s'intitule "Amazing Facts about your Body". Voici quelques-unes des mentions étonnantes qu'il contient:

- Le corps humain est composé de 200 billions (ou milliards) de cellules (soit 200 millions de fois 1 million de cellules...) — et d'ici à ce

que vous ayez fini de lire ce texte, au moins 50 millions de ces cellules seront mortes et auront été remplacées.

- Les chances pour une femme de donner naissance à des quadruplés sont d'environ 1 sur 600,000.
- Nos muscles sont à leur plus fort quand nous avons 25 ans environ.
- Habituellement, une femme de 25 ans, au summum de sa force, possède environ la même puissance musculaire qu'un homme quand il atteint l'âge de 65 ans.
- Vous êtes plus susceptible d'attraper un rhume en tenant la main d'une personne qu'en l'embrassant.
- Le cerveau utilise la même quantité d'énergie qu'une ampoule électrique de 10 watts. Et il contient plus de connections possibles qu'un système téléphonique qui fournirait un téléphone à chaque personne sur la terre.

- Cela prend une calorie d'énergie pour lire environ 650 mots.
- Pendant la durée moyenne d'une vie, nous mangeons à peu près le poids combiné de six éléphants.
- Il y aurait assez de fer dans le corps d'un adulte en santé pour faire un clou long de 3 pouces.
- Les muscles d'un oeil bougent 100,000 fois par jour. Une personne cligne des yeux en moyenne 25 fois la minute.
- Si toutes les bactéries vivant dans le corps humain pouvaient être réunies, il y en aurait assez pour remplir une tasse.
- Lorsque vous vous éveillez le matin, vous êtes plus grand de 1/4 pouce que lorsque vous vous êtes couché. C'est parce que lorsque vous dormez, la colonne vertébrale allonge; et quand vous vous tenez debout, elle se comprime.

"Suivre le chemin du moindre effort
est ce qui rend tortueux les rivières,
... et les hommes!"

— Dr B.J. Palmer

Succès du Défi-Bromont

L'apport d'un chiropraticien à cet exploit d'endurance sur skis

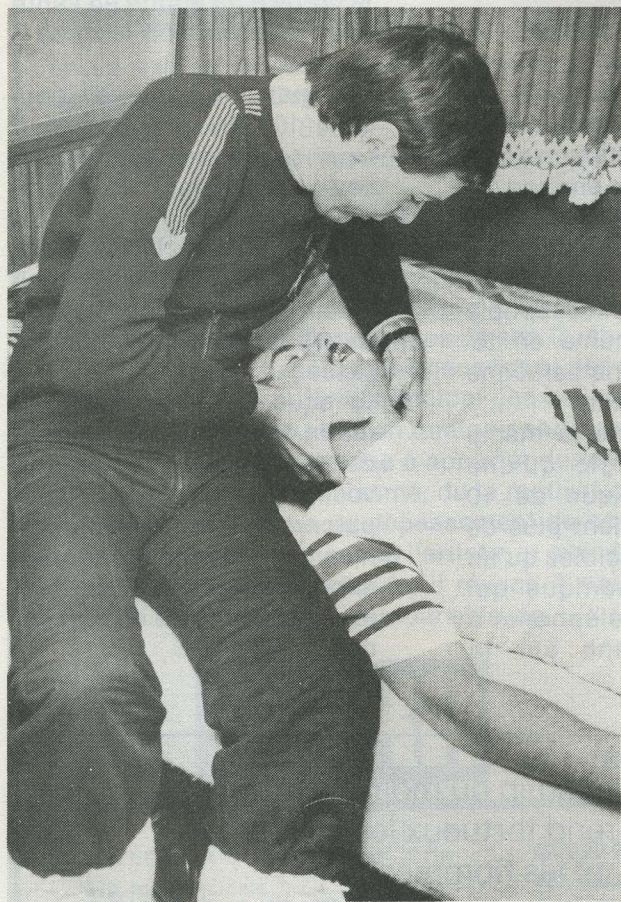
Le 22 décembre dernier, à 17 h 07 précisément, Alain Labelle, Rock Tétreault, Mario Dumas et François Gagnon établissaient une nouvelle marque mondiale d'endurance sur skis de 125 h 07 min., battant ainsi la marque précédente de 123 heures établie par deux américains. Tout au long de cette épreuve excessivement exigeante ils avaient bénéficié des soins de Claude Girard, chiropraticien de Granby.

Ce dernier nous explique en quoi a consisté sa collaboration au succès de cette entreprise qui s'est déroulée au centre de ski de Bromont dans les Cantons de l'Est.

Pour commencer il a tenu à préciser qu'il faisait partie d'une équipe multidisciplinaire comprenant aussi des médecins et des infirmières et à rendre hommage aux autres membres de l'équipe pour leur bon travail et leur sens de la coopération.

Lui-même avait pour fonction, à l'intérieur de cette équipe, de prodiquer aux skieurs, à intervalles de douze heures environ, les ajustements chiropratiques appropriés à leur condition.

On avait choisi le centre de ski de Bromont en raison du système d'éclairage dont il est pourvu et qui permet d'y skier toute la nuit, ainsi que pour l'équipement de fabrication de neige artificielle dont il dispose. Malgré cela, les mauvaises con-



Le docteur Girard ajustant la région cervicale de Rock Tétreault.



Il vérifiait régulièrement la résistance musculaire des marathoniens.

ditions de neige qui ont prévalu au début de l'hiver ont rendu l'épreuve plus difficile qu'elle ne l'aurait été en temps normal, obligeant les marathoniens à emprunter une piste de calibre intermédiaire avancé, la seule ouverte au centre à ce moment-là, plutôt qu'une piste plus facile.

De plus, cette piste étant glacée par le grand nombre d'utilisateurs, les secousses continuelles causées par les bosses étaient particulièrement cruelles pour les genoux des skieurs.

Dans ces conditions, il est évident que la supervision chiropratique s'imposait. Par contre, si l'on fait exception de la première nuit alors que le mercure est descendu fort bas, des températures relativement clémentes ont pu compenser les mauvaises conditions de neige.

Dans ses examens, le chiropraticien vérifiait particulièrement les pieds, les genoux, le bassin, la colonne thoracique supérieure et la région cervicale. Pour ce qui est de la musculature, il a surtout soigné les muscles des mollets et des cuisses ainsi que les trapèzes, au niveau des épaules.

Il a dû traiter les pieds pour les blessures causées aux points de pression des bottes, apporter une attention particulière aux genoux à cause du travail de torsion qu'ils effectuent dans les virages et des chocs qu'ils amortissent continuellement, et ajuster le bassin pour les efforts engendrés par la position pliée du skieur.

Il a aussi soulagé les jeunes gens des douleurs dorsales que provoquait le travail effectué par les bras à manipuler les bâtons, ainsi que des problèmes que leur causait au niveau du cou le fait de s'endormir dans les chaises du monte-pente.

"Devant l'ampleur du défi que

les gars relevaient, déclare le docteur Girard, je m'étais promis de voir à ce qu'ils gaspillent le moins d'énergie possible à supporter les faiblesses ou la douleur."

"Une semaine avant l'épreuve, j'avais procédé à un examen où j'avais pu constater la forme remarquable des quatre jeunes hommes. Il faut dire qu'ils s'entraînaient depuis plusieurs mois dans un centre de conditionnement physique où on leur avait monté un programme adapté aux exigences de l'épreuve qu'ils voulaient s'imposer. Il ne s'agissait donc pas d'une aventure entreprise à l'aveuglette; et dès le début, j'ai eu confiance dans leurs chances de réussir l'exploit."

On dit que généralement des difficultés sérieuses surviennent après 72 heures de privation de sommeil. Or, dans le cas des marathoniens du Défi-Bromont, ce problème n'a pas été très apparent. Peut-être parce qu'avec le temps, le support du public s'est fait de plus en

plus sentir.

En fait c'est la première nuit qui fut la plus difficile à traverser pour les quatre jeunes gens qui, incidemment, n'ont jamais souffert de confusion mentale comme on aurait pu s'y attendre. Quant au plan physique, grâce à une alimentation fréquente et abondante, aucun d'eux n'a perdu du poids. Au contraire ils ont tous pris entre une et quatre livres.

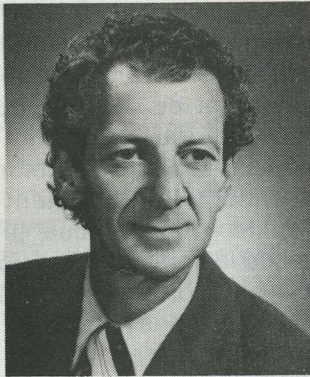
À plusieurs reprises lors d'entrevues accordées à des journalistes durant ou après la réalisation de leur exploit, les skieurs ont souligné combien ils appréciaient le traitement de leur chiro, qui explique justement que la chiropratique a pour effet d'améliorer le confort et l'endurance des athlètes. Et selon lui, ce n'est ni la première ni la dernière fois que l'on illustre l'importance pour les performances sportives d'un bon équilibre de la charpente osseuse et d'un bon alignement de la colonne vertébrale, comme le préconise la chiropratique.



Un contrôle périodique des signes vitaux (avec Alain Labelle).

La loi de l'alimentation

par Robert L. Gagné, d.c.*



La croissance fait partie du mouvement continu des Lois de la Nature, et tout organisme vivant a besoin de nourriture pour subsister. C'est pourquoi le développement de l'organisme et le maintien de la santé se manifestent par le truchement de la Loi de l'Alimentation. Ceci posé, il devient indispensable de recourir à une méthode pratique capable de pourvoir aux besoins de l'homme moderne, car seule une alimentation adéquate peut permettre au corps humain de subsister.

En présentant un tableau explicatif, nous devons d'abord faire une différence entre **les aliments morts et dévitalisés** et **les aliments vivants**. Par **aliments morts**, nous comprenons ceux qui ont été cuits ou mis en conserve, en d'autres mots, tous les aliments qui ne se trouvent plus à **leur état naturel**. Par contre, **les aliments vivants** sont ceux qui nous viennent tels que

les a créés la Nature. Il est, certes, parfois nécessaire de mettre en conserve certains aliments, mais nous devrions accorder notre préférence aux aliments naturels, accordant ainsi à l'organisme les minéraux et vitamines essentiels tant à son bien-être qu'à sa vitalité.

L'exposé qui suit concerne tant les aliments morts que les vivants. Si nous voulons acquérir une compréhension adéquate des aliments — leur nature, leur interrelations et leur fonction dans le corps humain, ainsi

qu'un équilibre idéal de notre nourriture, nous devons classer ces divers aliments en quatre catégories distinctes:

1.—Les aliments qui **construisent** le corps. Nous devrions absorber ces aliments en quantité suffisante, sans toutefois en abuser. La majorité des humains peuvent en consommer une sorte à tous les repas; d'autres devraient manger au moins **UN ALIMENT CONSTITUANT par jour**. Ce sont: toutes les noix, le lait, les oeufs, pois secs, fèves, champignons, hari-

Assurons-nous de vivre selon
les LOIS DE LA VIE afin d'obtenir
la Paix, la Santé et le Bonheur

* Auteur du livre "Le Merveilleux Pays".

cots secs, le beurre, le fromage, le poisson, la volaille et toutes les viandes. Ces aliments **forment l'acide** nécessaire au corps.

2.—Les aliments qui **éliminent** les déchets du corps. Il convient d'absorber trois fois plus d'aliments éliminateurs que d'aliments constituants; au moins à chaque repas. Ce sont: les citrons, prunes, pommes, poires, bleuets, framboises, fraises, groseilles, raisins, cantaloupes, melons, tomates, etc..., exception faite des bananes. Céleri, épinards, endives, laitue, carottes, asperges, persil, oignon, betterave, concombre, poivrons, petits-pois, chou cru, chou-fleur, haricots verts.

Nous ne devrions jamais jeter l'eau de cuisson des légumes, mais la consommer en potage, car elle contient des sels minéraux précieux.

3.—Tous les **sucres et féculents. En consommer légèrement.** Pain, gâteaux, pommes de terre, macaronis, nouilles, spaghettis, céréales et maïs, bananes, citrouilles, miel, mélasse, fruits secs, confiture, gelées, etc., fruits en conserve et tout ce qui contient farine et sucre.

4.—Toutes les huiles végétales, le beurre et les graisses exercent une action à la fois **constituante et lubrifiante** et devraient être employés modérément.

Un menu bien équilibré se compose comme suit:

- Un aliment du premier groupe, constituant la base du repas

- Deux aliments du deuxième groupe

- Si la faim persiste, un aliment du troisième groupe

- On peut recourir au quatrième groupe, modérément.

Ne mangez que si vous éprouvez un besoin véritable de

nourriture. Une personne ne ressentant pas de faim, devrait plutôt omettre un repas, jusqu'à ce que son appétit soit revenu.

Quiconque possède un système digestif normal, peut consommer une nourriture saine adéquatement équilibrée, car la Nature au-dedans du corps est

le chimiste qui extrait de "la bonne nourriture saine" tous les éléments chimiques, minéraux et vitamines essentiels tant à la santé qu'à la vitalité.

Celui qui guide ses repas à la lumière de la Loi de l'Alimentation, voit sa vie s'améliorer et en retire de grands bienfaits.



Il faut d'abord faire la différence entre les aliments morts et dévitalisés et les aliments vivants.



Voici le livre qu'il vous faut lire avant la naissance de votre bébé.

Depuis la première édition de *The Rights of the Pregnant Parent* en langue originale à la fin de 1976, des milliers de couples nord-américains ont bénéficié des techniques efficaces de Valmai Howe Elkins, pour vivre sans douleurs ni drogues, la naissance heureuse de leur enfant en milieu hospitalier.

Madame Elkins vous rappelle vos droits de futurs parents, entre autres:

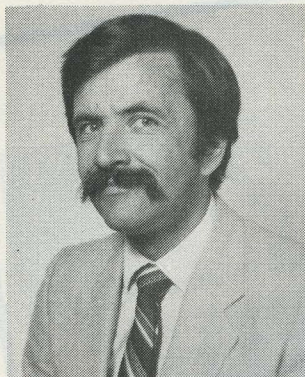
- Le droit à l'appui de votre médecin
- Le droit à la santé de votre enfant
- Le droit à une naissance préparée
- Le droit à une naissance partagée
- Le droit à des soins respectant les besoins de la famille

L'auteur va plus loin: elle vous aide à évaluer vos propres besoins mais surtout, elle vous indique comment obtenir le respect de vos droits pour une naissance dans la dignité et la sérénité.

Valmai Howe Elkins est originaire d'Australie. Éducatrice en soins pré-natals, elle détient un diplôme du Melbourne School of Physiotherapy. Installée au Canada depuis 1967, elle a conçu le programme d'obstétrique du McGill University's School of Physical and Occupational Therapy et l'a dirigé de 1977 à 1981. Elle a participé en 1978 à la création de la "Chambre des naissances" de l'Hôpital Général Juif Mortimer B. Davis à Montréal, une première canadienne.

LA COLONNE DU NATURISTE

par Pierre Des Lauriers, D.C., N.D., D.Ac.*



Cette chronique a pour but de renseigner le lecteur sur les différents moyens naturels susceptibles de protéger la santé. Le lecteur de Kiro-Santé connaît l'importance de la colonne vertébrale et du traitement chiropratique dans la prévention et la correction de la maladie. On se rappellera l'enseignement d'Hypocrate, le père de la médecine, qui disait: "Dans toute maladie, regardez la colonne vertébrale en premier lieu." Mais il mentionnait aussi: "Que ton aliment soit ton remède et ton remède, ton aliment." Les conseils apportés ici pourront possiblement vous aider à retrouver la santé plus rapidement, ou à prévenir d'autres malaises, avec l'aide de votre chiropraticien. Les lecteurs sont invités à faire parvenir leurs questions au Dr Des

Lauriers au soin de Kiro-Santé. Sa cédule très chargée, en plus des conférences qu'il donne, l'empêche de répondre individuellement à chacun.

Déodorant naturel

Mélangez à part égale du bicarbonate de soude et du féculé de maïs. Le bicarbonate sert à détruire les odeurs tandis que la féculé de maïs donne une consistance souple au mélange pour rendre l'application plus facile. Ce mélange aide à neutraliser les odeurs de transpiration. Saupoudrez simplement deux fois par jour et vous serez déodorisé naturellement. Une grande proportion des déodorants sur le marché contient de l'aluminium qui, absorbé par le peau, peut créer, avec le temps, une intoxication (particulièrement des nombreuses glandes lymphatiques situées en-dessous des bras). Il est, je crois, plus important d'arrêter d'utiliser ce genre de poison que de faire son examen des aisselles réguliers (routine de l'examen des seins), car mieux vaut prévenir que guérir.

Si vous jeûnez

Si vous devez faire un jeûne, souvenez-vous qu'un de ses effets peut être une perte de 15% du total des réserves de zinc de votre organisme. C'est pourquoi je recommande toujours à mes patients, après un jeûne, un bon supplément alimentaire complet contenant suffisamment de zinc.

Études sur les vitamines

Pour ceux qui doutent de la valeur thérapeutique des suppléments alimentaires, je leur conseille de lire "**The Medical Tribune**" vol. 21, no 13, où le Dr Pauling (deux fois prix Nobel) et le Dr Cameron démontrent que la vitamine C augmente le temps de survie chez les cancéreux en phase terminale. Le Dr Presad de l'Université du Colorado a lui aussi trouvé que de faibles doses de vitamines C et E avaient un effet pharmacologique sur certains cancers (neuroblastomes). Un autre groupe de savants a déclaré au Congrès International de Chimiothérapie de 1980 aux U.S.A. que les vitamines A et C, avec la prednisolone, réduisaient les tumeurs lymphatiques chez les souris et augmentaient leur temps de survie de 300%. D'ailleurs, les lymphocytes (qui sont les protecteurs du corps) contiennent à l'état normal une grande quantité de vitamines C.

Par contre, la fameuse clinique Mayo (aux États-Unis) a fait une étude sur des cancéreux, étude qui ne confirmait pas les bienfaits de la vitamine C. Les résultats de cette étude sont parus dans le **New England Journal of Medicine**, en 1979 (vol. 13, page 687). On s'est aperçu par la suite que les résultats avaient été biaisés car on n'avait pas mentionné aux savants lecteurs que les patients avaient subi auparavant un traitement de chimiothérapie et de radiation, ce qui détruit presque entièrement leur système de défense.

* Chiropraticien, naturopathe et acupuncteur.

Toujours "à terre"?

par Alphonse Charland, d.c.



Ce n'est pas toujours les gens qui travaillent le plus fort qui sont les plus fatigués. Le travail, en soi, qu'il soit physique ou mental, accable toujours à la longue l'individu qui s'y adonne, mais cette fatigue est temporaire: elle est la résultante normale de l'effort et de l'usure des tissus à laquelle il est facile de remédier, par le repos sous toutes ses formes. Ce n'est pas ce genre de fatigue que nous voulons traiter ici.

La fatigue chronique, celle dont souffrent tant d'individus malgré la somme énorme de repos qu'ils semblent se procurer, est celle dont nous voulons nous entretenir. Cette fatigue n'est pas facile à analyser dans l'ensemble. Elle correspond à trop de facteurs individuels et relatifs. Aussi devons-nous nous contenter de signaler les principaux d'entre eux pour pouvoir, au passage, donner quelques conseils.

La fatigue n'est pas toujours de nature seulement physique.

Au contraire, elle est souvent rattachée à des facteurs émotionnels et à divers bouleversements de la personnalité. Bien entendu, elle va se manifester par des signes physiques tels que l'incapacité à produire un effort soutenu, l'irritabilité, la pâleur, l'étirement des traits de la physionomie, l'insomnie, etc.; mais ces signes ne sont souvent que la transposition somatique de **certains états d'esprit**.

Par ailleurs, il existe d'autres causes à la fatigue perpétuelle et elles ne sont pas toujours faciles à déceler.

Citons les **maladies chroniques** qui, dans leurs premiers stades, sans laisser paraître de signes précis, minent même la physiologie de tout le système. Fréquemment, la **subluxation vertébrale** en est à l'origine; et celle-ci peut se corriger par des

traitements chiropratiques appropriés.

L'alimentation mal balancée peut de même occasionner une intoxication lente des tissus et se manifester sous forme de fatigue. Il est toujours sage de s'en tenir à une alimentation la plus naturelle possible.

L'exercice et l'effort physique au grand air, le silence, la pratique de la bonne respiration, le bon maintien, que ce soit dans la position debout, couchée ou assise, la détente et, finalement, l'examen chiropratique périodique; toutes ces habitudes seront de nature à redonner à quiconque veut s'en donner la peine, le goût et l'élan de vivre. Elles rachèteront la fatigue causée par le travail passif, le bruit, le manque d'oxygénation, le mauvais maintien, les désordres dans la mécanique de l'ossature, etc.

"La chiropratique représente
de l'assurance-santé.
Et les versements sont petits
en regard aux énormes dividendes!"

— Dr B.J. Palmer

*"Les sciences ont deux extrémités qui se touchent.
La première est la pure ignorance naturelle.
L'autre est celle qu'atteignent les grandes âmes qui,
ayant parcouru tout ce que les hommes peuvent apprendre,
réalisent qu'ils ne savent rien.
Ceux qui, entre les deux, sont sortis de l'ignorance
naturelle et n'ont pas pu arriver à l'autre,
i.e. l'ignorance savante, ont quelques teintures
de cette science suffisante et font des entendus...
Ceux-là troublent le monde et jugent mal de tout!"*

— Blaise Pascal

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 : _____

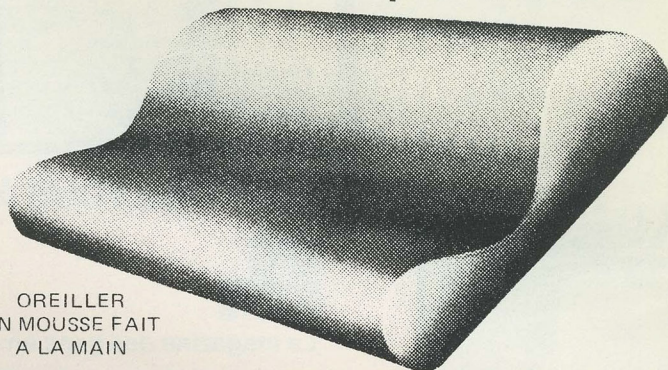
Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse

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



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.

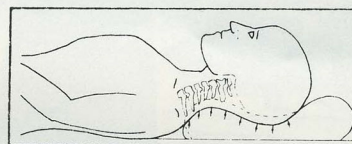
D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES
ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÊTENT AUX HABITUDES
PERSONNELLES DE SOMMEIL.



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 taie. La taie d'oreiller, la taie et fermeture-éclair peuvent être lavées. La mousse durera presque indéfiniment si elle fait l'objet d'un usage et de soins normaux. AVIS: La lumière décolore la mousse sans l'abîmer.



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

Quantité

Montant

	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
* Prix sujet à changement après avril 1983		
Résident du Québec, ajoutez 9% taxe de vente		
Total		

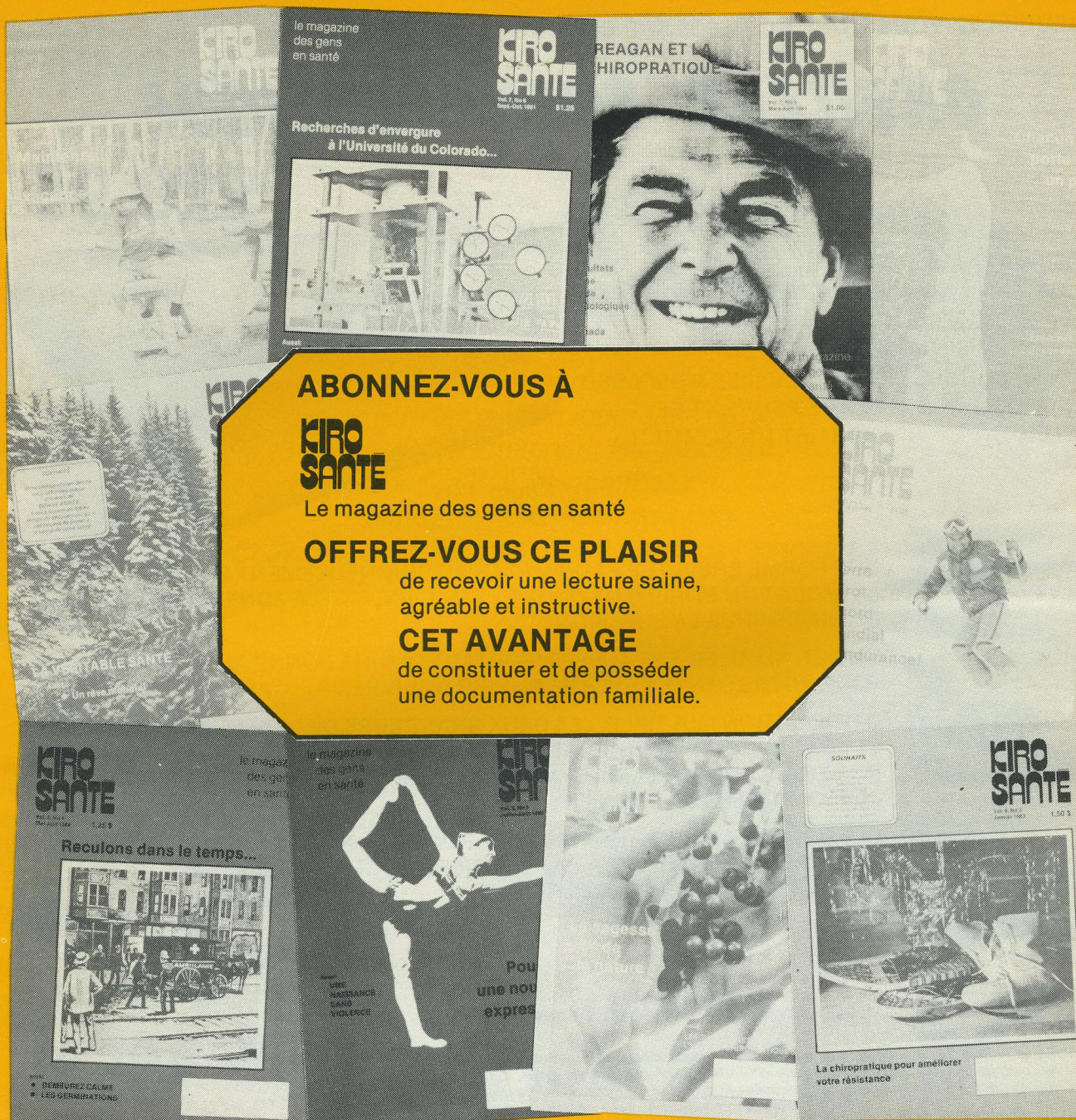
Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.
199 St-Vincent,
Ste-Agathe-des-Monts J8C 2B6
Tél.: (819) 326-0981



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
Tél.: (819) 326-0981

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien

Canada:

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

États-Unis/Autres pays:

1 an (6 num.) \$ 8.00 ☐
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 ☐ No 5 ☐ No 6 ☐

VOL. 9 No 1 ☐ No 2 ☐ No 3 ☐