

# REAGAN ET LA CHIROPRATIQUE

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

Vol. 7, No 3  
Mars-Avril 1981

\$1.00

aussi  
**Résultats**  
**d'une**  
**étude**  
**sociologique**  
**au**  
**Canada**

le magazine  
des gens  
en santé

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

Il y a plusieurs raisons, mais la première est que le Dr Roger Charland, chiropraticien, et directeur du magazine "Kiro Santé", l'a conçu pour vous!



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

**ROGER CHARLAND, D.C.,**  
Directeur magazine  
Kiro Santé.

## Faites un essai!

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

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

Un produit du Québec  
fabriqué par:

**L**iterie  
 **lamant**  
Ltee

9395, 5e AVENUE,  
ST-GEORGES, BEAUCE, P. QUE. G5Y 2B1  
Tél.: (418) 228-3323

# KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

#### Directeurs

Gaston Arguin  
Louise Charland

#### Chroniqueurs

Jacques Breton  
Léo Cardinal  
Robert Gagné  
Guy Hains  
Vicki Chelf Hudon  
Jacques Langevin  
Denis Rose

#### Collaborateurs

Christine Dubeau  
Roger Charland  
Armande Fréchette  
Claude Gélinau

#### Journaliste

Robin Arguin

#### Secrétariat

Louise Sauriol

#### Photographe

Pierre Viau

#### Montage

Les Montages G.F. Enr.

#### Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

#### Abonnements

1 an/6 numéros \$5.00  
3 ans/18 numéros \$12.00

#### Adresse

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

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

## SOMMAIRE

Comment taire? — Pas pire que les autres .....	p. 4
Le temps... cette richesse .....	p. 5
Reagan et la chiropratique .....	p. 6
Un médicament ou un ajustement? .....	p. 7
Une étude sociologique au Canada .....	p. 8
“Ça va t'y être long?” .....	p. 11
Aucun médicament contre le rhume .....	p. 12
Un programme de maintien .....	p. 13
L'Association Chiropratique Canadienne .....	p. 14
L'AMA lève son interdiction... ..	p. 15
Effets de la fumée du tabac .....	p. 16
Vers une naissance plus humaine .....	p. 17
Annuaire chiropratique .....	p. 20
L'importance des zones .....	p. 22
À la rescousse d'Ali .....	p. 23
J'ai choisi le végétarisme .....	p. 24
Sport: le camping d'hiver .....	p. 26
Livre: La grande cuisine végétarienne .....	p. 30
Au prochain Salon de la Femme .....	p. 32
L'oubli des soucis .....	p. 33

# KIRO SANTÉ

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

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

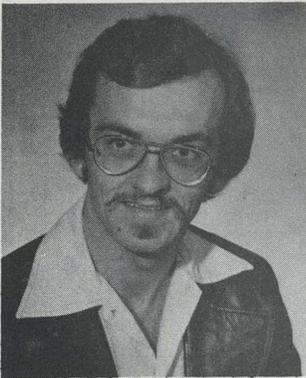
La direction laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. Les titres, sous-titres, textes de présentation sont dus à la rédaction. Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

### Copyright 1981

Publications D.C. Inc.

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

# COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

## Pas pire que les autres?

Plusieurs gens n'ont pas confiance en la chiropratique parce que, disent-ils, "tout le monde a la colonne croche", et parce que, à cause de ce fait, il leur semble que cela n'a pas d'importance. S'il fallait les en croire, la fréquence des déviations vertébrales chez un très grand nombre d'individus leur apporterait presque la preuve que la colonne est une structure négligeable du corps humain. Et pourtant, il n'est pas de raisonnement plus faux. Est-ce qu'on dirait, par exemple, que la carie des dents est une chose à négliger parce que tout le monde a des dents cariées. Ridicule. En suivant le même principe, il faudrait affirmer qu'il est naturel de fumer parce que tout le monde fume et que dans cinquante ans, au rythme où vont les choses, il sera normal d'aller se faire opérer pour ceci ou cela, parce que tout le monde se fera opérer pour ceci... ou cela. Triste histoire! que celle des moutons de Panurge qui se sont tous noyés parce que tous se jetaient à la mer...

La colonne vertébrale est une des structures du corps humain les plus exposées aux coups et aux contrecoups de toutes sortes. Elle est, au surplus, la structure vitale par excellence de l'organisme à cause des tronçons nerveux délicats qu'elle doit protéger et défendre contre ces coups et

contrecoups. Le Créateur ne vous a pas bâti avec une colonne vertébrale seulement pour faire vivre les chiropraticiens...

Il vous en a donné une, à chacun, pour que vous viviez, VOUS, d'abord et le plus en santé possible. Rien de ce qui a été fait n'a été fait pour rien, même pas notre nombril... Sachons-le bien.

Sérieusement, on ne doit pas s'appuyer, quand il s'agit de sa santé, sur des principes aussi pauvres que celui du "tout le monde". Comprenez que cet état d'esprit qu'ont certaines gens à l'endroit de leur colonne vertébrale est surtout dû au fait qu'avant les chiropraticiens, personne n'y avait attaché l'importance qu'il fallait. Les erreurs du passé ne doivent pas servir de motifs au prolongement de ces mêmes erreurs dans l'avenir.

Si "tout le monde a la colonne croche", comme on l'entend dire souvent, tout le monde aussi est malade. Ce n'est pas sans raison que les gens, de plus en plus, se tournent du côté de leurs chiropraticiens pour chercher remède à leur mauvais état de santé. La vérité finit toujours par faire son chemin...

## **Le temps... ...cette richesse**

*Le temps s'écoule pour notre bien à tous,  
Nous devrions ne jamais l'oublier.  
Car le temps est un Grand Maître.  
Combien notre vie serait belle,  
Si seulement nous donnions du temps  
À tout ce que nous entreprenons!  
Que ce soit dans le domaine des traitements,  
Du travail, de la santé, des désirs  
Et des initiatives, car...  
Le temps ne respecte pas ce qui est fait sans lui.  
Apprenons donc à considérer la vraie valeur du temps,  
Songeons que la Nature ignore les sauts brusques,  
Car rien de grand ne se fait vite;  
Chaque chose vient en son temps,  
Et le bien progressif est, certes, le seul durable.*

Droit réservés par  
Robert L. Gagné, auteur du livre "Le Merveilleux Pays".

# Le Président Reagan et la chiropratique

Des opinions favorables au sujet de la chiropratique ont été exprimées par les deux présidents du comité de la santé de l'administration Reagan. La lettre, datée du 20 août 1980 s'adressait au Dr G. M. Brassard

et à l'Association Chiropratique Américaine: "Nous envisageons des relations étroites et continues avec la profession chiropratique, aussi bien qu'avec les autres professions du domaine

de la santé. Nous espérons votre participation dans les programmes de santé de l'administration Reagan." Signé, Gérald B. Solomon, membre du Congrès.

## La chiropratique représentée dans le gouvernement américain

Kenneth W. Padgett, D.C., chiropraticien de Waterloo, dans l'État de New-York a été nommé

conseiller spécial au "comité sur la santé" du président Ronald Reagan. La nomination a

été annoncée le 25 octobre 1980 par M. Gérald Solomon, représentant républicain de l'État de New-York au Congrès américain. M. Solomon est le co-président de ce comité.

Dr Padgett est le seul docteur en chiropratique à être nommé à ce poste. Il est le président du conseil des délégués de l'Association Chiropratique Américaine (ACA). Dans la lettre de nomination, il est écrit: "Votre travail dans le domaine de la chiropratique ainsi que dans celui de la santé nationale est remarquable. Votre aide précieuse est bienvenue dans l'élaboration de nos programmes de santé."

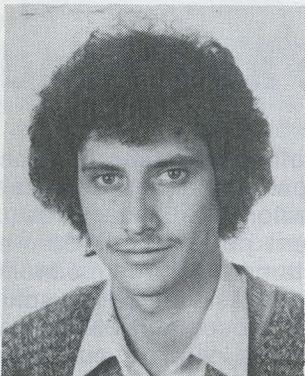
En apprenant l'invitation à se joindre à ce groupe de chefs nationaux en matière de santé, Dr Padgett affirma: "Il est extrêmement important de mentionner que *la profession chiropratique* a été demandée par les dirigeants du pays pour participer dans le développement des programmes de santé de l'administration Reagan."



Dès le début de la campagne électorale, on connaissait déjà les idées pro-chiropratiques de Reagan.

# Un médicament ou un ajustement?

par Denis Rose, d.c.



Vous ne vous en rendez peut-être pas toujours compte, quand vous perdez lentement votre santé! Si vous avez un mal de tête, vous prenez de l'aspirine pour masquer votre douleur. Plus tard vous commencez à avoir des brûlements d'estomac, puis des indigestions et même des ulcères. Vous prenez alors d'autres médicaments pour soulager ces nouveaux symptômes. Vos nerfs sont à bout, vous devenez irritable, dépressif, vous ajoutez alors un tranquillisant à votre liste de drogues.

Plus vous prenez ces médicaments, plus cela détruit vos fonctions organiques. Vous devenez anémique, vos reins deviennent irrités, votre foie fonctionne mal; vous absorbez alors d'autres médicaments pour essayer d'enrayer les nouveaux signes et vous voilà pris dans un cercle vicieux.

Si seulement vous aviez consulté un chiropraticien au tout début pour rechercher la cause de ces alarmes, peut-être n'auriez-vous pas eu tous ces pro-

blèmes. La subluxation est souvent la cause de... bien des maux de tête.

En effet, votre chiropraticien peut vous aider à retrouver la santé. Sa philosophie, en ce qui regarde la santé et la maladie, diffère beaucoup de l'approche médicale conventionnelle. Il est non seulement intéressé aux symptômes associés à diverses parties de votre organisme, mais aussi à l'élimination de la cause de ces symptômes. Il veut permettre à votre corps d'acquiescer l'énergie nécessaire pour revenir à la santé.

Le chiropraticien n'attaque pas votre problème avec des médicaments, toniques ou autres. Il remonte plutôt à l'origine du désordre. Il est conscient de l'importance et du rôle

de la colonne vertébrale sur la moëlle épinière. Il doit s'assurer que chacune des vertèbres est bien alignée avec les autres et qu'elles ne causent aucune interférence (pression) sur les racines nerveuses.

La science chiropratique s'intéresse à l'élimination des interférences vertébrales. Selon le Dr Chung Ha Suh, Ph.D. en biomécanique, la subluxation vertébrale provoque un dérèglement neurophysiologique. Et le chiropraticien est le seul professionnel spécialisé dans l'élimination de la subluxation vertébrale.

Que ce soit pour se remettre en santé, ou pour y demeurer par prévention, faites un pas vers l'avant et consultez un chiropraticien.

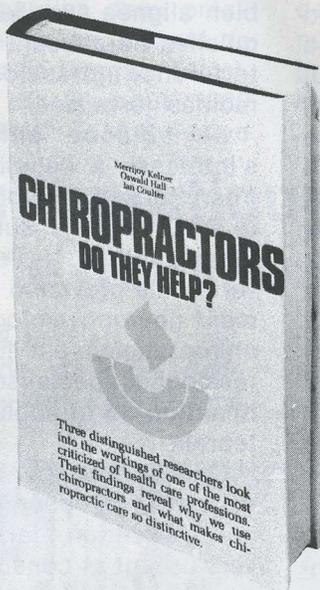


*Le chiropraticien, un spécialiste de la colonne vertébrale et du système nerveux*

# Deuxième rapport majeur

“Chiropractors, do they help?”

## Une étude sociologique au Canada



*“Seulement récemment, la société a commencé à reconnaître l'importance des mesures préventives, et la promotion active de la santé positive. La chiropratique apparaît être une forme de soins de santé capable de s'adresser à plus que la maladie, mais aussi à la santé dans son sens le plus large”. (Tiré de l'étude sociologique indépendante “Chiropractors, do they help?”)*

Trois éminents chercheurs de l'Université de Toronto, les professeurs Merrijoy Kelner, Oswald Hall et Ian Coulter, viennent tout juste de publier, sous forme de livre, les résultats d'une étude sociologique de la chiropratique au Canada, un travail entrepris il y a trois ans.

Ce livre, écrit en anglais (mais qui, vraisemblablement, fera l'objet d'une traduction en français) a pour titre: CHIROPRACTORS: DO THEY HELP?

### Ses auteurs

Le professeur MERRIJOY KELNER enseigne

à l'Université de Toronto depuis 1968, à la Faculté de médecine, au département des Sciences du comportement (Behavioral Science). Jusqu'ici, ses recherches avaient porté sur différents aspects de la santé, notamment sur la médecine et les adolescents, les facilités d'accès aux soins de santé mentale et, plus récemment, sur la nature des services médicaux offerts à différents groupes ethniques du Canada.

Le professeur OSWALD HALL est un sociologue canadien de grande réputation, il s'intéresse au domaine de la santé depuis 40 ans. Auteur de plusieurs livres et d'un nombre important d'articles, il a été membre de la Commission royale d'enquête sur les services de santé au Canada. Il fut parmi les premiers à participer aux activités du Conseil ontarien de la santé où il a oeuvré pendant six ans.

Le professeur IAN COULTER, depuis 11 ans, a conduit bon nombre de recherches dans le domaine de la santé. Deux des plus importantes ont porté sur le nursing et les soins de santé aux personnes âgées. Il est directeur-adjoint à la Faculté des sciences de la santé à l'Université de Toronto, et professeur délégué au Département des sciences du comportement de la Faculté de médecine.

### Le contenu

L'étude sociologique cherchait à répondre à la question suivante: “comment... une forme compétitive de soins de santé, telle que la chiropratique, cherche-t-elle à s'isoler des autres? Plus spécialement, comment une méthode de

---

Le meilleur appui dont bénéficie la chiropratique lui vient des patients qui y ont eu recours.

---

# sur la chiropratique

guérison qui retient l'emphase première sur l'utilisation des mains survit-elle face à un système si inclusif?"

Pour que leur enquête soit représentative du milieu de la chiropratique, les chercheurs ont interviewé 350 chiropraticiens à travers le Canada. 70 d'entre eux ont fait l'objet d'observations en cours de traitement aux patients.

Le livre comporte six parties: les faits de base, la formation d'un chiro, le praticien et le patient, administrer une pratique, le chiro dans la société et le choix du patient.

La première partie, les faits de base, trace les grandes lignes de l'histoire de la chiropratique, ce que les chiropraticiens font, et fournit quelques statistiques sur la profession. Par exemple, il est affirmé que le ratio du public vu par les chiros, les optométristes, les dentistes et les médecins est de 1:1:4:20. Également, à chaque fois qu'on dépense 130 dollars en soins de santé, un dollar va à des services chiropratiques. Les sociologues concluent que les chiros sont un "petit groupe de praticiens de la santé, formés à des techniques hautement spécialisées et offrant des services distinctifs aux patients à un coût relativement bas".

La section suivante, la Formation d'un chiropraticien, offre non seulement une description factuelle de l'enseignement chiropratique incluant le curriculum, les politiques d'admission, la masse des connaissances, mais donne aussi une interprétation sociologique du modèle chiropratique d'enseignement.

Les chercheurs affirment l'enseignement chiropratique est uniquement adapté à la pratique future des soins de santé. Par exemple, l'interne en chiropratique donne un service beaucoup plus cohérent aux patients que son confrère médecin. Aussi, les patients d'un interne chiropraticien sont pour la plupart ambulatoires, et non hospitalisés, et ceci procure un programme plus réaliste qu'en médecine où la majeure partie de la formation implique des patients hospitalisés. Les sociologues soulignent toutefois que l'expérience en milieu hospitalier est nécessaire pour fournir l'enseignement dans la reconnaissance et la compréhension des pathologies, ce qui n'est pas normalement rencontré dans le service ambulatoire.

Ce livre démontre, par des observations pertinentes, que la formation académique des chiropraticiens ne peut plus, comme ce fut le cas pen-



---

## L'enseignement chiropratique est uniquement adapté à la pratique future des soins de santé.

---

dant de nombreuses années, être considérée comme marginale et non scientifique. Le débat sur la chiropratique, selon les auteurs, doit s'extirper des considérations purement rhétoriques.

Le reste du texte couvre des questions allant de la relation du chiropraticien avec son patient et ses pairs, l'administration d'une pratique et le rôle du chiro dans la société.

Les chercheurs résumant leur ouvrage en faisant quatre recommandations: la libre référence, une acceptation plus large (depuis que la chiropratique est maintenant fermement implantée et prend de l'expansion en tant que part du système des soins de santé, il semblerait approprié que tous les niveaux de planification de santé accordent une reconnaissance formelle à ce fait), le support institutionnel, et l'inclusion dans le système gouvernemental des soins de santé, là où il existe. Ils concluent plus loin leur texte en une postface discutant de la contribution distinctive que la chiropratique pourrait apporter à l'ensemble du système des soins de santé, mentionnant le modèle chiropratique des soins de santé et son système d'enseignement.

### La chiropratique et l'opinion

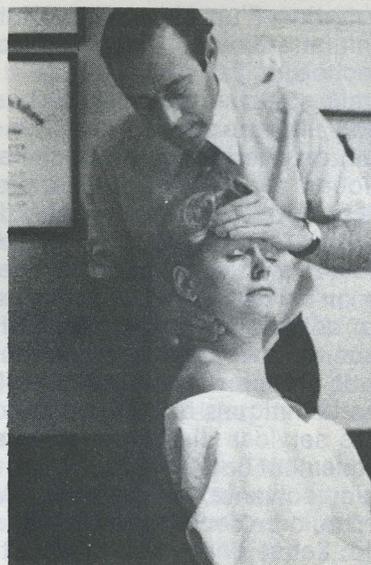
Le meilleur appui dont bénéficie la chiropratique lui vient en grande partie du public, des patients qui y ont eu recours. Ses plus ardents défenseurs sont des usagers.

Par ailleurs, selon les auteurs de "Chiropractors: Do They Help?", la chiropratique fait maintenant l'objet d'une reconnaissance par d'autres professionnels de la santé. Des médecins et des membres de leur famille ont, notamment, recours aux chiropraticiens.

Quelques chiropraticiens engagent des infirmières comme assistantes. On note également que des médecins réfèrent de leurs patients aux chiropraticiens.

A l'exception des hôpitaux d'où ils sont exclus, on retrouve des chiropraticiens quasi partout ailleurs dans le monde de la santé. L'existence de la chiropratique étant maintenant légalement reconnue dans la presque totalité des provinces canadiennes, les soins dispensés par ses praticiens font l'objet d'une couverture par l'assurance-maladie à certains endroits. Ce n'est pas le cas au Québec.

Par ailleurs, sur le plan de la prévention et du traitement, la chiropratique joue un rôle qui devient de plus en plus important, particulièrement au moment où l'abus et la surconsommation de médicaments constituent un sérieux problème.



On peut-être très satisfait car ce rapport extrêmement positif était une étude non biaisée et subventionnée par le gouvernement fédéral; et qu'elle a été effectuée par des sociologues voués à relater les faits et phénomènes scientifiquement, tels qu'on les a observés.

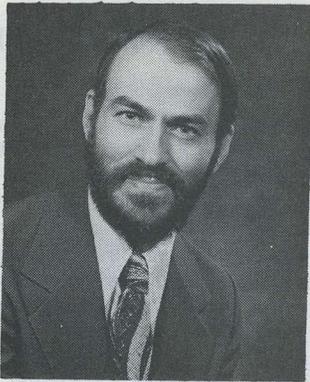
Les chiropraticiens ont donc de quoi être fiers, en tant que professionnels et éducateurs. Comme source d'information sur la profession chiropratique pour le public canadien, ce livre aura un grand rôle dans l'avancement de cette science.

---

Le débat sur la chiropratique doit s'extirper des considérations purement rhétoriques.

---

# “Ça va t’y être long?”



Dès la première visite chez le chiropraticien, les gens nous posent l'éternelle question: “combien de temps ça va prendre?”. Si seulement la condition était accidentelle, une fracture par exemple, à ce moment-là on peut risquer un pronostic. On sait quand le coup s'est produit, ce qui nous permet de dire au patient: ça va prendre approximativement 40 jours pour être mieux, toujours si les conditions restent favorables, que le blessé a suffisamment d'énergie intérieure et que la communication entre les cellules soit bien synchronisée.

Quand un malade arrive chez le chiropraticien, bien souvent il ne sait pas quand son mal a commencé, et trop souvent, il nous arrive après avoir subi plusieurs échecs chez d'autres professionnels de la santé. Souvent le malaise est là depuis quelques mois pour ne pas dire quelques années. De nouveau la sempiternelle question: “Oui, mais combien de temps ça va prendre?...” Combien de visites

avant que je sois mieux? La grande majorité des chiropraticiens est dans l'impossibilité de répondre d'une façon précise, car il existe plusieurs facteurs qui entrent en considération, en voici quelques-uns:

1-L'âge du patient.

2-Combien de temps depuis que le malaise est survenu?

3-L'état de l'ossature en général...

4-La rapidité de réparation de l'organisme.

5-À la suite de quel manœuvre son mal est-il apparu?... Est-ce à la suite d'un accident, ou à la suite d'abus de toutes sortes, *principalement le surmenage*.

6-Son degré d'intoxication (1) accumulation de déchets de toutes sortes dans le sang: exemple: le goudron et la nicotine du tabac, bien que l'avertissement suivant soit imprimé sur tous les paquets...

Le dicton suivant est bien vrai: “Le tabac, t'abat” (2).

7-Il y a aussi les STRESS de toutes sortes: chimiques, mentaux, physiques, — sans parler des autres genres d'empoisonnements, d'intoxications.

Après cette énumération, le patient va sûrement y penser deux fois avant de demander à son chiropraticien: “ça va t'y prendre du temps avant de me remettre sur pied?”

Vous comprenez mieux main-

par Jacques Langevin, d.c.

tenant qu'il est très difficile de répondre à cette question classique, parce que plusieurs facteurs entrent en ligne de compte.

Quand on s'oriente vers les méthodes naturelles de santé, et principalement la chiropratique, on doit être décidé à effectuer plusieurs visites chez le D.C. (docteur en chiropratique). N'oublions pas qu'on vient chez le chiropraticien en dernière ressource, en désespoir de cause, après avoir tout essayé. On se dit: bah, j'ai tout essayé, je n'ai rien à perdre, sauf ma mauvaise santé... *oui, oui, sauf votre mauvaise santé*.

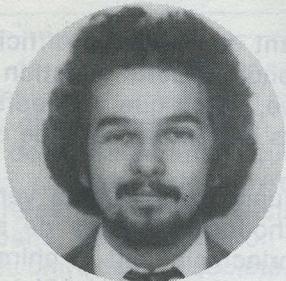
Vous exigez une réponse et surtout vous vous attendez à des résultats rapides et quasiment garantis.

Les méthodes naturelles prennent plus de temps parce qu'on déracine la cause du mal. Avez-vous déjà entendu dire qu'une maternité normale durait 7 mois? Non, alors quand on est enceinte, c'est pour 9 mois, parce que pour développer un être humain normal, la période naturelle de gestation est de 9 mois. Ça prend le temps, le fruit tombe de l'arbre quand il est mûr. Alors, pourquoi s'attendre à une récupération rapide quand on entre chez le chiropraticien... Le chiro, c'est le trait d'union entre vous et la nature. Chez le chiro, on n'ajoute rien à votre corps et on ne retire rien de votre corps. C'est la nature qui vous guérit.

(1) Toxémie, de Tilden.

(2) Alerte au tabac, de R. Vaisan.

# Il n'y a aucun médicament pour guérir le rhume ou la grippe



par Robin Arguin\*

Le rhume ou la grippe (gros rhume qui dure plus longtemps) font des ravages ces temps-ci. Qui d'entre nous ne connaît une ou plusieurs de ses relations aux prises avec ce fléau bien (trop) connu et fort désagréable. Peut-être est-ce même vous qui êtes affligé(e) de ce mal à la fois passager et éternel...

Malheureusement, de fois en fois, de grippe en grippe, plusieurs ne se donnent pas et s'imaginent pouvoir vaincre le rhume ou la grippe en absorbant différents médicaments qui non seulement n'ont aucune valeur curative, mais sont même nuisibles, voire dangereux.

Et ce n'est pas ma seule opinion. Elle est partagée par beaucoup, dont le ministère des Affaires sociales du Québec qui écrit dans un de ses nombreux dépliants éducatifs "qu'il n'existe aucun médicament qui puisse guérir le rhume".

On précise que les médicaments ne guérissent pas et ne raccourcissent pas le rhume, tout en ne diminuant pas non plus sa force. Les remèdes peuvent seulement aider à soulager certains symptômes du rhume comme la toux, la congestion nasale ou l'irritation de la gorge, mais ils sont loin d'être aussi efficaces que la publicité le dit. Certains sont même nuisibles alors que d'autres sont dangereux, ajoute le dépliant éducatif.

## Médicaments — dangers

Plusieurs médicaments sont des armes puissantes. On apprend qu'au Québec, en 1975, près de 1,000 personnes ont été hospitalisées parce qu'elles

s'étaient empoisonnées avec des médicaments contre la grippe... Les médicaments contre le rhume (même ceux achetés sans prescription) pris avec d'autres remèdes consommés régulièrement, forment un mélange particulièrement dangereux.

De nos jours, la plupart des médicaments contre le rhume qu'on trouve à la pharmacie sont faits de plusieurs ingrédients combinés. Selon le dépliant du ministère des Affaires sociales, ces combinaisons d'ingrédients peuvent provoquer de mauvaises réactions chez plusieurs personnes et de toute façon, ces médicaments combinés sont inutiles, car il est très rare que tous les symptômes du rhume nous tombent dessus au même moment.

Les antihistaminiques sont des ingrédients habituels de ces remèdes combinés et selon tous les spécialistes, ils sont inefficaces pour soulager le rhume. Ils provoquent cependant une forte envie de dormir (sommolence) et peuvent être très dangereux si consommés avec de l'alcool. Voici quelques exemples de médicaments contenant des ingrédients antihistaminiques: Corricidin, Contact C, Sinutab, Actified.

## Comment soigner un rhume?

Si les médicaments sont à éviter lorsqu'on attrape un rhume ou une grippe, y a-t-il quelque chose à faire pour minimiser les effets nocifs? Il n'y a pas de recettes miracles. Beaucoup de repos et de liquide (de l'eau et des jus) sont à conseiller.

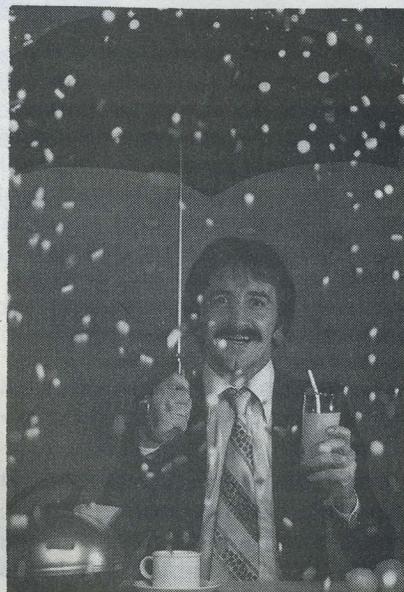
Particulièrement au début des symptômes et lorsqu'il y a fièvre, on devrait boire beaucoup d'eau chaude, de façon à transpirer et à faire sortir le mauvais. Manger peu est également de mise.

On suggère aussi de se gargariser à l'eau tiède salée, quatre fois par jour et de ne pas fumer de cigarette ou autre irritant de la gorge. On devrait

également faire de l'humidité dans la maison, pour bien respirer. À défaut d'humidificateur, on remplit des récipients d'eau chaude. **Le dépliant du M.A.S. indique un truc pour se sentir bien toute la nuit: respirer de la vapeur d'eau chaude (de la bouilloire ou de la douche) pendant une quinzaine de minutes avant de se coucher.**

Pour aider à prévenir la toux durant le sommeil, on peut consommer une boisson chaude. Le lait ou une eau sucrée à laquelle on ajoute quelques gouttes de jus de citron font tout aussi bien l'affaire que les produits du commerce...

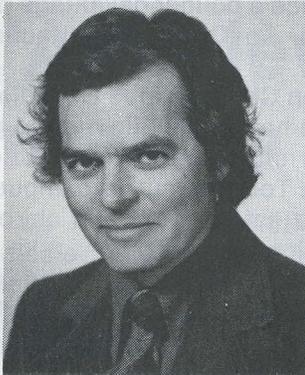
En résumé, les adultes et les enfants en bonne santé devraient se fier à la nature pour soigner leur rhume ou grippe. Elle est tout à fait capable de s'en débarrasser d'elle-même; en autant qu'elle ne soit pas dérangée par de l'interférence au système nerveux. Dans ce cas, la chiropratique peut être d'un grand secours.



\* Journaliste

# Un programme de maintien

par Guy Hains, d.c.



La science chiropratique assure que la plupart de nos malaises ont pour cause les anomalies ou défauts de la colonne vertébrale. Si personne ne peut se vanter de posséder une colonne vertébrale impeccable, comment se fait-il que, de ce fait, tout le monde n'est pas malade?

Oui, il est vrai qu'aucune colonne vertébrale n'est parfaite, mais la nature est résistante et tant que les déplacements et déviations ne nuisent pas gravement au bon fonctionnement du système nerveux, il n'y a pas de problème majeur.

La nature peut supporter jusqu'à un certain point les irritations et blocages au système nerveux qui est son moyen d'ex-

pression, mais passé cette limite de tolérance, il se produit des douleurs et des déséquilibres.

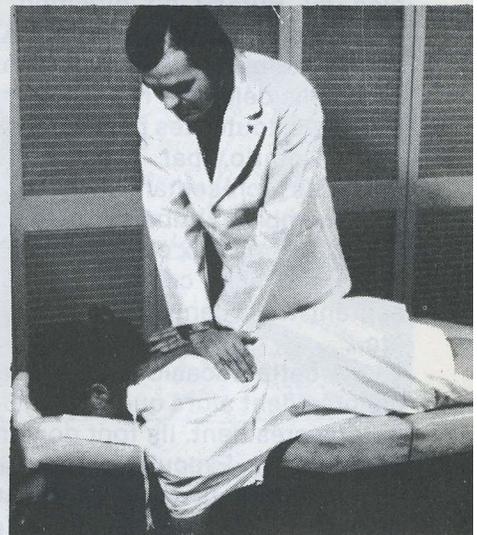
Le chiropraticien atténue ces déplacements; ce qui permet à la nature de retrouver sa libre expression.

Lorsqu'on a fini la série initiale de traitement, doit-on retourner chez le chiropraticien?

Supposons, un patient souffrant de lumbago (mal de reins) depuis vingt ans; comme pratiquement dans tous les cas présentant ces symptômes, il y a un déplacement ou subluxation des os du bassin et des vertèbres lombaires à la suite de chutes, d'accidents ou de surmenage.

Le chiropraticien, par ses traitements, réduit ces déplacements ou subluxations, ce qui permet à l'organisme de s'ajuster et les symptômes disparaissent. Toutefois, ce patient peut rester sujet à une certaine faiblesse dans la région lombaire;

à la longue et, s'il commet des abus par surcroît, la douleur peut réapparaître. À ce moment-là, quelques traitements suffiront à lui rendre sa liberté de mouvement naturelle et à éviter



l'arthrose. Dans tous les cas, un traitement ou un examen mensuel demeure la meilleure façon de conserver un corps sain.

Pour la plupart des troubles mineurs, le chiropraticien peut enseigner à son patient des exercices qui le maintiendront dans un état de souplesse idéal entre les visites.

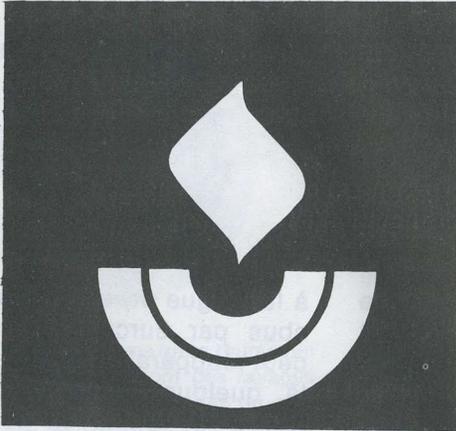
On va chez le chiropraticien aussi longtemps qu'on veut vraiment rester en bonne santé.

---

La santé est plus facile à conserver qu'à retrouver.

---

# Le Québec et l'Association Chiropratique Canadienne



Le 24 octobre dernier avait lieu une assemblée du Bureau de direction de l'Association Chiropratique Canadienne (CCA). Cet événement annuel dure cinq jours et réunit dix-sept chiropraticiens délégués représentant, au pro-rata des membres, toutes les provinces canadiennes.

L'Ontario, par exemple, compte cinq (5) délégués représentant six cent quatre-vingt-douze (692) membres; l'Alberta compte deux (2) délégués représentant deux cent cinquante-huit (258) membres; le Québec compte trois (3) délégués représentant trois cent soixante-neuf (369) membres, etc...

À cette occasion, Dr Jean-Paul Bergeron fut élu président alors que Dr Luc Bouchard devenait 2e vice-président. Ils font donc maintenant partie des cinq (5) «Executive officers» du C.C.A., deux (2) représentants de l'Ontario et un (1) de l'Alberta complétant ce groupe d'élite. C'est donc dire que le Québec est très présent au C.C.A.

Avec le Dr Laurent Boisvert, D.C., D.A.C.B.R., F.C.C.R. qui est l'actuel président du «Canadian College of Roentgenology»; et le Dr André Audette, B.A., D.C., qui est vice-président de la «Canadian Federation of Chiropractic Regulatory Boards», la chiropratique québécoise est en mesure d'influencer grandement les politiques de l'Association Chiropratique Canadienne et l'orientation de la chiropratique au Canada.

Inutile de vous dire que le Québec est très bien perçu auprès du C.C.A. et que la crédibilité de ses représentants est excellente. Les chiropraticiens des autres provinces constatent le

dynamisme et la créativité de la division québécoise. Nous sommes en train de réchauffer, avec nos projets et nos réalisations, la froideur anglosaxonne. Ça commence à bouger davantage dans les autres provinces. Le Québec a attaché le grelot.

Cette Association Chiropratique Canadienne est notre association nationale. Elle groupe près de deux mille (2000) chiropraticiens canadiens. Elle a ses bureaux à Toronto, sur le campus du Collège C.M.C.C. Elle est la voie de la chiropratique aux niveaux national et fédéral.

Elle a été d'une très grande utilité à la chiropratique québécoise durant la période de la Commission Lacroix (1962-64) et de nouveau lors de la période législative de 72-73. En fait, à ces époques, alors que la chiropratique québécoise était divisée et morcelée en une mosaïque hétérogène regrettable, l'Association Chiropratique Canadienne constituait, pour le gouvernement du Québec, l'interlocuteur le plus valable et le mieux documenté. Elle comptait, entre autres, dans ses rangs, le Dr Scott Haldeman, D.C., qui a su répondre de façon experte aux questions posées par les Dr Camille Laurin et Raymond Robillard sur l'épilepsie et ses mécanismes physiopathologiques. La présentation de l'Association Chiropratique Canadienne avait créé une excellente impression auprès des membres de la commission parlementaire.

En 1976 et 77 l'Association Chiropratique Canadienne était à l'origine d'un projet d'étude sociologique portant sur la chiropratique à travers le Canada. Par la suite, cette étude fut approuvée et financée par le gouvernement fédéral canadien au coût de \$500,000.00 et réalisée par des sociologues réputés du Département des Sciences du comportement, attaché à la faculté de médecine de l'Université de Toronto. Le résultat de cette étude, extrêmement favorable à notre profession, a fait l'objet d'un livre intitulé «Chiropractors, do they help?». Des détails imprévus de traduction retardent actuellement la version française de ce livre qui crée déjà un impact considérable dans le Canada anglais et dans le monde chiropratique.

L'Association Chiropratique Canadienne joue donc un rôle particulier et indispensable à l'évolution favorable de notre profession.

# L'AMA lève sa vieille interdiction envers la profession chiropratique

La longue interdiction de l'Association Médicale Américaine (AMA) relative à toute coopération de ses membres avec des chiropraticiens, aussi bien qu'avec les autres praticiens de la santé qui ne sont pas médecins, a finalement été abolie récemment. C'est ce qui a été décidé lors du congrès annuel de l'AMA tenu en juillet dernier, avec l'adoption du nouveau code de l'association, "Principes d'Éthique Médicale".

En effet, ce nouveau code, approuvé de justesse par le Bureau des Délégués de l'AMA (le corps gouvernant de l'association), contient maintenant une clause disant que les médecins devront se servir des ressources de d'autres professionnels de la santé lorsque c'est indiqué".

Ce qui laisse à chaque médecin la décision de référer des patients à des chiros ou à d'autres professionnels non-médecins. Cette clause renverse l'interdiction contenue dans l'ancien code qui défendait spécifiquement aux médecins membres de l'AMA de s'associer ou de référer des patients à des chiropraticiens. Les chiros ont été définis à un moment comme appartenant à un "culte non-scientifique".

Cette nouvelle attitude officielle de l'AMA reflète quelques-uns des changements réclamés par les représentants de la profession chiropratique dans les procès "antitrust" intentés contre

l'Association et d'autres groupes de soins de santé au cours des quatre dernières années.

Le nouveau code d'éthique permettra aussi aux membres de l'AMA de transmettre de l'information contenue au dossier d'un patient, sur la



requête de ce dernier, à des chiropraticiens; ce que l'ancien code interdisait.

Le code, qui comporte huit paragraphes, est un pas de plus vers la diminution de cette rivalité professionnelle qui a existé durant toutes ces années entre les deux plus importantes professions de la santé.

"Il me semble qu'à mesure que l'homme apprend la thérapie, il désapprend les règles élémentaires de la prévention. Il y a ici des

sacrifices constants à faire et une maxime à retenir. En effet, l'on commande à la nature en obéissant à ses lois."

J.O. Edgar Houle, B.A., D.C.

# Effets de la fumée du tabac sur le non-fumeur et sur l'enfant

par Robin Arguin\*

Une cigarette est consommée entièrement après 10 à 11 minutes de sa mise à feu. De ce laps de temps, le fumeur moyen n'inhale que pour une courte période de 20 secondes.

Or, la fumée "directe" qui se dégage du bout incandescent de la cigarette, tenue à la main ou déposée sur un cendrier, renferme des concentrations plus élevées de composés susceptibles de pénétrer dans l'organisme que la fumée "indirecte" exhalée par le fumeur.

Les études démontrent en effet qu'il y a deux fois plus de goudron et de nicotine dans la fumée directe, environ cinq fois plus d'oxyde de carbone, cinquante fois plus d'ammoniac, etc. En milieux intérieurs fréquentés par le public, il est fréquent que les concentrations de substances contenues dans la fumée de tabac dépassent les normes recommandées pour l'air extérieur et même celles en milieu de travail.

Ces diverses informations sont contenues dans une étude commandée par le ministre responsable de l'Environnement et réalisée par le Conseil consultatif de l'environnement du Québec. Elle nous apprend également que toutes les composantes de la fumée pénètrent en quelques minutes dans l'organisme et ce n'est qu'après plusieurs heures souvent qu'elles seront éliminées.

Pourtant, les non-fumeurs composent la majorité de la population du Québec. En effet, **le pourcentage des non-fumeurs québécois dans la population de 15 ans et plus était de 52,6 pour 100 en 1977, auquel il faudrait ajouter la presque totalité des personnes âgées de moins de 15 ans...**

Si les non-fumeurs se retrouvent dans toutes les catégories d'âge, l'âge et l'état de santé n'étant pas le même pour tous, il s'en suit que le niveau de sensibilité envers la fumée du tabac est très variable englobant à la fois des sujets hypersensible et d'autres plus tolérants.

Et pourtant, sans distinction du risque encouru et pendant leur vie entière, les non-fumeurs constituant la majorité des citoyens du Québec n'ont pas le choix et sont forcés dans la situation présente d'être très souvent des fumeurs passifs ou involontaires.

Malheureusement, pour les adultes bien portants, des expériences contrôlées couvrant une longue période n'ont jamais été réalisées, de façon à ce qu'on puisse mesurer toute l'étendue des dégâts causés aux non-fumeurs.

On sait toutefois que dans les conditions usuelles rencontrées au voisinage du fumeur, la fumée de tabac altère le bien-être de tous les non-fumeurs, dû au fait que les substances chimiques et le goudron collent à la peau et, bien sûr, imprègnent les vêtements. De légers changements physiologiques sont aussi observés chez l'ensemble des non-fumeurs.

## Effets sur les enfants

L'étude du Conseil consultatif de l'environnement traite aussi des effets de la fumée de la cigarette sur les enfants. Ainsi, par unité de poids, ceux-ci respirent une plus grande quantité d'air que les adultes et sont donc fort susceptibles de développer ou d'accentuer des malaises par l'inhalation répétée et prolongée d'un air vicié.

En général, on constate que les enfants vivant avec des parents fumeurs sont plus souvent malades que ceux qui ont des parents qui ne fument pas. Il y a aussi un accroissement des maladies respiratoires (bronchite et pneumonie), une aggravation de la situation pour les enfants asthmatiques et une augmentation des adénoïdectomies (affection du tissu ganglionnaire) et-ou amygdalectomies.

Les enfants de parents non-fumeurs sont exposés à priori à un danger moins

dre que ceux dont les parents fument; néanmoins, leur risque n'est pas nul au Québec où un si grand nombre de per-



sonnes fument n'importe où, même en leur présence. **À ce titre, tous les enfants québécois encourrent un risque au moins comparable à celui des adultes.**

\* Journaliste

## Entretien avec Suzanne Arms

Auteur du livre à succès "Immaculate Deception"

# Vers une naissance plus humaine

Deuxième d'une série d'articles...

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

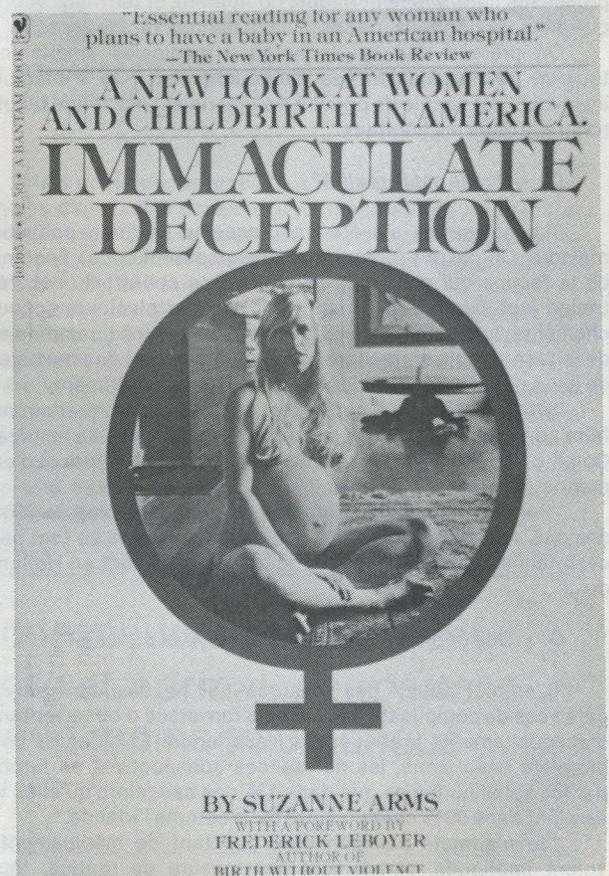
**NDLR** Lors d'un symposium scientifique sur la chiropratique, tenu à San Francisco l'automne dernier, plusieurs personnalités reconnues comme des notoriétés dans leur domaine sont venues traiter de divers sujets. Dans cette série d'articles, nous nous proposons de vous faire part des différents propos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

Journaliste-photographe, Suzanne Arms est l'auteur de plusieurs livres sur l'accouchement. Elle est reconnue comme une autorité indiscutable en matière de méthodes nouvelles en vue d'améliorer la condition des mères et de leurs nouveau-nés. Voici ce qu'elle nous livrait:

**Q. - Suzanne Arms, pourquoi vous êtes-vous intéressée au nouveau concept d'accouchement?**

"J'ai vécu une grossesse dite normale et j'ai eu un accouchement que l'on peut qualifier de conventionnel. Tout s'est bien déroulé, mais j'étais déçue. Il ne me restait que des impressions vagues. Tout est blanc. Tous ces murs nus, ces instruments métalliques et des lumières intenses, des gens masqués.

Lors de ma grossesse, et surtout après, je me suis vivement intéressé aux possibilités de rendre l'accouchement plus humain. Mon livre "Immaculate Deception" veut dénoncer les mythes et les réalités des accouchements dans les hôpitaux nord-américains, et offrir une nouvelle alternative."





*Dr Charland discutant avec Suzanne Arms.*

Q. - *Quels sont ces mythes que vous décrivez dans votre livre?*

“On veut nous faire croire que la naissance est un processus naturellement risqué, douloureux et terrifiant. Alors que dans les hôpitaux, ce serait sans danger, rapide et facile.

On prétend que les techniques médicales améliorent toujours le déroulement de l'accouchement. On s'imagine aussi qu'il est simple de pouvoir donner naissance d'une façon naturelle dans les hôpitaux.”

Q. - *Quelle est la réalité?*

“La naissance s'avère un processus normal, pas une maladie. On devrait tenir compte beaucoup plus des besoins de la femme qui accouche plutôt que du confort de l'obstétricien (qui, comme on le sait, doit assister plusieurs accouchements dans une journée). L'utilisation des médicaments et de la technologie n'améliore pas toujours le sort des mères et de leurs nouveau-nés, mais peut se faire à leur détriment.”

“On en est rendu à confronter ce dilemme: on ne veut pas faire confiance à la nature, ni même aux capacités de la mère. Comme résultat, l'homme essaie de contrôler la nature et d'en manoeuvrer les mécanismes.”

“Par exemple, l'utilisation des forceps dans plus de 30% des cas. Aux Etats-Unis, 20% des accouchements se font par césarienne; alors qu'il s'en pratique 2% seulement en Hollande...”

Q. - *Que déplorez-vous dans les moyens utilisés?*

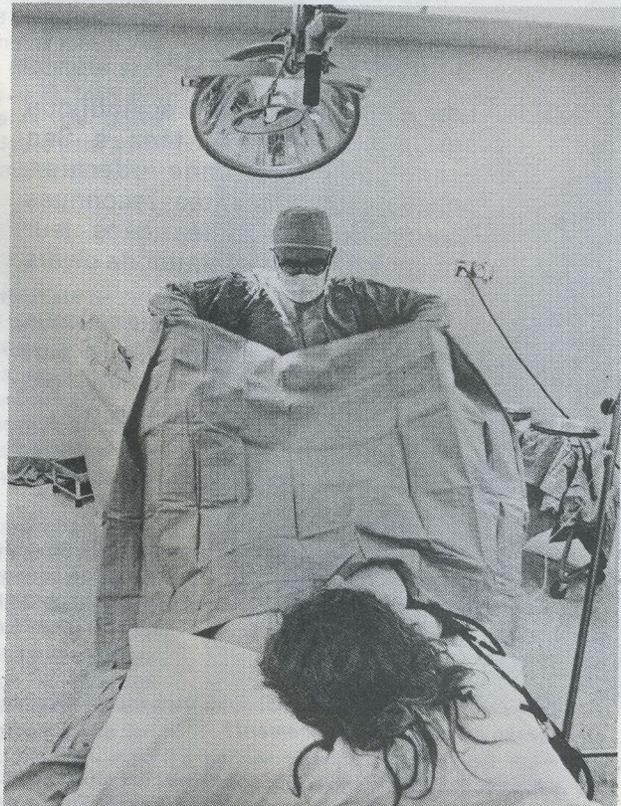
“L'emploi abusif des mesures qui ne devraient servir qu'en cas de complications... Je suis renversée d'observer tant d'accouchements pratiqués par césarienne! Et qu'après une première césarienne, les naissances consécutives se feront par les voies normales que dans 1% des cas, alors qu'elles le seraient dans 90% chez un autre pays comme l'Irlande.”

“Je n'admets pas non plus que tant de médicaments soient impliqués, simplement par mesure de routine; tout

---

“Les mères doivent se demander combien de responsabilité elles acceptent de prendre pour participer le plus activement à leur accouchement.”

---



“*Tout est blanc... tous ces murs nus, ces instruments métalliques et des lumières intenses, des gens masqués.*”

comme l'existence de règlements tels que l'épisiotomie obligatoire dans beaucoup d'hôpitaux."

"En 1972, malgré tout l'avancement des techniques médicales américaines, les Etats-Unis enregistraient un taux de mortalité chez les nouveau-nés de 18.5 par 1000. Ils se classaient au 13e rang, derrière la Suède, la Finlande, le Japon, la Norvège, la France, la Suisse, et le Danemark, qui affichaient une moyenne de 11.3/1000."

Q. - *Que proposez-vous pour une naissance plus humaine?*

"À cette grave situation, il y a plusieurs solutions.

1 - D'abord, considérer la naissance comme un processus naturel et sain; d'où un changement d'attitude (pas seulement de manière).

2 - Aussi, il faut créer un environnement confortable pour la mère, qu'elle se sente émotionnellement sécurisée. Les mères sont beaucoup plus aptes à donner naissance lorsqu'elles ne craignent pas, quand elles se sentent supportées.

3 - De même, être plus subtile dans la façon d'assister la nature. Les mères doivent se demander combien de responsabilité elles acceptent de prendre pour participer le plus activement à leur accouchement."

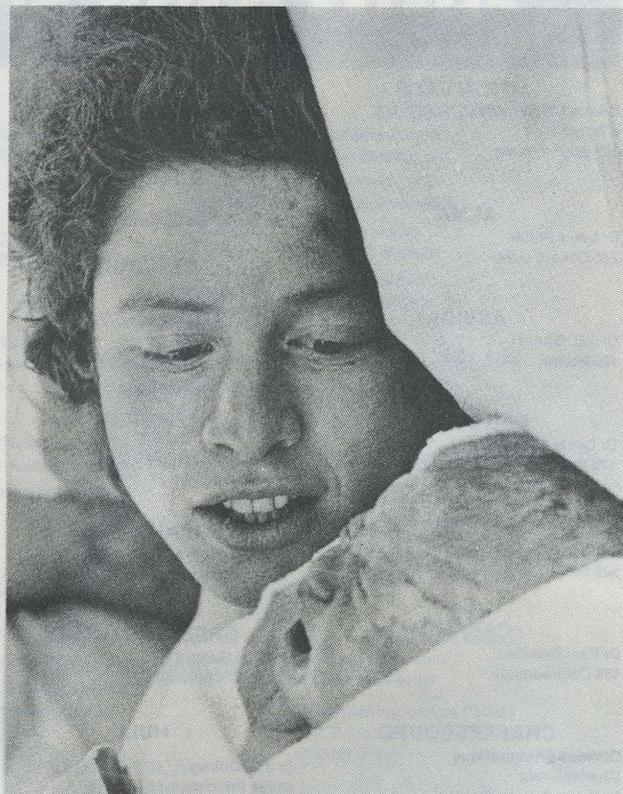
Q. - *Que pensez-vous des naissances à la maison?*

"Par manque de support et d'encouragement, particulièrement en Amérique du Nord, plus de risques sont impliqués. Ce qui devrait d'abord être fait, et le plus tôt possible, c'est l'établissement de maisons de maternité. (Quelques-unes viennent de s'ouvrir en Californie). La femme qui le désire et qui ne présente pas de problèmes médicaux, pourrait accoucher dans un environnement plus familial. Elle serait entourée des siens, et assistée d'une sage-femme compétente. Dans l'éventualité de complications imprévisibles, elle pourrait bénéficier de la disponibilité d'une aide médicale à proximité."

"Dans les circonstances actuelles, ce serait la meilleure solution..."

Q. - *Finalement, comment situez-vous la chiropratique et son rôle dans le domaine de la maternité?*

"Comme je vous l'ai dit, je vise à sensibiliser les femmes sur les facettes positives de l'accouchement. Je m'efforce de soulever des questions et de proposer des solutions de rechange. Il est vital d'exploiter les ressources de la mère et de faire d'abord confiance à la nature, si l'on ne veut pas subir les résultats nocifs d'un abus de la technologie."



**"La naissance s'avère un processus normal, pas une maladie."**

"Mais pour que les processus naturels se déroulent avec le moins d'obstacles possible, il est impératif de s'y préparer adéquatement. C'est la raison de l'importance des exercices pré-nataux, d'une meilleure nutrition, de l'amélioration de l'attitude mentale, de l'élimination des craintes, etc.

"Puisque les méthodes chiropratiques consistent à détecter, et corriger s'il y a lieu, les dérangements de la colonne vertébrale et du bassin, je comprends que cette approche s'avère la meilleure prévention pour permettre à l'organisme de bien effectuer son rôle. C'est pourquoi je crois que les soins chiropratiques pré-nataux contribuent grandement à favoriser un accouchement plus facile et normal, permettant du même coup une naissance beaucoup moins traumatique pour le nouveau-né."

---

Les soins chiropratiques pré-nataux contribuent grandement à favoriser un accouchement plus facile et normal, permettant du même coup une naissance beaucoup moins traumatique pour le nouveau-né.

---

# ANNUAIRE CHIROPATIQUE

## ACTON VALE

Centre Chiropratique  
d'Acton Vale  
585 Boul. Roxton

## ALMA

Dr Louis Paillé  
205 Collard ouest

## ARVIDA

Dr J.G. Girard  
422 Mellon

## BAGOTVILLE

Dr Denis Renaud  
174 St-Pierre

## BEAUPORT

Dr Jean Nolet  
970 boul. des Chûtes

## CABANO

Dr Paul Beauleu  
186 Commerciale

## CHARLESBOURG

Clinique Chiropratique  
Charlesbourg  
Dr Roger P. Saint-Denis  
6590 ave Isaac Bédard  
Dr Denis Jacob  
525, 80e Rue est  
Dr Marcel Perron  
5285, 3e Avenue ouest

## CHÂTEAUGUAY

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

## CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel  
477 Plamondon  
Dr Raymond Garant  
Dr Richard Bilodeau  
940 Mgr Racine  
Dr Marcellin Thibault  
513 est Jacques-Cartier  
Dr Roger Trudeau  
44 rue Rhains

## DOLBEAU

Dr Alain Corps  
1230 boul. Walberg

## DORVAL

Dr Edward Gates  
267 ave Dorval

## DRUMMONDVILLE

Dr Pierre Trudel  
310 Marchand

## DUBERGER

Dr Michel Nolet  
2525 boul. Père Lelièvre

## ESTCOURT

Dr Michel Jalbert  
Edifice Lepage

## GRANBY

Carrefour Chiropratique  
familial  
232 Deragon  
Place Chiropratique  
12 rue Court

## GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive  
1197, 6e Avenue

## GREENFIELD PARK

Dr René Guertin  
121 boul. Churchill

## HULL

Dr J.G. Ouimet  
48 rue Principale  
Dr P.M. Delorme  
137 Notre-Dame

## JOLIETTE

Dr Yvan Dubé  
28 Chemin du Golf

## JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche  
200 St-Dominique  
Dr Pierre Poupart  
360 rue St-Dominique

## LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé  
456 Principale  
Dr Jean Chèvrefils  
157 rue Elisabeth

## LAC MÉGANTIC

Clinique Chiropratique  
Lac Mégantic  
Dr Guy Lajeunesse  
4798 Laval

## LASALLE

Dr Richard Roy  
9007 Airlie

## LASARRE

Dr Luc Lapointe  
64, 5e Avenue ouest  
Dr Mario Bélanger  
651, 2e Rue est

## LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau  
456 rue Tessier

## LAVAL

Dr Gilbert Caron  
3860 Notre-Dame  
Chomedey  
Dr Raymond Messier  
101G ouest, boul. de la Concorde  
Laval-des-Rapides

## LENNOXVILLE

Dr Claude Phillippon  
150 Belvédère

## LÉVIS

Dr Johanne Couture  
Dr Jean Couture  
36 ave Bégin

## LONGUEUIL

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

## LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel  
110 rue Morissette

## MAGOG

Dr Benoit Pagé  
52 rue Laurier

## MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin  
427 rue Ste-Marie

## McMASTERVILLE

Dr Claude Marcoux  
785 Tétreault

## MONTRÉAL

Dr Yvette Albert, BSC  
4869 Jarry est, Suite 206  
Dr Claude Beaudoin  
10304 St-Hubert  
Dr Jacques Beauleu  
1790 est, Henri Bourassa  
Dr Ernest Bilodeau  
5845 est, rue Sherbrooke  
Clinique BC  
Dr Laurent Boisvert  
Dr André Dumarais  
4146 est, Bélanger  
Dr Voltaire Charles  
3300 Henri Bourassa est

## MONTRÉAL

Clinique Chiropratique  
Montréal  
1260 est, rue Jarry  
Clinique Chiropratique GEM Inc.  
Dr E.M. Galbrun  
Dr Louis Tassé  
7454 St-Denis  
Dr Conrad Cormier  
7252 St-Denis  
Dr Danielle Couture  
5960 est, Jean Talon, Suite 210  
St-Léonard

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

Dr Pierre Gravel  
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette  
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly  
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge  
624 est, rue Fleury

Dr Yves Lalonde  
3810 boul. Rosemont

Dr Jacques Langevin  
430 est, rue Laurier

Dr Jean-Paul Lepage  
8565 est, rue Sherbrooke

Dr Gaétan Morisset  
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard  
2823 boul. Rosemont

Dr Giovanni Scalia  
4869 est, rue Jarry, suite 206

Dr Gabriel Tassé  
2033 Salaberry, Suite 11

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

## OTTAWA

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

## POCATIÈRE (LA)

Dr Marcel Bernier  
727, 4e Avenue

## POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé  
13997 est, rue Notre-Dame

## POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret  
48 Bord-du-Lac

# ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

## QUÉBEC

Dr J.-A. Charland  
460 De l'Église  
Centre Chiro des Érables  
Dr Guy Pouliot  
Dr Pierre Lavoie  
1044 Des Érables  
Clinique Chiropratique St-Pascal  
Dr Jacques Verreault  
1900, 18e Rue  
Dr Robert Coulombe  
705 est, boul. Charest  
Dr J.-A. Gagné  
1160 Des Érables  
Dr Marie-Andrée Hamel  
126 ouest, Des Chênes  
Dr Lucien Pelletier  
360 est, boul. Charest  
Suite 104

## REPENTIGNY

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

## RICHMOND

Dr Yvan Duguay  
76 Principale

## RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre  
143, St-Germain  
Dr Georges Morissette  
57 rue Evêché ouest

## RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Jean Bourdeau  
35 rue Delage  
Dr Gilles Martin  
594 Lafontaine

## ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin  
10400 boul. Gouin ouest

## SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair  
2200, 5e Avenue

## SHERBROOKE

Dr René Bureau  
115 est, rue King  
Dr Jacques Goulet  
180 ouest, rue King  
Dr Camille Hébert  
1871 Galt Ouest  
Dr Marcel Lafleur  
166 ouest, rue King  
Dr Gérard Lajeunesse  
1191 ouest, rue King

## SAINTE-AGATHE

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

## ST-BRUNO

Dr. Adrien Labarre  
1403 rue Montarville

## ST-CHARLES

Dr J.G. Laflamme  
Avenue Royale

## STE-CROIX

Dr Marcel Hamel  
6201 rue Principale  
Dr Louise Bérubé-Hamel  
6201 rue Principale

## ST-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive  
26 Guillemette

## ST-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme  
53-A rue Principale

## ST-EUSTACHE

Clinique Chiropratique St-Eustache  
Dr Denis Rose  
187 boul. Arthur Sauvé  
Dr Marc Chèvrefils  
197 Hémond  
Dr François de Sales Robert  
145 boul. Pie XII

## STE-FOY

Dr Yves Lacoursière  
3730 Chemin St-Louis  
Dr Pierre Paillé  
955 De Bourgogne  
Dr Pierre Tranchemontagne  
3291 Chemin Ste-Foy

## ST-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon  
2660, 6e Avenue ouest

## ST-HYACINTHE

Dr Gilles Roux  
2965 boul. Laframboise

## ST-JEAN

Dr Raoul Lafleur  
234 rue Champlain

## ST-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse  
140 ouest de Martigny  
Dr Joseph Trudel  
287 rue Labelle

## ST-JOVITE

Dr Léo Cardinal  
682 Ouimet, C.P. 327

## ST-LÉONARD-D'ASTON

Dr Marie-Claude Wibaut  
357 rue Principale

## SAINT-PASCAL- KAMOURASKA

Dr Michel R. Jalbert  
563 boul. Hébert

## STE-THÉRÈSE

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

## ST-VINCENT-DE-PAUL

Dr Jacques Labrecque  
938, Rose de Lima

## TERREBONNE

Dr Luc Gagnon  
761 rue Lachapelle

## THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel  
236 Notre-Dame sud

## TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu  
145 ouest, Notre-Dame

## TROIS-RIVIÈRES

Dr Jacques Daigle  
310 rue Bureau  
Dr Guy Hains  
141 rue Bonaventure  
Dr André Martin  
3930 boul. Rigaud  
Dr Jean-Guy Parr  
875 Des Récollets

## VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière  
1018.boul. Pie XI

## VAL-D'OR

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

## VALLEYFIELD

Dr Albert Bellavance  
43 Jacques-Cartier  
Clinique chiropratique Poitras  
Dr J. P. Poitras  
55 Du Marché

## VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin  
554 boul. Bois-Francis sud  
Dr J. M. Paquette  
145 Notre-Dame ouest

## VILLE D'ANJOU

Dr Jean-Pierre Sirois  
6360 boul. Joseph-Renaud

## NOUVEAU-BRUNSWICK

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

## ONTARIO

Dr Edward Burge  
335 William  
Hawkesbury

# L'importance des zones

par Robert L. Gagné, d.c.\*

Puisque vous rendez visite à un chiropraticien pour votre santé, voici les points qui concernent le bien-être entier de votre organisme.

Le corps est composé de 6 systèmes dont chacun remplit un rôle essentiel. Exemple: un système contrôle les glandes du corps, un autre les fonctions éliminatoires, un troisième le système nerveux, un quatrième le système digestif, un cinquième les muscles, et un sixième la circulation du sang et des fluides à travers l'ensemble du corps.

Ces systèmes sont contrôlés par 6 Zones. Quand elles sont en ordre, le corps bénéficie d'une **Santé Parfaite**. Alors, la seule défectuosité qui peut survenir dans votre organisme est un désordre dans ces Zones. Donc, il ne peut y avoir que 6 désordres. Votre chiropraticien identifie le système qui fait défaut chez vous, il l'ajuste, et la nature se charge de rétablir l'état normal.

Une fois qu'une Zone a été réajustée, nous corrigeons une autre zone si c'est nécessaire. Quand vos Zones sont toutes en ordre, vous êtes en pleine forme. Alors nous travaillons la Zone No 7 qui est votre état général. Ainsi vous vous maintenez en santé parfaite sur tous les points et l'organisme entier reste aussi près que possible du comportement parfait.

Voici les zones du corps humain et leur ajustement pour atteindre la santé parfaite...

**Zone 1 SYSTÈME GLANDULAIRE.** Permet à chaque glande de retrouver l'état normal.

**Zone 2 SYSTÈME ÉLIMINATOIRE.** Pour que l'élimination maintienne sa fonction naturelle, c'est-à-dire, purifier le corps.

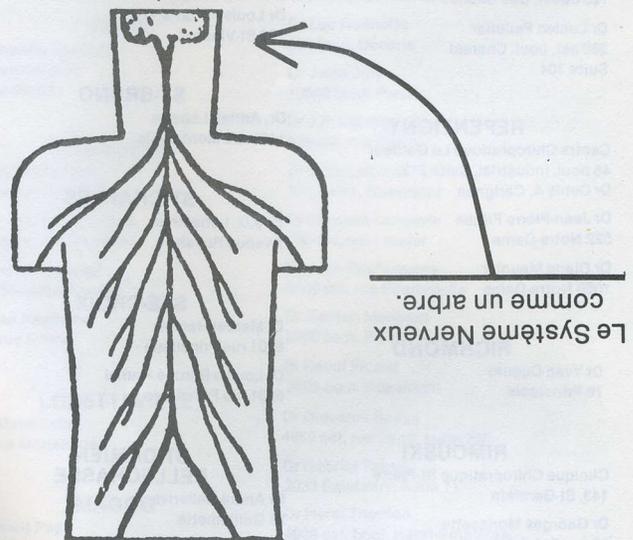
**Zone 3 SYSTÈME NERVEUX.** Pour apaiser les nerfs, être calme, bien dormir, stabiliser l'équilibre nerveux.

**Zone 4 SYSTÈME DIGESTIF.** Pour l'assimilation de la nourriture et la digestion parfaite.

**Zone 5 SYSTÈME MUSCULAIRE.** Faire disparaître douleurs et malaises et assouplir les muscles.

**Zone 6 SYSTÈME CIRCULATOIRE.** Pour la pression, le coeur, les veines, les artères, la circulation du sang et des fluides.

**Zone 7 ZONE RÉCUPÉRATIVE.** Pour récupérer, aider l'état général, maintenir la santé parfaite sur tous les points.



La vignette ci-haut représente le parcours des nerfs. En tournant la photographie la tête en bas, vous remarquerez que le système nerveux est fait comme un arbre. Donc, rien ne peut échapper à la racine. De plus, il est clair que le tronc de l'arbre passe dans la colonne vertébrale... **c'est là... le centre de liaison** avec l'ensemble du corps, et quand votre chiropraticien ajuste votre colonne vertébrale, il ouvre pour ainsi dire les voies de la santé et de la vitalité. C'est pour cette raison que le travail du chiropraticien est si précieux et exige beaucoup d'attention et d'habileté.

**Chaque système du corps a son point d'ajustement le long de votre colonne vertébrale.**

Quand vous prenez soin de votre santé, vous travaillez pour ce qu'il y a de plus grand au monde. Une fois rétabli, faites une visite par mois, c'est un placement riche en santé.

\* Auteur du livre "Le merveilleux pays".

# La chiropratique sportive

par Jacques Breton, d.c.

## Introduction

Loin de vouloir faire le procès de la "médecine organisée" et de ses tactiques de "self-serving", la présentation qui suit cherche, avant tout, à vous informer de l'existence d'une alternative dans le soin des blessures athlétiques: la chiropratique sportive.

Déjà implantée aux Etats-Unis depuis quelques années, la chiropratique sportive a démontré sa valeur indiscutable tant au niveau du traitement des athlètes amateurs que professionnels. On n'a qu'à se remémorer les résultats spectaculaires obtenus sous la surveillance de notre confrère américain, le Dr Leroy Perry, chez les athlètes

olympiques à Montréal en 1976. Des athlètes qui ont atteint les sommets de performance unique, tels Bruce Jenner, Mac Wilkins, Dwight Stones, Kate Schmidt, Bruce Wilhelm, Steve Williams, Alberto Juantorena pourront témoigner des prouesses du Dr Perry.

Grâce à l'intervention bénéfique de certains autres confrères, les Jim Hunter, Wilt Chamberlain, Stan Smith, Dona Statter, Suzy Chaffee... ont pu donner un deuxième souffle à leur carrière.

Enfin, plusieurs athlètes professionnels et amateurs découvrent quotidiennement la valeur

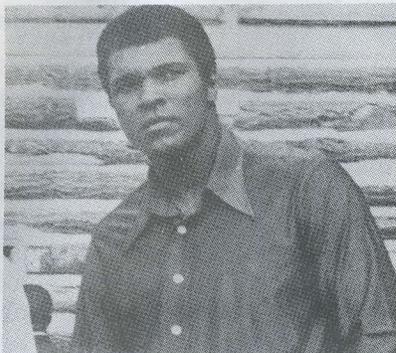
inestimable des procédures chiropratiques modernes.

Cette discipline offre à l'athlète beaucoup plus qu'un traitement physiothérapeutique ou qu'une potion médicale, ou encore qu'une prescription d'exercices de conditionnement physique. C'est un concept global de santé avec des recommandations spécifiques et individuelles considérant les aspects chimique, physique et mental de l'organisme.

Les athlètes déjà sensibilisés à ces principes de santé, ont rapidement reconnu qu'ils sont complètement étrangers aux approches médicales traditionnelles de soulagement.

## À la rescousse d'Ali...

Dr Lewis R. Quercia de Boston est déjà venu en aide à Muhammad Ali lors de la défense de son titre contre Ken Norton. Dr Quercia, chiropraticien de Medford, Massachusetts, n'avait jamais assisté à un combat de boxe. Pourtant on demanda ses services au camp d'entraînement d'Ali, au lac Kiamisha dans l'Etat de New-York, pour un malaise qu'Ali s'était infligé durant une session d'entraînement. Dr. Quercia se rendit donc à New-York lors d'une fin de semaine. Ali se plaignait d'un traumatisme cervical (whiplash): il ne pouvait plus ni tourner sa tête, ni lever le bras. Comme résultat, il avait annulé



Muhammad Ali

son temps d'entraînement depuis quatre jours.

En termes médicaux, Ali souffrait d'une névrite brachiale, accompagnée d'une névralgie impliquant les 6e et 7e nerfs cervicaux. Supervisant les prati-

ques d'Ali, le comédien Dick Gregory, aussi un patient du Dr Quercia, le fit venir. Les autres docteurs avaient suggéré à Ali de porter un collier cervical, et on pensait que le combat avec Norton devrait être annulé. Dr Quercia ajusta la région cervicale et thoracique d'Ali, en plus d'utiliser de la kinésiologie pour rebalancer les muscles. La journée même de son arrivée, la douleur d'Ali se mit à diminuer, il recommença à tourner la tête et à lever le bras. Le lendemain matin, il n'avait presque plus de douleur. Ali félicita le chiropraticien et ils discutèrent de chiropratique. Dr Quercia reçut plusieurs billets pour ce combat...

# J'ai choisi le végétarisme!

par Vicki Chelf Hudon



Avec toutes les interrogations sur la cuisine végétarienne, il me semble essentiel de traiter brièvement des raisons pour lesquelles j'ai adopté le végétarisme. C'est pour moi un sujet capital, d'une urgence et d'une importance telles que nul ne devrait l'ignorer.

Presque tout le monde commence à comprendre de nos jours que la terre a ses limites. Notre capacité de produire de la nourriture est limitée tout comme est limitée notre capacité de produire du pétrole. Plus personne n'ignore non plus que la faim sévit dans le monde. Le quart de la population mondiale doit faire face à la faim et à la famine au moins pendant une certaine partie de l'année. Cela représente entre autres 450 millions d'enfants, soit deux fois plus que la population des États-Unis. Que faire devant cette situation?

"Rien, répondent certains: il y a une pénurie de ressources alimentaires et notre gouvernement leur envoie ce qu'il peut. Et puis, nos propres prix ne cessent de grimper tandis que la

valeur du dollar continue de baisser". Je suis persuadée, au contraire, qu'il y a une solution à notre portée, et qu'elle est en rapport étroit avec le végétarisme.

Même si en effet nos prix montent sans cesse, nos pays industrialisés sont très riches et se permettent de surcroît de gaspiller. Qu'on en juge plutôt: "le milliard d'habitants des pays industrialisés emploient presque autant de céréales pour nourrir leur bétail que les deux milliards d'habitants des pays pauvres en utilisent pour se nourrir eux-mêmes". Cette proportion est effarante surtout lorsqu'on considère le gaspillage qu'entraîne du point de vue

de la transformation des protéines, le fait de nourrir le cheptel avec des grains. En effet, il faut donner à un bouvillon de 14 à 21 livres de protéines de sources végétales — protéines qui, rappelons-le pourraient être directement consommées par les humains — pour que celui-ci fournisse en retour une seule livre de protéines de viande. Une acre de fèves de soya fournit à elle seule 10 fois plus de protéines qu'une acre consacrée à la culture du fourrage ou au pâturage.

Il est indéniable que le prix du panier à provisions ne cesse de monter. Mais parallèlement à cela, nous nous permettons quand même de gaspiller 95%



de notre soya non exporté et 78% de toutes les autres céréales, à seule fin de nourrir le bétail. En fait, si on pousse le raisonnement à fond, on s'aperçoit que si toutes les protéines provenant des récoltes qui servent à nourrir le bétail étaient consommées directement par les humains, 90% des déficiences en protéines du monde seraient comblées.

En tant qu'individus, nous avons définitivement un choix à faire: ou nous contribuons à accroître ce mauvais usage des ressources alimentaires mondiales, ou nous prenons parti d'aider à changer la situation en prenant notre nourriture uniquement de sources végétales directes.

Il fut un temps où l'on croyait qu'il était nécessaire pour la

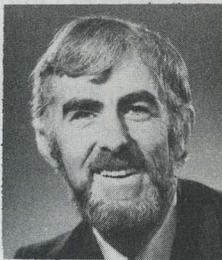
santé de manger de la viande. Mais de nos jours il devient évident que l'homme peut vivre bien et même mieux, à mon avis, en se passant de viande. Il a aussi été prouvé que le processus de production de la viande est une façon inefficace et très coûteuse d'obtenir de la nourriture. Par conséquent, on peut considérer l'habitude de manger de la viande comme un luxe, c'est-à-dire une chose que nous consommons uniquement pour notre plaisir et non par nécessité. Nous sommes devenus si détachés de la nourriture que nous absorbons que la plupart des gens ne peuvent pas faire l'association entre le filet mignon de leur assiette et l'animal vivant que cela a déjà été. Mais notre responsabilité demeure entière: même si ce

n'est pas vous qui tuez l'animal, même si vous n'avez jamais tué d'animal, vous contribuez directement à sa mort en mangeant sa chair. Êtes-vous capable de regarder dans les yeux un animal paisible et sans défense, si semblable à nous, et de le tuer? En s'arrogeant ainsi le droit de tuer pour la seule satisfaction de son plaisir, l'homme fait preuve d'une bien grande présomption.

Si vous désirez plus d'information sur le problème de la faim dans le monde et sur la question de l'utilisation des ressources alimentaires de la planète, lisez "Sans viande et sans regrets" (traduction de "Diet for a small planet"), paru aux Éditions l'Étincelle, et, du même auteur, "L'industrie de la faim" Éditions l'Étincelle.



## 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**

# Le camping d'hiver devient de plus en plus populaire

Les adeptes du camping d'hiver ne sont pas encore légion, mais ils sont de plus en plus nombreux à découvrir les aspects et la vie de la nature au cours de cette saison. Même si le camping d'hiver en rebute encore beaucoup, parce qu'il demande une plus grande détermination, une bonne condition physique (les déplacements

peuvent être plus difficiles que l'été), cette difficulté de vivre avec les éléments de la nature rend l'expérience encore plus intéressante et plus formatrice. Le camping d'hiver exige un équipement dans l'ensemble identique à celui d'été. Cependant, en raison des conditions climatiques, des vêtements chauds et des moyens de dépla-

cements sont souvent indispensables (raquettes, skis de fond, motoneige).

Cette activité réservée à une minorité jusqu'à tout récemment, s'est popularisée grâce à la Fédération québécoise de camping et de caravaning, qui offrait des stages aux amateurs de vie en plein air.

Certes, il n'est pas aussi simple de s'abriter en nature, l'hiver qu'en plein coeur de juillet; cependant, il s'agit de connaître et d'appliquer certains principes et le tour est joué.

Sachant que l'air emprisonné est le meilleur isolant et que l'humidité est le pire ennemi du campeur, l'hiver, il ne vous reste plus qu'à appliquer, pour vous vêtir et vous abriter, ces deux grands principes et vous pourrez vivre confortablement vos fins de semaine en camping. Les deux principaux facteurs pour conserver sa chaleur sont: l'épaisseur du vêtement ou du sac de couchage et l'imperméabilité au vent. Il est préférable d'avoir plusieurs couches de vêtements pour avoir plusieurs couches d'air.

## Site

Le choix du site dépend du temps disponible.

## Temps disponible:

*pour une fin de semaine:* choisir un endroit rapproché, par exemple à une distance de deux heures, en automobile (en tenant compte s'il y a lieu, de la marche d'approche). Si on re-



cherche un contact plus étroit avec la nature, se diriger surtout vers les parcs provinciaux, les sentiers écologiques, les réserves d'animaux, etc.



**pour les vacances:** à partir de cartes routières, déterminer un itinéraire, prévoir des étapes et «pointer» les sites dignes d'intérêt et susceptibles de rencontrer les goûts de chacun.

### Matériel et équipement

**Tente:** avant de choisir sa tente, le campeur doit en connaître les dimensions. Il doit prévoir celle qui conviendra le mieux au genre de camping envisagé et à l'activité qu'il projette de pratiquer. Des terrains aménagés ou sauvages, les modes de déplacement (à pied, en raquette, en ski ou en auto) sont des conditions qui déterminent le genre d'habitat.

**Dimensions:** les dimensions de la tente doivent être proportionnelles au nombre de campeurs. Une famille de quatre personnes pourra loger sous une tente de 3 m x 3 m (9' x 9'), mais elle ne sera vraiment à

l'aise que dans une tente de 3 m x 4 m (9' x 12'). L'espace minimum pour chaque personne, y compris ses bagages, est de 0,70 m x 2 m (2'4" x 6'8").

**Toile de la tente:** les tissus les plus divers sont utilisés pour la fabrication des tentes: le nylon, le dacron, la popeline, la soie. Le coton dit «Égyptien» est recommandé pour les petites tentes. Pour une tente plus grande, qui servira à un groupe, il vaut mieux utiliser de préférence la «toile canadienne». Il est recommandé d'acheter une tente à double toit, conçue pour les quatre saisons. Pour le camping, la toile de fond doit être de caoutchouc et non de plastique.

### Mode de déplacement

**En raquette:** technique facile, la raquette permet l'accès aux terrains les plus accidentés, offre le choix de transporter ses bagages sur le dos ou sur un traîneau, tasse la neige sur le site du campement, sert à l'occasion de pelle et d'isolant pour s'asseoir ou pour bâtir un paravent.

**En ski de randonnée:** plus rapide que la raquette, il procure les joies d'une activité sportive, permet de transporter le matériel surtout sur le dos; il est difficile à manier en terrain accidenté et en forêt dense.

### Pratique

#### Installation du campement

Si les conseils à suivre pour le camping d'été sont moins nombreux, le camping d'hiver nécessite par contre l'observance de certaines règles, dépendant parfois des conditions locales. Les principaux conseils à donner pour l'installation du campement d'hiver sont:

- choisir un emplacement à l'abri du vent, le long d'une colline dans une coulée, à l'orée d'un bois assez dense, si possible proche d'un point d'eau;

- le plancher est le point important, car il isole du froid. Pour ce faire, piétiner la neige après avoir creusé un peu avec des raquettes ou une pelle, des skis ou des bottes et, lorsque la tente est dressée, étendre quelques épaisseurs de papier journal, de foin, de paille ou de branches, et recouvrir le tout d'une bonne toile. Celui qui préférera les branches de conifères s'assurera de ne recueillir que le nécessaire, par souci de conservation de la nature;

- orienter l'ouverture de la tente dans la direction opposée aux vents dominants et face au feu de camp ou à 45° environ, durant l'hiver; c'est l'idéal pour éviter des accumulations de neige;

- enchausser le bas de la tente avec de la neige, pour l'isoler du froid;

- garder une bouche d'aération pour prévenir tout danger d'asphyxie qu'entraînerait une chute de neige, qui recouvrirait toute la tente;

— bien isoler le plancher de la tente (toile de fond), car tout le confort du campeur en dépend: un matelas pneumatique, de la mousse ou du polystyrène constituent d'excellents isolants.

### **Le feu de camp**

Si le pratiquant ne dispose pas de réchaud, il doit accorder un soin particulier au feu de camp. Il pourrait se révéler pratique d'avoir deux feux: un premier, à la flamme plus concentrée, pour la cuisson et un autre, pour le séchage. Sur l'emplacement du feu, il est conseillé de creuser la neige le plus possible, sinon le feu s'enfoncera. Une autre méthode consiste encore à faire un «lit» de bûches de bois. On peut installer trépied au-dessus d'un feu (il servira à suspendre les chaudrons), tandis que l'autre feu sera utile pour faire sécher les vêtements. Il est bon de conserver à l'intérieur de la tente le bois et les copeaux qui permettront, si nécessaire, d'allumer un feu la nuit.

### **Nourriture**

Apporter une nourriture substantielle, facile et rapide à préparer. Pour le camping d'hiver, il est bon de savoir également que la nourriture déshydratée ou en poudre ne gèle pas et est légère à transporter. Comme plat de résistance, il faut manger soupes et légumes déshydratés, fèves, ragoûts, bacon, jambon, lard salé. Comme dessert, choisir mélasse, miel, sirop, fruits secs. Arroser le tout de thé ou de chocolat bien chaud.

### **Conseils de sécurité**

Observer les règles élémentaires de sécurité préconisées par la Croix-Rouge canadienne et par l'Académie de sauvetage

du Québec. Boire de l'eau considérée potable. Respecter la propriété d'autrui ainsi que la nature en général. Laisser l'emplacement dans la condition où on aimerait le trouver. Toujours éteindre le feu de camp avant de quitter le site. Plusieurs de ces conseils, et d'autres qui lui sont spécifiques, s'appliquent au camping d'hiver. Ainsi, il ne faut pas oublier de s'habiller chaudement, d'apporter des vêtements de rechange et des provisions pour le chauffage (alcool, gaz, allumettes).

### **Possibilités de camping**

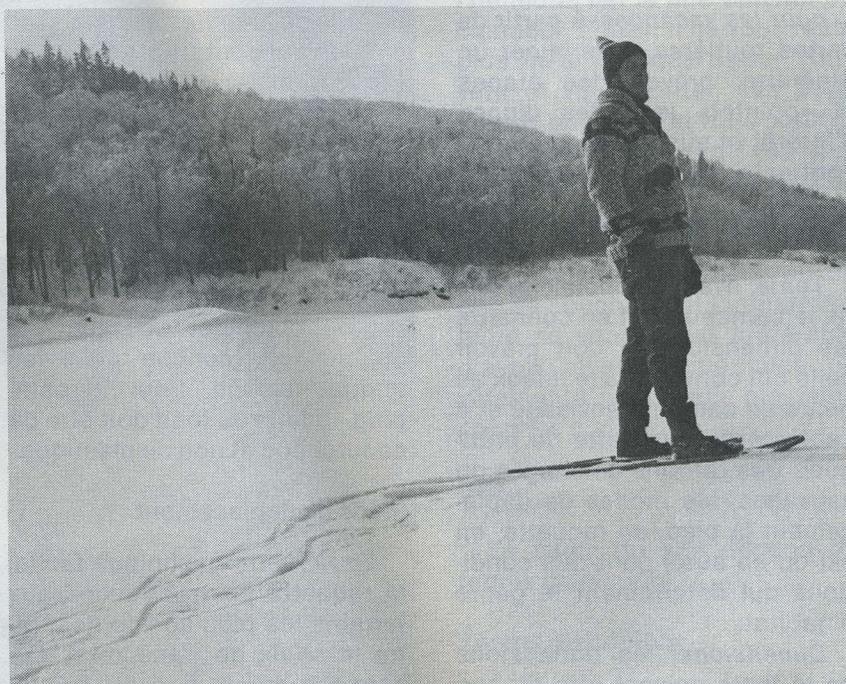
Le gouvernement du Québec, certaines municipalités ainsi que l'entreprise privée offrent de multiples possibilités aux amateurs de camping et d'activités de plein air, et ce, durant toutes les saisons. Ainsi, au Québec, les parcs de camping et à autres vocations couvrent plus de

**des parcs pour camping de passage:** situés ordinairement le long des grandes routes ou des principaux cours d'eau, ils abritent des lieux d'hébergement pour les touristes (non-campeurs) et les campeurs;

**des parcs régionaux de récréation intensive:** d'une superficie d'un à dix milles carrés, selon les lieux, ils fournissent aux touristes de multiples possibilités de récréation dans la grande nature ainsi que des sites pour le camping.

### **Randonnées pédestres**

Plusieurs formes de randonnées sont pratiquées en tout temps et en tout lieu. La randonnée pédestre peut s'effectuer sur terrain plat ou accidenté, en plaine ou à travers bois, été comme hiver. La saison hivernale permet aussi à de nombreux adeptes de s'adonner à d'autres formes de randonnée



73,000 milles carrés (environ 12% du territoire). Ce réseau comprend un éventail de types de parcs dont les principaux sont:

pédestre, avec des raquettes ou des skis de fond.

La randonnée pédestre ne se pratique pas seulement en pleine nature — même si cette

forme est la plus attrayante — elle peut s'effectuer aussi dans notre milieu habituel (la ville).

Ce sont donc les objectifs, que chacun se fixe, qui déterminent les différents types de randonnées pédestre: observer, étudier, admirer. Cela suppose parfois un matériel spécifique. La randonnée à pied prend un aspect différent, si on envisage de parcourir l'environnement immédiat de notre domicile, celui qui en est un peu éloigné ou encore un environnement plus lointain ou différent.

Il n'est pas nécessaire de parcourir de grandes distances. Il est plus important que la randonnée serve à des observations et à des expériences profitables. Aussi est-il souhaitable de préparer, à chaque occasion, des questionnaires, des fiches d'observation, d'emporter un appareil photographique ou encore d'organiser certains jeux. Cela suppose que la randonnée pédestre est l'activité d'un groupe. Sans éliminer le cas du solitaire, cette activité trouvera davantage sa raison d'être lorsqu'il y a plusieurs participants. L'expérience est souvent plus profitable. À cette fin, l'on suggère de préparer un programme qui tienne compte du temps disponible, de l'âge des participants et de leurs intérêts.

#### **Aide-mémoire quatre saisons**

**Abri:** cordes, montants, moustiquaires, piquets, tente (quatre saisons).

**Literie:** sac de couchage, duvet de très bonne qualité pour l'hiver, matelas pneumatique, pièce de feutre de rembourrage, comme isolant. D'autres matériaux sont aussi employés.

**Éclairage:** allumettes, piles, chandelles, lampe de poche, fanal.

**Documents:** carte routière, carte topographique.



**Ustensiles:** allumeur à charbon, grosse tasse en céramique tout usage, poêle à frire, casserole, chiffons, ouvre-boîtes, papier d'aluminium, savon, seau, cuillère, couteau de chasse.

**Contenants:** bidon à eau, gourde, havresac, sac à déchets, tasse en pierre.

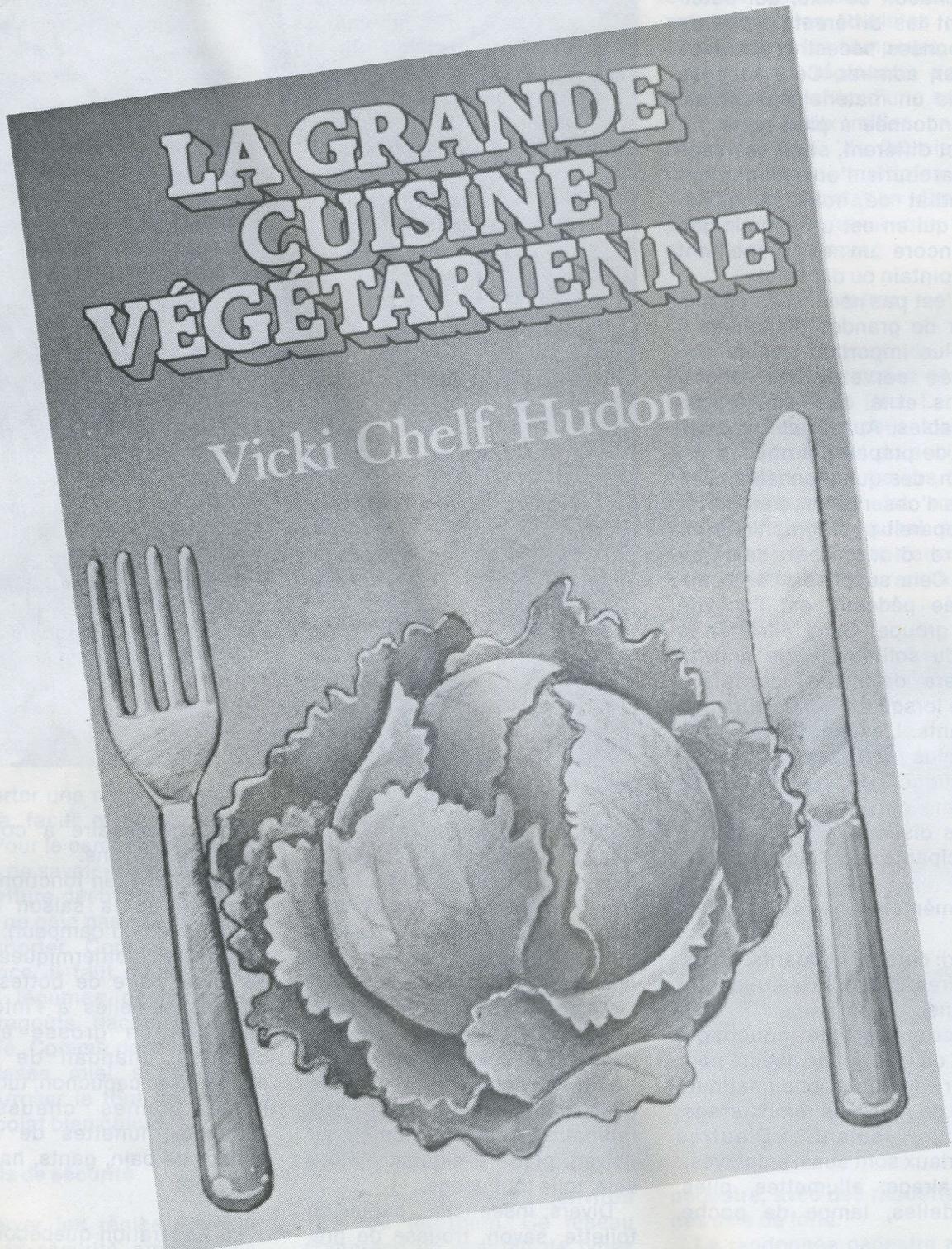
**Outils:** canif, hache, lime, pelle (petite, pliante pour l'été; ordinaire, à manche court pour l'hiver), pierre à aiguiser, petite scie, toile tout usage.

**Divers:** insecticide, papier de toilette, savon, trousse de premiers soins, appareil photographique, fusil, nécessaire à

pêche, nécessaire à couture, boussole, crayons.

**Vêtements:** (en fonction de la durée et de la saison et de l'expérience du campeur): sous-vêtements isothermiques, bas de laine, paire de bottes avec fausses semelles à l'intérieur, pantalon de grosse étoffe, chemise, chandail de laine, anorak avec capuchon, tuque de laine, bonnes chaussures, «poncho», lunettes de soleil, maillot de bain, gants, habit de pluie, etc.

La Fédération québécoise de camping vous dit: "Continuez à jouer dehors".



## LA GRANDE CUISINE VÉGÉTARIENNE

Oui, on peut être végétarien sans renoncer à bien manger.

Cet ouvrage vous en apporte la preuve. Il offre près de deux cents recettes variées et raffinées qui sauront satisfaire les gourmets les plus difficiles.

C'est la première fois que paraît un livre aussi complet et aussi documenté sur les aliments naturels et la façon de les apprêter pour en tirer tout le bénéfice possible.

La gastronomie végétarienne est riche, variée et délicieuse. Elle satisfait l'appétit, nourrit sainement et fournit de l'énergie. L'essayer c'est l'adopter.

Essayez-la, vous serez séduits vous aussi.  
Bon appétit !



**VICKI CHELF HUDON** vit à Val-David. Elle donne des cours de cuisine végétarienne à la Commission scolaire des Laurentides et des causeries sur le végétarisme à la radio.

Conversion Presses B.P. 7

104-0210-0

**Au prochain Salon de la Femme**

## **Les chiropraticiens y seront!**

En compilant l'histoire de millions de cas parmi nos patients, nous constatons que la plupart des maladies sont causées par la négligence.

Beaucoup trop de problèmes de santé atteignent un stage sérieux seulement parce que le public n'est pas suffisamment informé que ses

On veut aussi déceler et prévenir les déviations vertébrales et les scoliozes qui affectent une très grande partie de la population.

Le Vélodrome olympique de Montréal accueille de nouveau cette année le Salon de la Femme qui se tiendra du 24 avril au 3 mai 1981.

Pour faire suite à la campagne publicitaire télédiffusée et commanditée par l'Ordre des Chiropraticiens du Québec, les chiros marqueront leur présence pour toute la durée de cet événement en accueillant à leur kiosque d'information toutes les personnes désireuses d'en savoir plus.

L'an dernier, les chiropraticiens participants ont effectué plus de 10,000 examens de postures et plus important encore, 10,000 personnes à travers le Québec ont maintenant une connaissance accrue des causes et des effets de la subluxation vertébrale.

Le thème du Salon '81 sera: "PRENEZ VOTRE COLONNE EN MAIN!"

La formule de ce salon sera quelque peu différente de celle des années passées, toutefois, nous vous assurons une expérience des plus enrichissantes.

Avertissez ceux et celles de votre entourage qui ne connaissent pas encore la chiropratique. S'ils planifient se rendre au Salon de la Femme, qu'ils ne manquent pas le kiosque des chiropraticiens.

Nous pouvons qu'encourager la multiplication d'événements semblables pour sensibiliser la population sur l'importance d'une bonne posture et de l'intégrité structurelle de la colonne vertébrale pour retrouver et conserver la santé.

Lisez attentivement les différents articles et chroniques que vous avez l'opportunité de voir. Ceci pourrait s'avérer très utile pour vous et vos proches et surtout, n'oubliez pas qu'un examen régulier de la colonne vertébrale est un moyen efficace de vivre en santé.

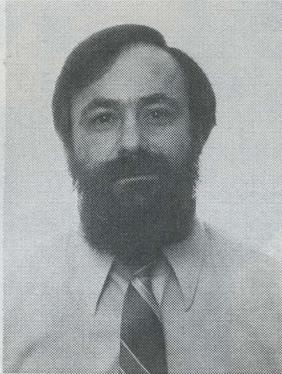


malaises pourraient être aidés avantageusement par des soins à la colonne vertébrale.

Les chiropraticiens organisent des campagnes de publicité et des événements spéciaux dont le but principal est de sensibiliser la population sur l'importance du maintien et sur le rôle de la chiropratique.

# L'oubli des soucis

par Léo Cardinal, d.c.



Les psychologues affirment que l'habitude de se faire des soucis à tout propos est le plus grand des obstacles à l'expression de la personnalité humaine. Cette habitude est en plus à l'origine d'une foule de maladies organiques. Elle mine le corps et l'esprit, obscurcit l'existence de celui qui en souffre et n'apporte absolument rien de constructif à la solution de ses problèmes.

Un pasteur américain du nom de Norman Vincent Peale a poursuivi des recherches sur le

sujet dans le but d'aider ses semblables à résoudre leurs problèmes personnels. Il a conclu que les facteurs principaux qui bouleversaient intérieurement les gens étaient: (1) la peur et le souci; (2) la dépression et le découragement; (3) le sens de la culpabilité; (4) les complexes d'infériorité et d'inadaptation; (5) les problèmes matrimoniaux. Aussi suggère-t-il deux techniques pour briser ces états d'agitation qui sont très souvent rattachés eux-mêmes à l'habitude des soucis.

Premièrement, pratiquez *l'art de l'oubli*. Il a été démontré que les soucieux se préoccupaient

- dans 40% des cas des événements du passé;
- dans 50% des cas pour l'incertitude de l'avenir;
- dans 10% des cas pour des problèmes actuels auxquels

il était possible d'apporter sur le champ une solution.

Convenez donc que si vous pratiquez l'art de l'oubli tant pour ce qui est du passé que pour ce qui est de l'avenir, vous éliminez du même coup 90% de vos soucis. La raison pour laquelle les gens s'agitent et se dépriment est qu'ils ne peuvent pas supporter le poids de leurs erreurs passées, pas plus qu'ils ne peuvent supporter la peur de leur avenir. Ils ne font ainsi qu'obscurcir leur présent. Donc, oubliez tout.

La deuxième technique suggérée par Norman Vincent Peale est la pratique de *l'art de l'imperturbabilité*, en d'autres termes, l'art de ne pas se laisser prendre au jeu. Ne vous laissez pas rejoindre par vos problèmes: soyez froids, calmes, intouchables.

## Avez-vous changé d'adresse ?

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

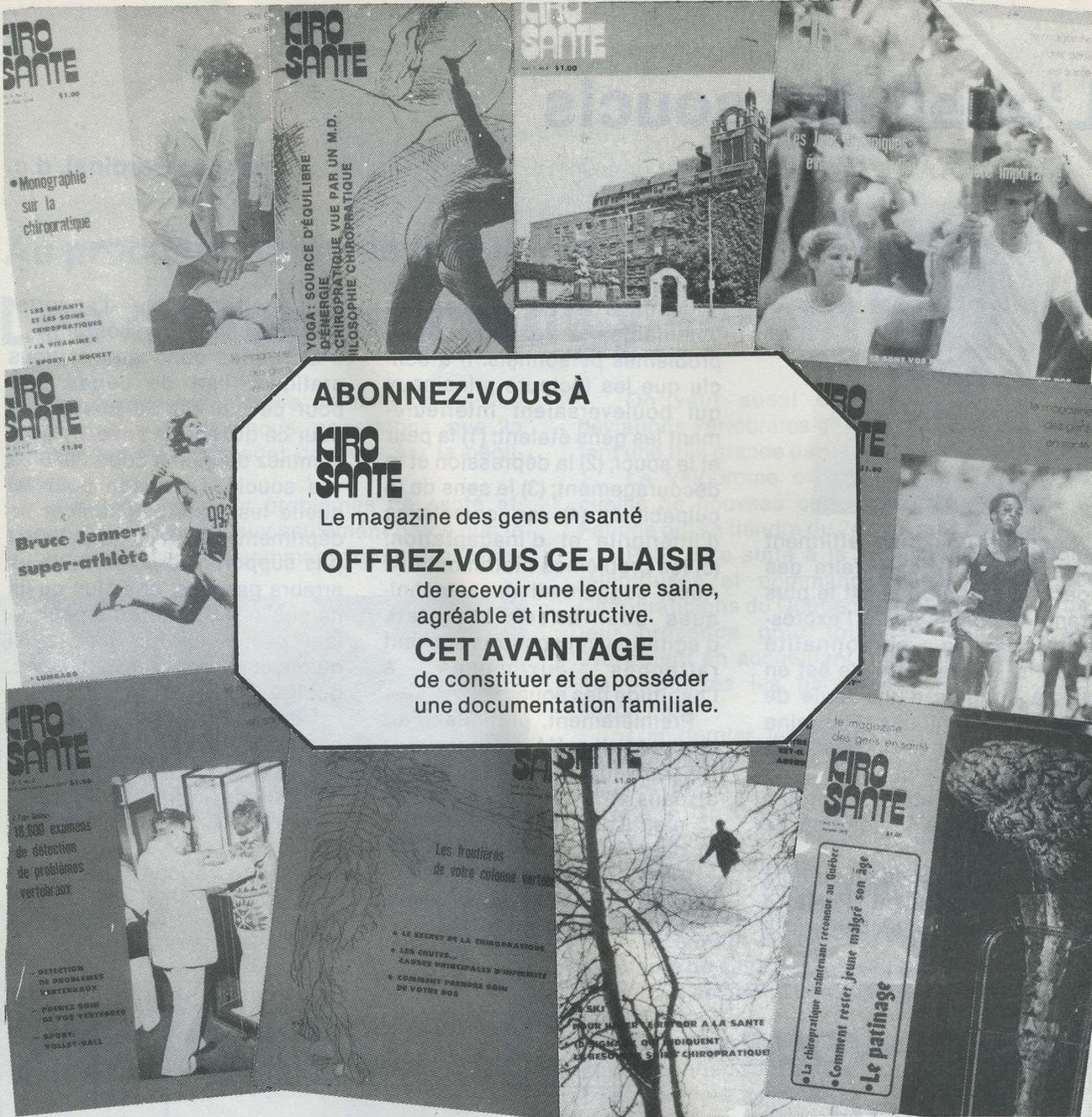
Nom : M. Mme Mlle \_\_\_\_\_

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

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

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

Découpez  
et collez  
ICI  
l'étiquette  
de votre  
ancienne  
adresse



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

Complétez le bulletin d'abonnement maintenant.

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

**KIRO SANTE**

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

Canada-Etats-Unis:

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

Autres pays:

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

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

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

Chiropraticien .....

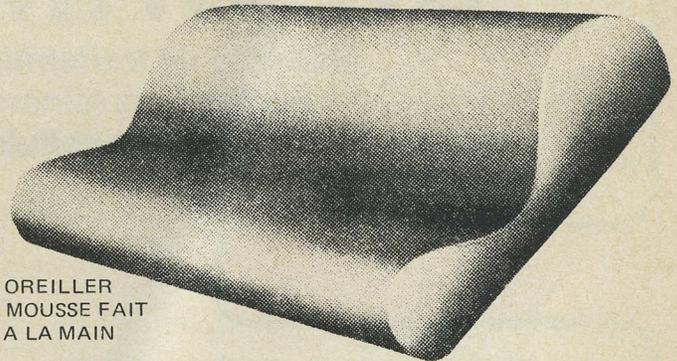
VOL. 1 No 1  No 4  No 6   
 VOL. 2 No 1  No 4  No 5  No 6   
 VOL. 3 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6   
 VOL. 4 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6   
 VOL. 5 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6   
 VOL. 6 No 1  No 2  No 3  No 4  No 5  No 6   
 VOL. 7 No 1  No 2  No 3

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

# OREILLER THERAPEUTIQUE

## \$26.95

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



OREILLER  
EN MOUSSE FAIT  
A LA MAIN



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

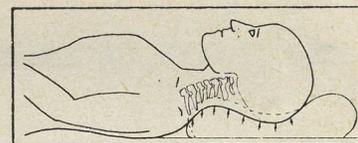


UN BON SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE BONNE ALIMENTATION  
POUR VOTRE SANTE ET VOTRE PLAISIR DE VIVRE.



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

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



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

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

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

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

# SELS BIOCHIMIQUES

Méthode de traitement général de base  
par les Sels minéraux constitutifs  
de la cellule vivante

# LES VITAMINES EN HOMÉOPATHIE

145 Boul. Pie XII  
St-Eustache, Québec J7R 2M6  
Tél. 473-1336

7521 Boyer  
Montréal, Québec H2R 2R9  
Tél. 274-2568

INSTITUT DE RECHERCHES ROBERT EN SCIENCES NATURELLES  
"Sans but lucratif"

Vous pouvez recevoir ces deux brochures:  
pour \$1.00 chacune, port payé.

### ATTENTION — IMPORTANT

- 1- Ces spécialités homéopathiques sont fabriquées par compression directe, donc aucun talc ou sous-produit est employé et l'oxydation est limitée.
- 2- Nos spécialités sont emballées dans des bouteilles brunes qui protègent la qualité de la lumière.
- 3- Le plastic ou PVC est absolument incompatible avec les produits homéopathiques.

NOM .....

ADRESSE .....

VILLE .....

TEL.: .....