

# KIRO SANTÉ

Vol. 8, No 3  
Mars-Avril 1982

\$1.25

## Pierre Vérot: record mondial d'endurance!



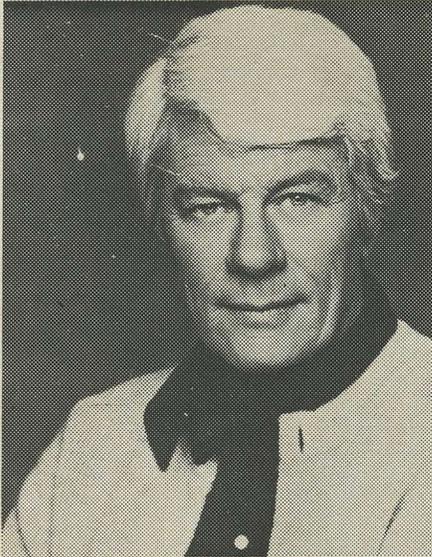
Aussi:

- Sortie d'un film-documentaire sur la chiropratique
- Pour une heureuse maternité

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.**



Maintenant 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"

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

Film No 3 "Un rapport scientifique"

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

Film No 4 "Les causes de la subluxation"

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

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.

### **Événements à venir**

Conférence internationale annuelle. . . . . 1-2-3 avril . . . . . Newport Beach, Californie

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

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

# KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

#### Éditeur

Gaston Arguin

#### Directeur

Louise Charland

#### Chroniqueurs

Alphonse Charland

Robert Gagné

Vicki Chelf Hudon

Jacques Langevin

Luc Roy

#### Collaboratrice

Christine Dubeau

#### Journaliste

Robin Arguin

#### Secrétariat

Louise Sauriol

#### Photographes

Elise Pouliot

Pierre Viau

#### Montage

Les Montages G.F. Enr.

#### Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

#### Abonnements

1 an/6 numéros \$6.00

3 ans/18 numéros \$15.00

#### Adresse

Kiro Santé

199 St-Vincent

Ste-Agathe-des-Monts

J8C 2B6

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

## SOMMAIRE

Pour prendre de l'aspirine .....	p. 4
Chiropratique et santé .....	p. 5
Nouveau record mondial d'endurance .....	p. 6
Pour une heureuse maternité .....	p. 12
La chiropratique pour les performances .....	p. 14
L'énergie dans le métabolisme .....	p. 17
Premier documentaire pour la télévision .....	p. 18
Au prochain Salon de la Femme .....	p. 19
Annuaire chiropratique .....	p. 20
Exercices de conditionnement .....	p. 22
Quelques conseils d'alimentation .....	p. 24
Sport: la raquette .....	p. 27
Livre: Illusions .....	p. 30
Restez sur votre appétit! .....	p. 32
D'autres fumeurs écrasent .....	p. 33
Pensée .....	p. 34

# KIRO SANTÉ

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

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

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

### Copyright 1982

Publications D.C. Inc.

Le magazine Kiro Santé. Dépôt légal,

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Courrier de deuxième classe

Enregistrement numéro 3422

ISSN 0317-0519

# COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

## 10 bonnes raisons pour prendre de l'aspirine...

*Dans une société où le consommateur se fait de plus en plus envahir par la publicité qui vante toujours le mérite et l'efficacité de tel ou tel produit, on risque quelquefois de négliger des aspects logiques et sensés au profit de la rentabilité.*

*Mais s'il est un domaine où l'on ne peut brusquer indûment les processus habituels, c'est bien dans celui de la nature et de la santé.*

*Dans ce monde de vitesse, on voudrait bien éliminer nos problèmes et faire disparaître nos symptômes incommodes dans des délais le plus court possible. On oublie cependant qu'il y a des minimums de temps à respecter. Et trop souvent, la réclame publicitaire ne fait qu'entretenir ces mauvaises habitudes.*

*Ainsi, n'est-il pas inouï de se faire énumérer par les commerciaux tous ces remèdes-miracle qui rivalisent de vitesse pour amener des soulagements rapides. Loin de nous inciter à rechercher la cause de nos malaises, on voudrait même nous habituer à croire que c'est normal d'en avoir. Pour illustrer cette affirmation, il suffit de se rappeler l'annonce qui préconise de prendre de l'aspirine pour "un mal de tête ordinaire".*

*Pour continuer dans la "même veine" de bon sens, voici dix autres bonnes raisons pour prendre de l'aspirine...*

1. Cela goutte si bon...
2. J'aime empoisonner mon corps pour voir combien d'acide mon sang peut prendre.
3. J'encourage l'économie du pays.
4. Cela masque ma douleur, et m'évite d'avoir à corriger le vrai problème.
5. Je veux préparer mon organisme à tolérer d'autres médicaments plus forts.
6. Je me demande si la prochaine aspirine fera saigner les parois de mon estomac.
7. Tous mes amis en prennent; même que des vedettes et des athlètes en vantent les mérites.
8. Pour ménager mon coeur, il faut que j'éclaircisse mon sang; peu importe si ça endommage mes reins, puisque j'en ai deux.
9. Je veux montrer à mes enfants comment prendre des pilules, et j'espère qu'eux aussi en prendront un jour.
10. 4 médecins sur 5 les recommandent!

## Chiropratique et santé

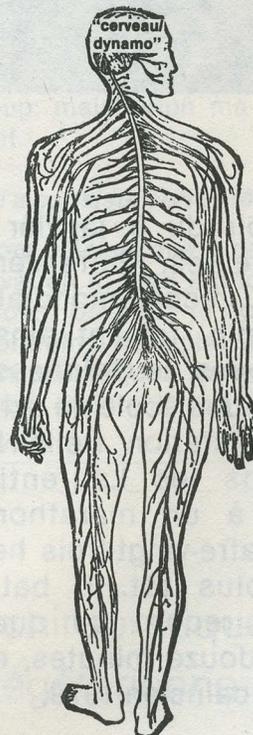
Il est certain que la FORCE NATURELLE qui a bâti le corps peut guérir le corps.



Oui, il y a une FORCE INNÉE dans le corps, et c'est avec cette FORCE VIVANTE que le chiropraticien travaille.

Nous trouvons l'endroit où l'ÉNERGIE NATURELLE est bloquée, et par notre travail, nous débloquons cette FORCE VIVANTE.

Alors la FORCE NATURELLE qui a bâti le corps guérit le corps.



Cette illustration démontre la distribution générale du système nerveux, le cerveau étant:  
Le Centre de Vie  
Le Centre d'Énergie

**Pierre Vérot dévalle les pentes durant 83 heures d'affilée!**

# Nouveau record mondial d'endurance sur ski alpin

Une entrevue de Louise Charland, d.c.



Au soir du 9 janvier dernier, peu après 23 heures, Pierre Vérot établissait le nouveau record mondial d'endurance sur ski alpin, faisant ainsi sa marque dans les livres de Guinness. En effet, ce directeur d'une école de ski qui porte son nom, à la station Belle-Neige de Val-Morin dans les Laurentides, mettait alors fin à un marathon qu'il avait débuté quatre-vingt-trois heures et deux minutes plus tôt. Il battait ainsi le précédent record de quatre-vingt-une heures et douze minutes, enregistré par deux américains en 1979.

*Q. - Pierre Vérot, d'abord toutes nos félicitations pour ce nouveau record mondial! Maintenant, si l'on résumait un peu. Qu'est-ce qui vous a incité à tenter un pareil défi?*

L'idée a germé lorsque des gens de la Fondation Ressources-Jeunesse sont venus me rencontrer au Salon du Ski de Montréal, en octobre dernier. Ils me suggéraient d'organiser un ski-athon afin d'amasser des fonds pour la Fondation. Mais je trouvais cette formule un peu trop routinière et j'ai cherché autre chose de plus éclatant. Car il fallait créer un impact pour sensibiliser les gens sur le problème de la jeunesse défavorisée. C'est alors que j'ai pensé à battre un record mondial pour mieux attirer l'attention des média d'information...

*Q. - Ce record d'endurance sur ski alpin, cela signifie que vous êtes demeuré sur vos skis pendant plus de 83 heures d'affilée, sans fermer l'oeil?*

C'est ça. J'ai débuté ma première remontée de pente le mercredi à midi; et j'ai arrêté le samedi soir à 11 heures. C'est d'ailleurs parce que l'oeil m'a fermé que le tout s'est terminé...

*Q. - Aviez-vous droit à certaines périodes de repos durant ce temps?*

Il m'était permis de prendre 5 minutes à toutes les heures, ou encore, une demi-heure aux quatre heures. C'est cette dernière option qui fut choisie le plus souvent.

*Q. - Que faisiez-vous alors?*

C'est en ces occasions que le médecin ou l'infirmière surveillait ma pression sanguine, mon pouls, ma température, même mon poids. On en profitait aussi pour réchauffer mes vêtements, mes bottes surtout. (À cette fin, on a même brûlé quatre séchoirs à cheveux pendant les 4 jours...) On m'appliquait aussi des bandages pour éviter des ampoules aux pieds; et l'on s'occupait de traiter ma peau contre l'irritation des bottes. C'est aussi lors de ces intermissions que j'ai pu profiter d'ajustements chiropratiques, de massages de pieds, d'une toilette, et même de la douche.

*Q. - C'était donc le branle-bas général à chacune de ces demi-heures.*

Oui, une autre course contre la montre...

*Q. - Et quand mangiez-vous?*

Durant mes remontées, dans le T-bar.

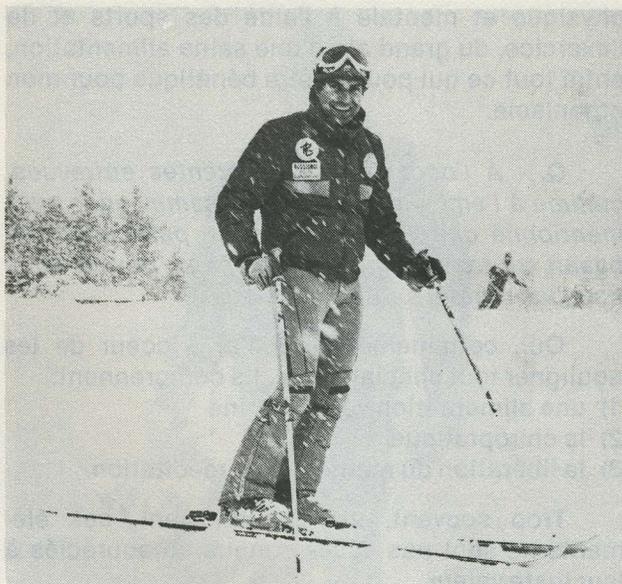
*Q. - Pourquoi pas dans un télé-siège?*

Parce que je devais demeurer sur mes skis constamment, pour être dans les règles.

*Q. - Et comment vous êtes-vous décidé à arrêter?*

Comme je l'ai dit, je ne l'ai pas décidé. Je suis tout simplement tombé endormi sur la pente. Je ne m'en suis même pas aperçu. Je me suis rendu compte que c'était terminé quand je me suis réveillé dans un lit, au motel du centre de ski.

*Q. - Alors, vous étiez bien déterminé à poursuivre encore plus longtemps?*



**"Mon message aux jeunes se voulait celui d'un exemple d'effort de volonté et de persévérance".**

Je m'étais fixé le but de 96 heures et mon message aux jeunes se voulait celui d'un exemple d'effort de volonté et de persévérance.

*Q. - Vous avez dit que l'idée de cet exploit vous était venue au mois d'octobre dernier. Cela ne représentait pas beaucoup de temps pour vous préparer.*

Pas beaucoup; mais selon ma conception, c'était amplement.

*Q. - En quoi a consisté cette préparation?*

Je dois d'abord préciser que je ne voulais pas épuiser ma motivation et mon enthousiasme en me pratiquant trop... De plus, je considère que j'étais déjà bien entraîné; sans pour autant l'avoir fait dans un but spécifique. Toute ma vie, je me suis appliqué à maintenir une bonne forme

---

Il explique comment il a bénéficié de la chiropratique, de la méditation et de l'alimentation végétarienne.

---

physique et mentale à l'aide des sports et de l'exercice, du grand air, d'une saine alimentation, enfin tout ce qui pouvait être bénéfique pour mon organisme.

*Q. - À l'occasion de différentes entrevues, comme à l'émission de Michel Jasmin, vous avez mentionné que votre préparation particulière se basait sur trois éléments principaux, pouvez-vous nous les répéter?*

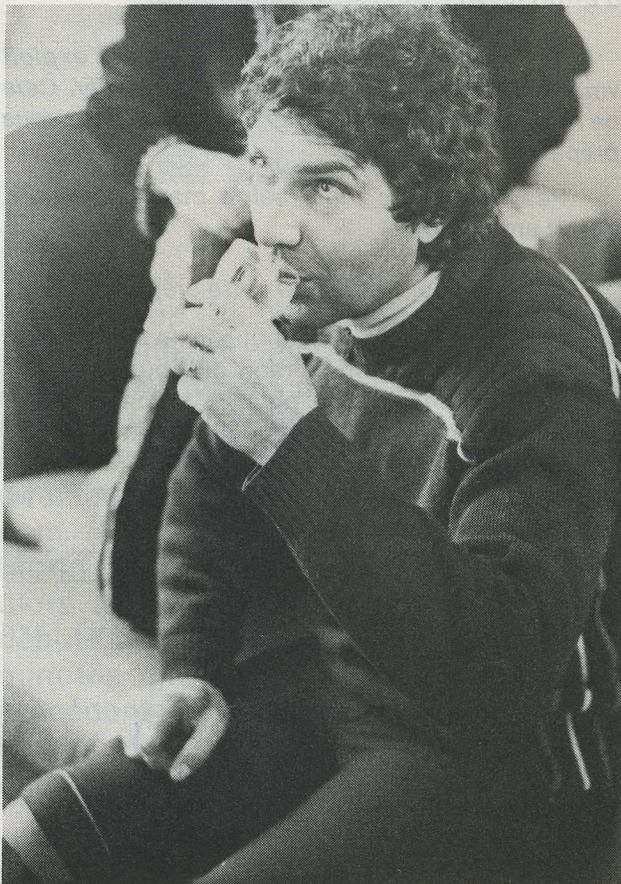
Oui, certainement; car j'ai à coeur de les souligner tout spécialement. Ils comprennent:

- 1) une alimentation végétarienne
- 2) la chiropratique
- 3) la libération du mental par la méditation.

Trop souvent, malheureusement, ces éléments ne sont pas assez connus ou appréciés à leur juste valeur.

### **Végétarisme**

*Q. - Au sujet de votre alimentation, vous êtes donc végétarien?*



*Un moment très court de répit...*

8

Oui. Sans être un extrémiste, j'ai opté graduellement pour la nourriture végétarienne, il y a déjà quelques années. Et je considère que cela représente une excellente façon de nourrir adéquatement l'organisme sans l'intoxiquer inutilement.

*Q. - Quel était donc votre menu pendant le marathon?*

Je dois d'abord préciser que j'ai profité de la coopération de très bons conseillers en alimentation naturelle. Il s'agit de Vicky Chelf-Hudon, auteur de livres sur le végétarisme, et de son mari Claude. Ils tiennent entre autre un magasin d'aliments naturels à Val-David. Ils m'ont particulièrement guidé sur le choix de la nourriture à prendre durant ces quatre jours intensifs, en vue de fournir à mon organisme des matériaux qui m'apportaient un maximum d'énergie, pour un minimum de travail de digestion et d'assimilation. Vicky m'a donc préparé une variété de plats chauds appropriés, tous très succulents.

*Q. - Et comment procédiez-vous? Mangiez-vous à heures fixes?*

Au cours de ces 83 heures, je mangeais à chaque trois heures, une quantité qui variait selon mon appétit. Ainsi, durant toute cette période, Claude est venu fidèlement me "servir" ce que Vicky préparait, jour et nuit. J'avais le choix parmi plusieurs "thermos", qu'il tenait à mes côtés dans un panier, durant mes remontées. Ceci illustre bien tout le support et la solidarité qui caractérisait mon entourage durant cet événement.

### **Chiropratique**

*Q. - Et la chiropratique maintenant. Comment y avez-vous été initié?*

Comme la plupart des gens, je crois, j'avais très peu de connaissances sur ce sujet. De plus, puisque je n'avais jamais eu de troubles de santé apparents ni de problèmes aigus, je n'avais jamais pensé à consulter un chiropraticien. Ce n'est qu'à l'approche de ce marathon que certaines personnes de mon entourage, plus familières avec la chiropratique, m'ont suggéré de me faire examiner par mesure de prévention.

"Devant un tel défi, assure-toi que ta mécanique corporelle est bien balancée" m'avait-on dit...

Je me suis donc décidé, tardivement je dois

l'admettre, à aller voir ce qu'un chiro pouvait faire dans pareille circonstance.

*Q. - Et que s'est-il passé?*

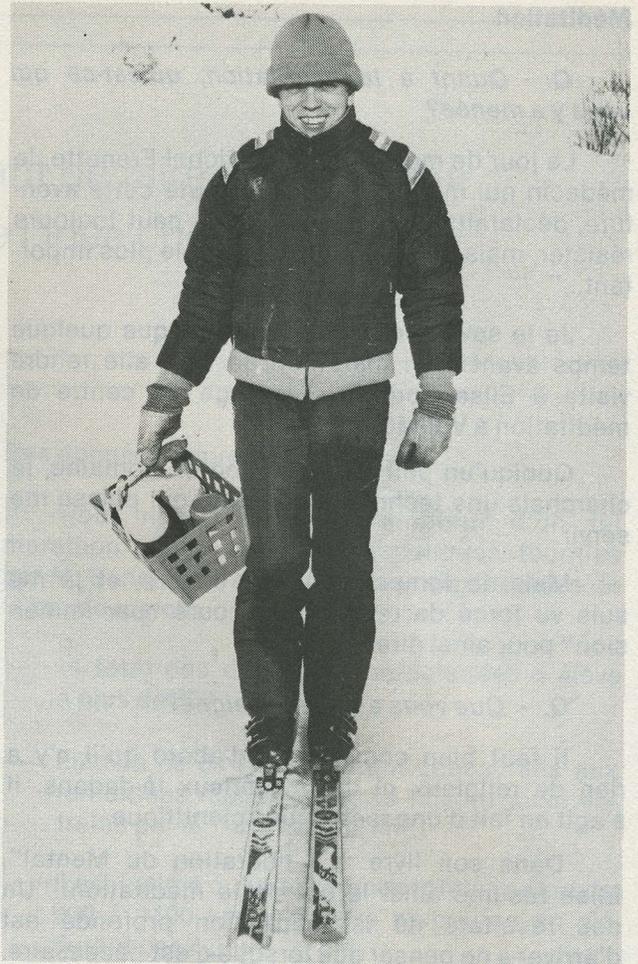
À la suite de radiographies et de certains examens, le Dr Gaston Arguin, de Ste-Agathe, m'a expliqué qu'il détectait quelques désordres qui, sans être alarmants, s'avéraient nuisibles pour mon organisme; et que j'avais tout avantage à ce qu'ils soient corrigés du mieux possible, particulièrement pour un marathon. Il a même ajouté que c'était grâce au fait que je ne présentais pas d'importants problèmes chroniques qu'il pouvait procéder à des ajustements sans risquer des réactions incommodantes qui auraient été mal venues dans une telle situation d'effort d'endurance.

*Q. - Et il vous a revu durant les quatre jours?*

Oui. D'abord, la période qui m'a paru la plus difficile fut le jeudi soir et la nuit allant à vendredi. En plus du sommeil qui s'est particulièrement fait sentir, il m'était apparu un point dans le haut du dos qui m'avait même forcé à abandonner mes bâtons pendant quelques heures. Puis je ressentais aussi de forts malaises aux genoux. Alors, Gaston a accepté de venir m'ajuster dans la matinée de vendredi, durant l'un de mes arrêts de trente minutes; puis il est revenu aussi le samedi avant-midi.

De plus, le vendredi après-midi, j'ai fait la rencontre du Dr Marc Chèvrefils, de St-Eustache, qui était justement venu skier. Il m'a lui aussi offert ses services et m'a finalement suivi tout le reste de la journée et toute la nuit suivante, rebalançant au besoin les régions les plus surmenées, et stimulant particulièrement ma musculature.

*Q. - Pouvez-vous désormais mieux juger de la valeur de la chiropratique?*



**Claude Hudon, venu servir dans le T-Bar son menu végétarien sous thermos...**

Certainement. Maintenant que je connais mieux cette discipline, et que j'ai pu en expérimenter des avantages qui ne font aucun doute, je demeure impressionné par tout le potentiel qu'offre cette spécialité et par la logique des principes sur lesquels elle se base. Voilà pourquoi je me propose dorénavant de faire ma part pour propager le plus possible l'idée chiropratique.

---

“J'ai opté pour le végétarisme afin de mieux nourrir mon organisme sans l'intoxiquer inutilement”.

---

## Méditation

*Q. - Quant à la méditation, qu'est-ce qui vous y a menée?*

Le jour de mon départ, Dr Michel Frenette, le médecin qui m'a suivi pendant toute cette aventure, déclarait: "un corps en forme peut toujours résister, mais le MENTAL... c'est lui le plus important..."

Je le savais, et c'est pour cela que quelque temps avant mon marathon, je suis allé rendre visite à Elise Pouliot, qui dirige un centre de méditation à Val-Morin.

Quoiqu'un peu familier avec ce domaine, je cherchais une technique concrète qui puisse me servir.

Mais, le temps manquait encore, et je me suis vu forcé de recevoir un cours "par immersion" pour ainsi dire.

*Q. - Que vous a-t-elle enseigné?*

Il faut bien comprendre d'abord qu'il n'y a rien de religieux ni de mystérieux là-dedans. Il s'agit en fait d'une technique scientifique.

Dans son livre "La libération du Mental", Elise résume ainsi le but de la méditation: "Un des résultats de la méditation profonde est d'arriver à ne penser que lorsque c'est nécessaire. Si l'on ne veut pas penser, aucun mouvement n'aura lieu dans le mental. Mais si l'on veut produire une pensée, cela pourra se faire à volonté."

La technique qu'elle m'a transmise pour tenter d'arriver à ce calme du mental fut celle du MANTRA. "Man" veut dire mental, et "tra" signifie "protéger, contrôler, libérer."

Un mantra est un son mental dont le pouvoir se déploie par des vibrations. L'utilisation d'un ou de plusieurs sons réduit les vagues du mental à une concentration unique.

*Q. - Comment l'avez-vous appliquée?*

Je m'en suis d'abord servi pendant les 24 heures précédant l'événement. La tension montait autour de moi et cette technique m'a permis de garder mon calme.

Je l'ai ensuite expérimentée pour m'aider à vaincre la fatigue, "l'endormitoire", et les froids atteignant les -30°C au cours des nuits qui se sont avérées les périodes les plus stressantes.

Au lieu de perdre ce qui me restait d'énergie en me laissant emporter par des pensées négatives et épuisantes, je répétais ce mantra et cela semblait regrouper mes forces physiques et psychiques.

Ainsi, j'ai vraiment senti qu'on pouvait puiser des forces en nous et autour de nous grâce à la méditation.

Et je dois souligner l'énorme participation d'Elise, qui m'a soutenu constamment tout au long de l'épreuve.

*Q. - Finalement, votre exploit a permis une collecte de plus de \$6,000.00 de fonds pour la Fondation Ressource-Jeunesse.*

Je crois, oui. Et en plus de m'apporter beaucoup de satisfaction, j'ai trouvé une façon de transmettre un message de tenacité aux jeunes, tout en participant aussi, je l'espère, à sensibiliser un grand public aux différentes disciplines que l'on vient de discuter et qui ne retiennent pas toujours l'attention qu'elles méritent.

---

"J'ai vraiment senti que l'on pouvait puiser  
des forces en nous et autour de nous  
grâce à la méditation".

---

---

“Je me propose dorénavant de faire ma part pour propager le plus possible l'idée chiropratique”.

---

*Q. - Donc, tout un enchaînement d'éléments positifs!*

*Évidemment...*



*Une autre intermission qui se termine. On aperçoit Elise Pouliot qui a apporté un support constant à Pierre Vérot.*

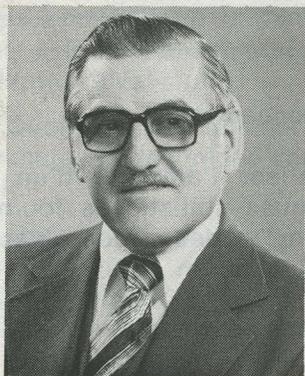
### **Des données impressionnantes...**

Pour mieux réaliser l'ampleur d'un tel marathon, voici quelques statistiques fournies par M. Benoit Dufresne, l'un des responsables de la bonne marche du marathon.

- le total des descentes enregistrées s'élève à plus de 800
- au-delà de 34 heures furent consacrées aux remontées mécaniques, se faisant ainsi entraîné par le T-bar sur 362 km
- il est estimé qu'une distance totale variant de 900 à 1100 km a dû être parcourue en ski durant ces 4 jours
- le nombre de virages effectués pourrait avoir atteint les 18,000
- les températures nocturnes ont oscillé entre les  $-21^{\circ}\text{C}$  et  $-31^{\circ}\text{C}$  (sans tenir compte du vent sur les pentes...)
- plusieurs sportifs ont dû réaliser ce que ce record de 83 heures signifiait réellement lorsqu'un ski-a-thon fut organisé à Rouyn-Noranda dans la fin de semaine du 30 janvier: douze skieurs s'étaient fixé l'objectif de tenir sur leurs skis pour 45 heures mais à la 43e heure, les trois derniers qui avaient persévéré jusque-là se résignèrent à abandonner...

# Pour une heureuse maternité

par J.A. Charland, d.c.



## Le plus grand miracle de la nature

Les suggestions qui vont suivre sont écrites pour une femme enceinte normale. Elles ont été conçues pour l'aider à acquérir la paix de l'âme — la possession d'elle-même — afin qu'elle puisse anticiper la naissance de son enfant dans une atmosphère heureuse. Comme la peur et l'inquiétude proviennent de l'ignorance, la meilleure façon de combattre ces sentiments est de se renseigner à fond sur ce que l'on doit faire et ne pas faire.

En plus d'ajustements chiropratiques réguliers afin de garder le corps dans un parfait alignement, le chiropraticien recommande une alimentation équilibrée, du sommeil et du repos, la maîtrise des émotions et une attitude mentale optimiste.

Avec le commencement d'une nouvelle vie, un enchaînement de réactions physiques est mis en mouvement, ce qui éventuellement affecte, jusqu'à un certain point, tous les organes de la mère. Le métabolisme pendant la grossesse est différent qu'en temps ordinaire. Cette différence est naturelle et normale. La grossesse est, non pas un état de maladie, mais un état normal.

Le métabolisme pendant la grossesse peut être comparé à une automobile. Le mouvement

habituel va de l'avant. Mais au besoin, il peut faire marche arrière (alors, le mouvement est ralenti); cela aussi est normal bien qu'inhabituel.

Par exemple, toutes les glandes subissent un changement mineur — pour certaines un ralentissement, et pour d'autres, une accélération — afin de maintenir l'équilibre biochimique du corps, tout cela dans le but de favoriser la demande accrue faite aux organes digestifs et au système circulatoire.

Si le système circulatoire et le système nerveux sont maintenus en santé et que la diète de la mère est appropriée, alors les glandes recevront l'alimentation nécessaire pour maintenir les activités particulières requises pendant la grossesse, pour poursuivre toutes les fonc-

---

La grossesse n'est pas un état de maladie,  
mais un phénomène normal

---

tions vitales du corps, en plus de faire une réserve de forces et de matériaux nutritifs pour suffire tout au long du labeur.

### **Les vitamines et les minéraux sont aussi importants**

Naturellement la diète est très importante. Tous les éléments requis pour bâtir le corps du bébé doivent être fournis par la mère, qui doit se les procurer par sa propre alimentation. Autrement ces minéraux auront été utilisés laissant le système appauvri — particulièrement les dents et les os de la mère.

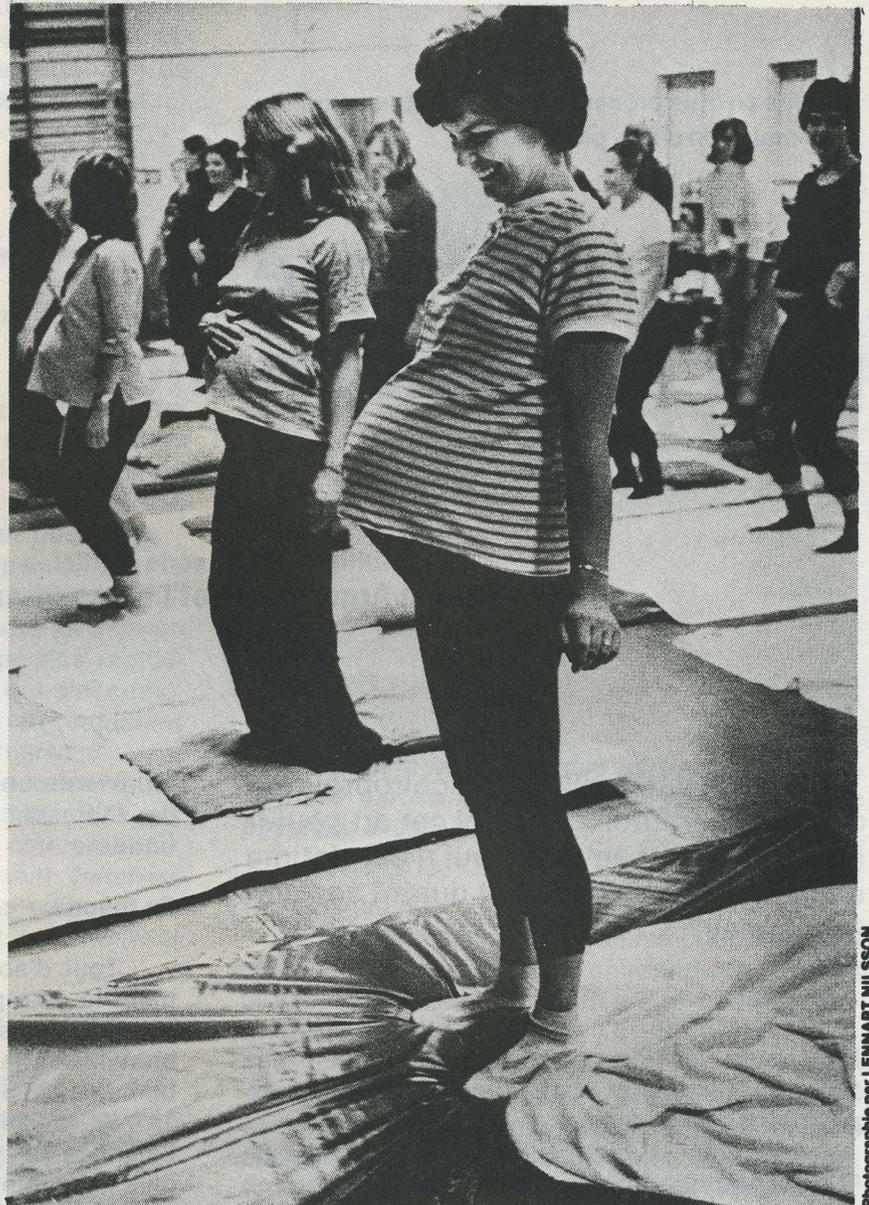
Une diète qui produit un surplus de vitamines et d'éléments de base, spécialement le calcium, le fer et le phosphore, est à recommander fortement.

### **Importance de l'attitude mentale**

Nous devons aussi considérer les facteurs mentaux pendant la grossesse. Il est évident qu'une femme exempte de douleur, bien à son aise et détendue, consciente que tous les soins nécessaires à son bien-être et à celui de son enfant lui sont donnés, ne souffrira pas d'appréhension et d'inquiétudes, ce qui est le lot d'autres femmes qui se trouvent constamment dans la douleur ou la détresse parce qu'elles ne reçoivent pas les soins de praticiens entraînés à considérer tous les facteurs en jeu, ou parce qu'elles n'ont pas de soins du tout.

### **Le fonctionnement normal des nerfs**

Votre docteur en chiropratique, en gardant ouverts les canaux de communication nerveuse pour une circulation nor-



Photographie par LENNART NILSSON

male d'énergie vitale dans tous les organes du corps, en vous aidant à maintenir une bonne posture afin que l'accouchement soit plus facile, en vous aidant à avoir et à maintenir le calme et la sérénité, contribuera à votre bonne santé pendant la grossesse — avec tout ce que cela implique pour votre bien-être présent et futur, et celui de votre enfant.

Les soins chiropratiques sont de première importance pendant la grossesse. On ne peut appuyer trop sur l'importance de

la correction des subluxations de l'épine dorsale. Des ajustements appropriés reçus de votre chiropraticien aideront à enlever les tensions et créeront une attitude de calme chez vous, ce qui vous permettra de vous détendre et de dormir paisiblement, point si important pendant cette période plus difficile.

Ces quelques explications vous aideront, je l'espère, pour que ces quelques mois d'attente soient les plus heureux de votre vie.

**De plus en plus présente dans la restauration  
et le maintien d'une pleine santé**

# La chiropratique pour les performances

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

Quelle est l'utilité de la chiropratique dans un marathon? En quoi cet art peut-il aider un sportif en forme qui n'est victime d'aucun coup ou accident durant ses performances?

Pour l'initié, c'est simple et bien évident. Mais pour le trop grand nombre n'étant pas tellement familier avec ce domaine, certaines explications s'imposent.

Car, grâce à une meilleure connaissance de la chiropratique, on réalise maintenant mieux le rôle que cette spécialité peut jouer dans la restauration et la maintien d'une pleine santé.

Mais il y a aussi une dimension très importante et beaucoup plus profonde qu'il faut considérer en rapport avec la chiropratique. C'est le fait de reconnaître qu'il existe à l'intérieur de chaque être humain un potentiel impressionnant qui n'attend que l'occasion de s'exprimer sous des aspects variés selon les circonstances, pourvu qu'aucune interférence ne vienne se manifester.

Parmi les diverses façons de démontrer les possibilités humaines en matière de capacités et d'endurance, le sport représente sûrement un exemple très éloquent.

Et lorsqu'il s'agit d'abattre un record mondial, il ne fait aucun doute qu'un tel événement

représente une occasion excellente pour vérifier des théories comme celles énoncées en chiropratique.

## En théorie

Tout d'abord, pour mieux comprendre comment la chiropratique peut aider un sportif à effectuer des performances, il faut savoir que cette branche de la santé vise à garder la mécanique humaine dans le meilleur équilibre possible.

Si la charpente osseuse se trouve bien balancée, le système musculaire pourra répondre plus adéquatement à différents efforts.

De plus, il est de première importance que la colonne vertébrale, et le bassin qui la supporte, ne souffrent d'aucun désalignement. Car non seulement ces structures représentent-elles le pilier principal du corps, mais elles s'avèrent aussi l'outil protecteur de la moelle épinière, ce réseau de fibres nerveuses qui relie le cerveau à toutes les parties de l'organisme, permettant à ce dernier de fonctionner comme il se doit.

Par son travail, le chiropraticien doit donc toujours s'appliquer à ce qu'aucun désordre de la mécanique vertébrale ne vienne irriter le système nerveux; puisqu'une telle situation (décrite en chiropratique par le terme "subluxation vertébrale") provoque impitoyablement de l'interférence au fonctionnement de l'organisme, d'où une diminution de capacités.

Alors, quiconque cherchant à tirer le maximum de son potentiel de santé aurait avantage à préserver d'abord sa colonne vertébrale de toute subluxation; et cela s'applique autant pour un sportif que pour un intellectuel...

### En pratique

Dans un marathon de ski visant un record d'endurance,\* plusieurs parties du corps se trouvent particulièrement soumises à un stress physique excessif.

1 - Il faut d'abord considérer les **genoux**. Ces articulations doivent maintenir un effort constant à cause de la flexion requise tout le temps passé sur la pente. Elles servent aussi de suspension pour absorber les chocs au cours des descentes.

Il est donc primordial de compenser pour le surménage occasionné dans ces joints en stimulant la musculature environnante pour lui permettre de se décontracter et d'éliminer plus rapidement les surplus d'acide lactique qui s'accumulent dans les muscles en effort et en réajustant les ménisques et l'articulation elle-même.

Quoique les genoux (tout comme les autres articulations périphériques) ne représentent pas le champ d'action principal de la chiropratique, bon nombre de chiropraticiens sont familiers avec ces méthodes de correction puisque les problèmes de genoux s'associent très souvent avec la mécanique du bassin.

2 - Le **bassin** lui-même requiert une attention toute spéciale. Étant la base de la charpente humaine, il mérite d'être bien balancé en tout temps, mais particulièrement à l'occasion d'ef-

\* Ref. à l'exploit de Pierre Vérot, décrit dans le présent numéro.

---

Il existe à l'intérieur de chaque être humain un potentiel impressionnant qui n'attend que l'occasion de s'exprimer sous des aspects variés selon les circonstances.

---



*Dans un marathon, plusieurs parties du corps se trouvent particulièrement soumises à un stress physique excessif.*

forts exigeants.

Pour cette partie, tout comme pour le restant de la colonne vertébrale, le chiropraticien s'avère le spécialiste exclusif lorsque l'on parle de biomécanique

3 - La **région lombaire** représente une autre partie stratégique. En plus de servir également de suspension, c'est à cet endroit que se produisent tous les mouvements importants de rotation du tronc. La répétition excessive d'une telle activité risque d'ébranler l'intégrité des articulations des vertèbres impliquées, et d'occasionner alors des subluxations particulièrement nocives pour les muscles et les organes de l'abdomen de même que pour le contrôle des membres inférieurs.

On comprend facilement l'importance de maintenir cette partie vertébrale bien ajustée.

4 - Le **haut du dos**, entre les omoplates, définie comme étant la partie mi-dorsale, n'est pas à négliger non plus. Car tout travail soutenu des bras et des épaules peut se répercuter aux omoplates et affecter alors les vertèbres adjacentes et les muscles correspondants.

En plus d'être à l'origine de ces fameux points si souvent pénibles, des subluxations à

ces niveaux peuvent affliger le coeur, les bronches, les poumons, et incommoder alors toute la respiration.

5 - Puis, il y a finalement le **cou**. Tout effort, physique ou mental, est susceptible d'amener de la tension dans la musculature cervicale. La fatigue accumulée, le manque de sommeil, et la pression provoquée par un défi de réussir un tel marathon ne peuvent qu'amplifier cette tension musculaire qui finit par compromettre le bon alignement de ces vertèbres localisées non loin du crâne et du cerveau.

L'ajustement chiropratique de ces structures permet d'éviter toute interférence nerveuse qui pourrait conduire à des inconvénients d'ordre général, comme par exemple un épuisement prématuré.

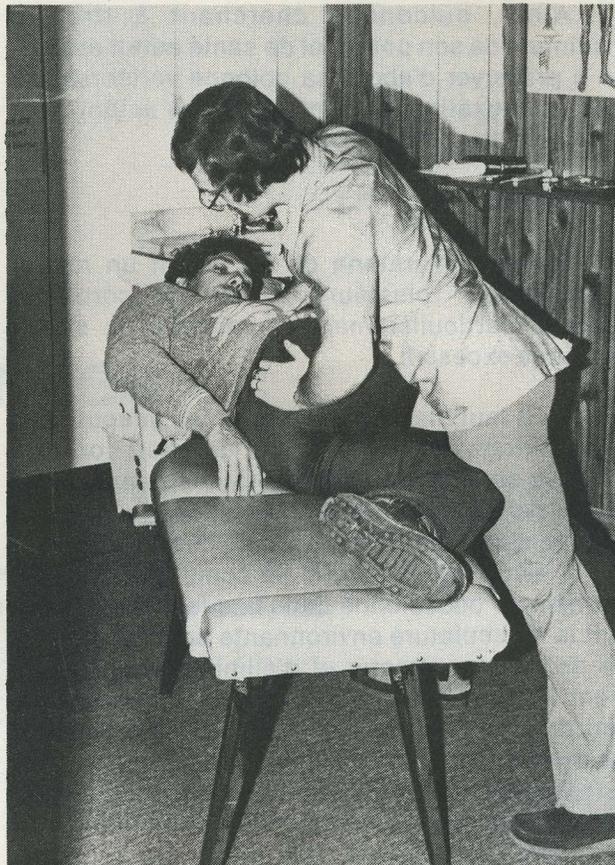
### En y réfléchissant

Encore une fois, juste le bon sens peut convaincre tous et chacun du rôle capital que peut remplir la chiropratique en matière de bonnes performances. Cela n'exclut cependant pas la nécessité de recourir aussi à tout autre moyen naturel susceptible de bien seconder l'organisme dans son bon fonctionnement.

Car, lorsque l'on saisit toute la signification d'un véritable état de santé optimal,\* on cherche alors à prendre tous les moyens appropriés pour profiter au maximum du meilleur fonctionnement de son organisme.

Dans cet optique, la philosophie chiropratique cadre parfaitement dans cet ensemble. Puisqu'elle préconise que la nature sait très bien faire son travail, en autant qu'il n'y ait pas d'interférence.

Si les chiropraticiens concentrent leurs efforts dans l'élimination des subluxations vertébrales, il n'en demeure pas moins qu'ils prônent aussi la mise en pratique de toutes les



*Pour le bassin, comme pour le restant de la colonne vertébrale, le chiropraticien s'avère le spécialiste exclusif en matière de bio-mécanique et d'ajustement.*

méthodes naturelles aidant l'individu à exploiter du mieux possible son potentiel physique, mental, et même social.

Car la plus grande sagesse requiert que l'on respecte les lois naturelles qui nous régissent si l'on veut bénéficier longuement des capacités innées qui nous sont offertes.

\* Ref. à notre article sur la santé, dans notre publication précédente.

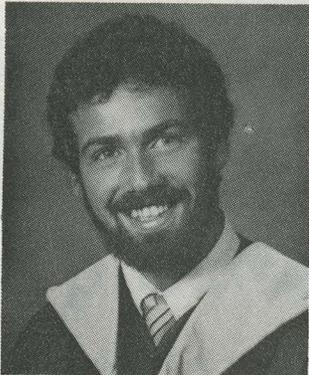
---

La nature sait très bien faire son travail,  
en autant qu'il n'y ait pas d'interférence.

---

# L'énergie dans le métabolisme

par Luc Roy, d.c.\*



L'être humain est parcouru par deux formes d'énergie: l'énergie vitalisante et l'énergie défensive. Regardons ensemble ce qui se produit lorsque l'homme est soumis à une agression due à un environnement perturbé. Le processus évolue comme suit.

Tout d'abord, l'agression touche le mur externe de cette forteresse que représente le corps humain. Elle se heurte à l'énergie de défense. Si cette dernière est suffisamment puissante, elle sera capable de repousser l'assaut de façon efficace et de conserver toute sa force. Il n'y a donc pas de "mal-aise"\*\*, tout demeure dans un ordre absolu. Si l'énergie défensive est insuffisante, l'agent agresseur venant de l'extérieur peut franchir ce premier mur. Si ce premier mur est traversé, on parle de "mal-aise" aigu, d'évolution rapide, de courte durée et dont la gravité est en général minime. L'énergie vitalisante n'a pas été affectée par l'agression, et elle représente elle-même un second mur de protection.

Si celui-ci se trouve touché par la même série d'agression, l'énergie vitalisante peut alors intervenir de deux façons. Selon la première, elle sera suffisante et circulera librement et normalement. Cette situation ne montre aucune faille dans le système de circulation énergétique et, si l'équilibre neurologique est maintenu, l'état de santé pourra être conservé. En ce qui concerne la seconde façon, la circulation énergétique présentera une altération de sa trajectoire dans telle ou telle zone, altération normalement due à une *interférence neurologique, nommée subluxation* en langage chiropratique. À ce niveau, l'élément agresseur pénétrera plus en profondeur pour entraîner la maladie. Le "mal-aise" sera encore plus intense et plus grave, les causes étant alors plus internes qu'au début.

Résumons donc maintenant les deux sortes de "mal-aises" ou maladies:

- celles dont l'origine est externe et qui sont provoquées par l'intrusion d'un élément perturbateur dans l'organisme déjà af-

faibli. Exemple: vent, humidité, changements de température, surmenage physique ou émotionnel, etc.;

- celles qui proviennent de l'intérieur et dont la cause est plus subtile. Ces dernières sont d'emblée plus profondes, donc plus longues et plus difficiles à guérir.

Dans la pratique, si l'énergie d'un individu est suffisante et circule librement, l'individu en question développe une grande capacité de résistance. Si, à l'inverse, la circulation d'énergie est perturbée, le sujet est plus susceptible de contracter une maladie d'origine externe. Nous en avons un bon exemple lors d'une épidémie; tous les individus sont soumis à des conditions d'existence identiques, les uns demeurent en bonne santé et les autres deviennent rapidement malades.

On comprend alors pourquoi la chiropratique, qui vise à régulariser le flot énergétique du système nerveux central, peut ainsi jouer un rôle de première importance dans la prévention de la maladie.

\* Avec la collaboration d'Hélène Abat.

\*\* "mal-aise": sensation pénible causée par un trouble des fonctions physiologiques.

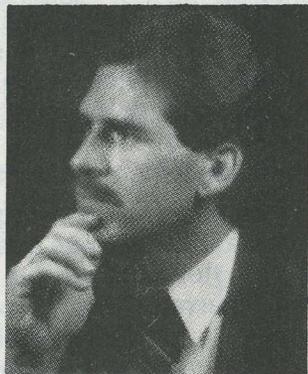
Un autre tournant dans l'histoire de la chiropratique

## Réalisation du premier documentaire préparé pour la télévision

Le 31 juillet 1981, INTRODUCTION À LA CHIROPRA-TIQUE" était complété aux studios Osmond de Salt Lake City, dans l'état américain de l'Utah.

Ce premier film-documentaire, conçu pour la télévision et visant à servir de moyen d'information publique par la profession chiropratique, devenait disponible dans sa version originale anglaise au cours du mois d'octobre dernier. À la fin de février 82 sortait la version française, destinée principalement à la population québécoise.

Cette production d'un peu moins de trente minutes et MET-TANT EN VEDETTE LE POPU-LAIRE ACTEUR PETER GRA-



Dr G.F. Riekeman

VES, de "Mission Impossible", a coûté près d'un demi-million de dollars et est considérée par les autorités cinématographiques comme le meilleur film jamais produit pour une profession ou une entreprise.

À caractère purement éducatif, ce film a le mérite de susciter un intérêt constant grâce à ses qualités exceptionnelles.

C'est ainsi que le téléspectateur peut reculer dans le temps et ASSISTER À UNE DRAMATISATION DU PREMIER AJUSTEMENT CHIROPRA-TIQUE, effectué en 1895 par Daniel David Palmer sur la personne de Harvey Lillard.

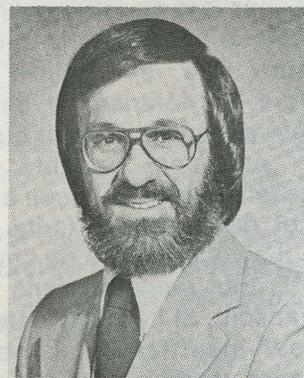
On se retrouve ensuite à l'époque spatiale, au milieu des monolithes et des ordinateurs, dans un environnement comparable à celui de la "Patrouille du Cosmos"...

On peut alors y faire l'étude d'une colonne vertébrale caractérisée par des vertèbres de 7 pieds de grandeur entre lesquelles émergent des nerfs

rachidiens de 36 pouces de diamètre...

Il ne faut pas manquer non plus ce FANTASTIQUE VOYAGE DANS LA MOËLLE ÉPINIÈRE; ou encore la rencontre d'un système nerveux électrique flottant dans l'espace...

Des événements toujours très significatifs ne cessent de se succéder sans jamais faire



Dr Joseph Flesia

place à la confusion.

D'après la conception originale des docteurs JOSEPH FLESIA ET EASY RIEKEMAN,\* ces deux dynamiques chiropraticiens responsables de l'organisation "RENAISSANCE INTERNATIONALE", cette présen-

\* Ref. à un article à leur sujet dans notre publication de janv.-fév. '81, p. 18.

tation se veut d'abord une introduction à la réalité chiropratique, basée sur des faits scientifiques et renforcés d'une logique à toute épreuve.

Mais le message énoncé revêt une profondeur et **UNE DIMENSION HUMAINE QUI NE DEVRAIT LAISSER PERSONNE**

**INDIFFÉRENT.**

Car en plus d'apprendre à connaître la chiropratique sous son vrai jour, le profane peut dès lors saisir les véritables raisons qui pourraient l'amener à consulter un chiropraticien.

Et l'information traitée risque aussi de provoquer une

remise en question de différentes valeurs trop souvent considérées comme étant sans alternative, alors que tout dépend de la volonté d'action de chacun.

En somme, un film qui, si court soit-il, peut s'avérer une étape importante dans l'évolution de la chiropratique... et de la société.

**Ne le manquez pas**

## **Au prochain Salon de la Femme**

Comme par les années passées, les chiropraticiens marqueront leur présence au Salon de la Femme '82.

En effet, pour toute la durée de cet événement, ils accueilleront à leur kiosque d'information toutes les personnes désireuses d'en savoir plus long sur leur spécialité.

Et en primeur à cette occasion, pour souligner la sortie toute récente de leur film-documentaire choc avec Peter Graves, ils verront à en assurer la représentation continue par télévision en circuit fermé.

Pour toutes les personnes n'ayant pas la possibilité de voir

"INTRODUCTION À LA CHIROPRATIQUE" chez un chiropraticien, ne manquez donc pas d'y assister lors du Salon de la Femme '82, qui se tiendra à **Montréal du 16 au 25 avril prochain**. C'est une occasion idéale.

Gaston Arguin, d.c.

### **Le saviez-vous?**

En 1895, l'avènement de la chiropratique avec Palmer coïncide avec la découverte des rayons-X par Roentgen.

Dès lors, les radiographies vertébrales deviennent un important outil d'examen pour les chiropraticiens.



# ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

## ACTON VALE

Centre Chiropratique  
d'Acton Vale  
565 Boul. Roxton

## ALMA

Dr Louis Paillé  
205 Collard ouest

## ANCIENNE-LORETTE

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

## ARVIDA

Dr J.G. Girard  
422 Mellon

## AYLMER

Dr Denis Paris  
102 rue Principale

## BAGOTVILLE

Dr Denis Renaud  
174 St-Pierre

## BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert  
108 rue Lasalle

## BELOEIL

Dr Robert W. Harvey  
272 St-Jean-Baptiste

## BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson  
940 Grande-Allée  
Suite 220

## BUCKINGHAM

Dr Alain Ouellette  
123 Maclaren est

## CABANO

Dr Paul Beaulieu  
186 Commerciale

## CHARLESBOURG

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

Dr Denis Jacob  
525, 80e Rue est  
Dr Marcel Perron  
5285, 3e Avenue ouest

Dr Jacques Verreault  
120, 45e Rue est

## CHARNY

Dr Charles Allyson  
1320, 9e Avenue

## CHÂTEAUGUAY

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

## CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel  
477 Plamondon

Dr Raymond Garant  
Dr Richard Bilodeau  
940 Mgr Racine  
Dr Marcellin Thibault  
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau  
44 rue Rhainds

## DORVAL

Dr Edward Gates  
267 ave Dorval

## DRUMMONDVILLE

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

## DUBERGER

Dr Jacques Auger  
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland  
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet  
2525 boul. Père Lelièvre

## FARNHAM

Dr Jean Girard  
446 Hôtel de Ville

## GASPÉ

Dr Louiselle Henry  
rue Adams

## GATINEAU

Dr Antoine Mosca  
358 est, rue Maloney

## GRANBY

Carrefour Chiropratique  
famillal  
232 Deragon

Dr Paul Dumas  
78 Court,  
Suite 100

Dr Russel O'Neill  
358 boul. Boivin

Place Chiropratique  
12 rue Court

## GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive  
1197, 6e Avenue

## GREENFIELD PARK

Dr René Guertin  
121 boul. Churchill

## HULL

Dr J.G. Ouimet  
48 rue Principale

Dr P.M. Delorme  
137 Notre-Dame

## JONQUIÈRE

Dr Larry Glidden  
263 boul. Mellon

Dr Jacques Laroche  
200 St-Dominique

Dr Pierre Poupart  
360 rue St-Dominique

## LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé  
456 Principale

Dr Jean Chèvrefeils  
157 rue Elisabeth

## LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue  
907 Ste-Elisabeth

## LASALLE

Dr Richard Roy  
1191, 90e Avenue

## LASARRE

Dr Mario Bélanger  
651, 2e Rue est

## LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau  
456 rue Tessier

## LAVAL

Dr Gilbert Caron  
3860 Notre-Dame  
Chomedey

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

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

## LENNOXVILLE

Dr Claude Phillipon  
150 Belvédère

## LÉVIS

Dr Johanne Couture  
Dr Jean Couture  
36 ave Bégin

## LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron  
775 De Normandie

Chiro Clinique Rive-Sud  
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux  
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond  
1203 rue Emma

## LORETTEVILLE

Dr Charles LaBrecque  
335 boul. L'Ormière

Dr Gabriel Lebel  
110 rue Morissette

## McMASTERVILLE

Dr Jean-Claude Marcoux  
785 Tétrault

## MAGOG

Dr Benoit Pagé  
52 rue Laurier

## MALBAIE (LA)

Dr Henri Almé  
128 boul. de Comporté

## MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin  
427 rue Ste-Marie

## MONTREAL

Dr Claude Beaudoin  
10304 St-Hubert

Dr Christian Baudry  
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu  
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau  
5845 est, rue Sherbrooke

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

Dr Voltaire Charles  
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefeils  
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique  
Montréal  
1260 est, rue Jarry

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

Dr Conrad Cormier  
7252 St-Denis

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

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

Dr Pierre Gravel  
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette  
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly  
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge  
624 est, rue Fleury

Dr Yves Lalonde  
3810 boul. Rosemont

Dr Jacques Langevin  
430 est, rue Laurier

Dr Marcel A. Lapointe  
1430 Est, rue Bélanger

Dr Jean-Paul Lepage  
8565 est, rue Sherbrooke

Dr Gaétan Morisset  
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard  
2823 boul. Rosemont

Dr Giovanni Scalia  
4869 est, rue Jarry, suite 206

Dr Gabriel Tassé  
2033 Salaberry, Suite 11:

Dr Henri Therrien  
6060 boul. Maurice Duplessis

**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.**

#### OTTAWA

Dr Jacques Laquerre  
1690 Bank St.

Dr Barry Norton  
19 Wilton Crescent

#### POCATIÈRE (LA)

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

#### POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé  
13997 est, rue Notre-Dame

Dr Guy Ricard  
12085 est, Dorchester  
Suite 103

#### POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret  
48 Bord-du-Lac

#### POINTE-GATINEAU

Dr Raymond Lamy  
151, rue St-Antoine Sud

#### QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland  
487 boul. Charest est

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

Dr Alain Corps  
432 St-Cyrille Ouest

Dr Robert Coulombe  
705 est, boul. Charest

Dr J.-A. Gagné  
1160 Des Érables

Dr Marie-Andrée Hamel  
126 ouest, Des Chênes

Dr Lucien Pelletier  
360 est, boul. Charest  
Suite 104

#### REPENTIGNY

Centre Chiropratique Le Gardeur  
45 boul. Industriel, Suite 212

Dr Denis A. Carignan  
Dr Jean-Pierre Fillion  
522 Notre-Dame

Dr Diane Meunier  
1069 Notre-Dame

#### RICHMOND

Dr Yvan Duguay  
76 Principale

#### RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre  
143, St-Germain

Clinique Chiropratique Familiale  
Dr Laszlo Szoke  
95 Rouleau

Dr Georges Morissette  
57 rue Evêché ouest

#### RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin  
594 Lafontaine

#### ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin  
10400 boul. Gouin ouest

#### SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair  
2200, 5e Avenue

#### SHERBROOKE

Dr René Bureau  
359 est, 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

#### STE-FOY

Dr Yves Lacoursière  
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé  
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne  
3291 Chemin Ste-Foy

#### ST-GABRIEL- DE-BRANDON

Dr Angèle Fisette  
118 St-Georges

#### ST-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon  
2660, 6e Avenue ouest

#### ST-HYACINTHE

Dr Gilles Roux  
2965 boul. Laframboise

#### ST-JEAN

Dr Roch Deslauriers  
27 Place du Marché

Dr Raoul Lafleur  
234 rue Champlain

Dr Jocelyn Ouimet  
659 Dorchester

#### ST-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse  
140 ouest de Martigny

Dr Joseph Trudel  
287 rue Labelle

#### ST-JOVITE

Dr Pierre Moreau  
682 Ouimet

#### ST-LÉONARD-D'ASTON

Dr Marie-Claude Wibaut  
357 rue Principale

#### STE-MARTHE- SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer  
3022 Chemin Oka

#### ST-ROMUALD

Dr Mario Paquet  
56 rue Principale

#### STE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson  
17 St-Charles

Dr Léo Cardinal  
45 est, Blainville

Dr Guy Labelle  
33 ouest, rue Blainville

#### ST-VINCENT-DE-PAUL

Dr Jacques Labrecque  
938, Rose de Lima

#### SILLERY

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

#### TERREBONNE

Dr Luc Gagnon  
761 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 Lynda Paquette  
1628 Royale

Dr Jean-Guy Parr  
875 Des Récollets

Dr Michel Vézina  
4870 boul. Des Forges

#### VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière  
1018 boul. Pie XI

#### VAL-D'OR

Clinique Chiropratique  
Roger Roy  
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte  
240, 4e Avenue

#### VALLEYFIELD

Dr Albert Bellavance  
43 Jacques-Cartier

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

#### VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois  
412 boul. Roche

#### VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin  
554 boul. Bois-Francis sud

Dr Louis Massé  
2 St-Dominique

#### WINDSOR

Dr Yvan Duguay  
21 St-George

#### 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

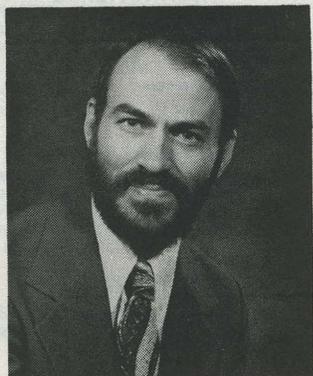
Dr Marjolaine Marcil  
540 McGill  
Hawkesbury

#### FLORIDE

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

# Exercices de conditionnement

par Jacques Langevin, d.c.



## L'exercice peut-il prévenir la fatigue?

En général, c'est le fonctionnaire rivié à son bureau ou l'amateur passionné de télévision que la fatigue afflige davantage. La fatigue chronique peut provenir d'une foule de causes. Elle peut résulter, par exemple, de troubles organiques nécessitant des ajustements chiropratiques. Mais une fatigue ordinaire, sans complication, survenant à la fin d'une journée dépourvue totalement d'activité physique, peut être dissipée par l'exercice. Il faut faire preuve de volonté pour se mettre à l'exercice quand on se sent fatigué. Faites-en quand même l'essai et vous constaterez jusqu'à quel point l'exercice physique peut se révéler l'un des meilleurs préventifs de la lassitude chronique. Cela vous vaudra un regain de vigueur.

## L'exercice améliorera-t-il ma posture?

Votre apparence dépend, en grande partie, de la façon dont vous vous tenez en position assise, debout, ou à la marche. Avez-vous le corps tout recro-

quevillé en marchant? Vous écrasez-vous dans une chaise au lieu de vous asseoir bien droit? Si tel est le cas, l'exercice vous aidera à vaincre ces mauvaises habitudes. Quand les muscles fonctionnent bien, grâce aux exercices, il est plus facile de se tenir droit, de s'asseoir droit, d'aplatir les muscles de l'abdomen. Habituez-vous à bien vous tenir. Pour sentir tout l'effet d'une bonne posture, il suffit de se mettre debout en répartissant tout le poids du corps également, sur les deux pieds. Imaginez, maintenant, qu'un énorme ballon, fixé derrière vos oreilles et flottant au-dessus de votre tête, vous soulève lentement de terre. Laissez la tête suivre le mouvement du ballon. Sentez-vous cette traction légère que le ballon imprime à votre tête, à mesure qu'il la soulève et qu'il tend votre menton dans une ligne parallèle au sol? Votre corps suit automatiquement cette ligne de traction: poitrine soulevée, abdomen rentré, dos droit, hanches serrées, genoux légèrement fléchis et relâchés. C'est là la posture idéale; elle n'est ni guindée, ni disloquée. Vous vous sentirez mieux parce que votre coeur et vos poumons seront aérés, et vous paraîtrez en outre sûrement mieux.

## Que penser de l'exercice isométrique?

Les exercices suggérés sont

d'ordre isotonique. Ils consistent à se tourner, se pencher, se tordre, s'allonger, à exécuter d'autres mouvements qui permettent à tous les muscles de passer par diverses formes d'exercices. L'exercice isométrique, par contre, implique très peu de mouvements. Son but consiste à améliorer la qualité d'un muscle particulier ou des principaux groupes de grands muscles.

Quand vous pratiquez des exercices isométriques, vous imposez à vos muscles des tâches pour lesquelles ils ne sont pas préparés. On vous fait pousser, par exemple, de toutes vos forces, sur un mur, comme si on voulait le défoncer. Un effort aussi considérable actionne la plupart des fibres des muscles des bras. Pour raffermir les muscles, l'exercice isométrique est excellent. Il peut être fort utile aux personnes alitées ou dont l'activité est forcément restreinte.

L'exercice isométrique se concentre surtout sur des muscles volontaires précis; aussi, son action est-elle à peu près négative sur les muscles involontaires, tels les muscles du coeur et des vaisseaux sanguins. Il ne favorise pas non plus de grande souplesse ou de grande force. L'exercice isométrique complète plutôt qu'il ne remplace, les exercices qui conditionnent tout le corps.

Les exercices de conditionnement fortifient les muscles de l'abdomen, des jambes, et d'autres muscles importants.

### FLEXION DU TORSE (ASSIS)



#### Position initiale

Assis, jambes écartées, mains posées sur les genoux.

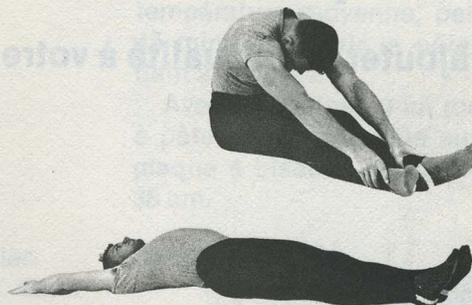
#### Mouvements

Comptez 1. Pliez le torse à la taille, vers l'avant, et étendez les bras le plus loin possible. Comptez 2. Revenez à la position initiale.

Répétez: 12 fois (hommes)

10 fois (femmes)

### REDRESSEMENTS (ASSIS)



#### Position initiale

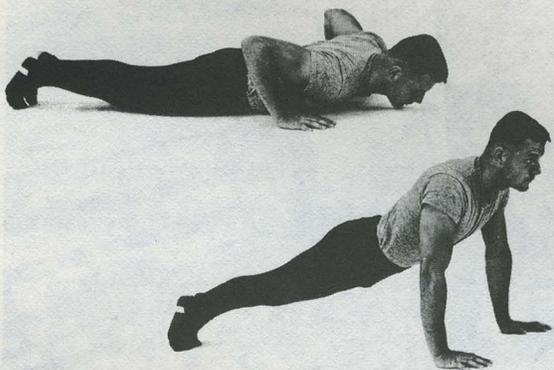
Couché sur le dos, jambes droites et rapprochées, bras allongés loin derrière la tête.

#### Mouvements

Comptez: 1. Tout en vous redressant dans la position assise, ramenez les bras par-dessus la tête, vers l'avant, et faites glisser les mains le long des jambes jusqu'aux chevilles. Comptez 2. Faites le mouvement inverse et revenez à la position initiale.

Répétez 5 fois.

### APPUI AU SOL



#### HOMMES\*

#### Position initiale

Allongé, face au sol, jambes rapprochées, mains à plat sur le sol, sous les épaules.

#### Mouvements

Comptez 1. Soulevez tout le corps en tendant les bras de façon que le poids du corps repose sur les mains et les orteils. Comptez 2. Abaissez le corps jusqu'à ce que la poitrine touche le sol.

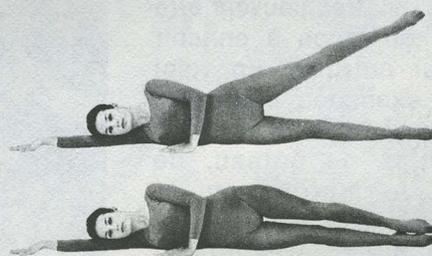
#### Attention

Le corps doit être bien droit, les muscles fessiers et abdominaux bien tendus.

Répétez 6 fois

\* Les femmes doivent fléchir les genoux à angle droit.

### ÉLÉVATION DES JAMBES



#### Position initiale

Allongé sur le côté droit, tête reposant sur le bras droit.

#### Mouvements

Levez la jambe gauche à peu près 2 pieds au-dessus du sol, puis abaissez. Répétez autant de fois que nécessaire. Faire les mêmes mouvements sur le côté gauche.

Répétez: 5 fois chaque jambe (femmes)

12 fois chaque jambe (hommes)

# Quelques conseils

pour ajouter de la qualité à votre menu

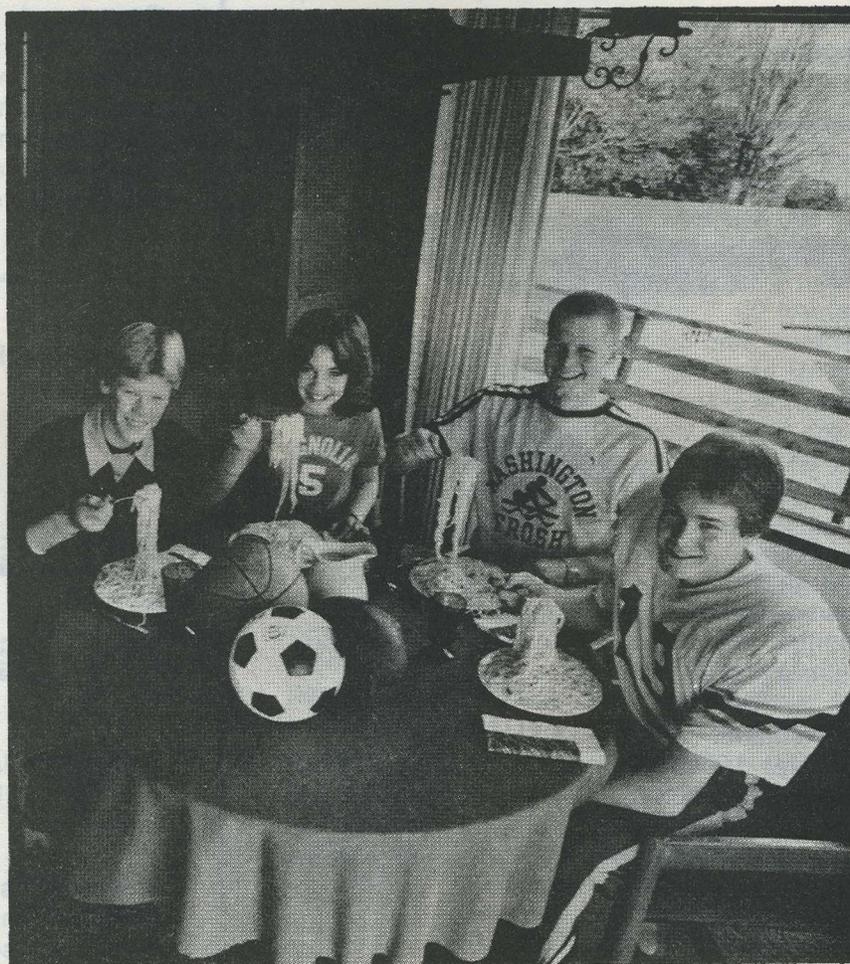
par Viki Chelf Hudon\*



égales de l'huile à la place du beurre, de la margarine, ou du shortening végétal. Les pâtes alimentaires faites de grain en-

tier vous surprendront par leur bon goût: on les cuit de la même façon que les pâtes alimentaires ordinaires. Vos légumes

Les aliments sains ne sont pas seulement "vertueux", mais ils peuvent aussi composer des plats délicieux. Les plaisirs de la table ne sont nullement incompatibles avec le fait de manger sainement. Presque toutes vos recettes peuvent être modifiées de façon à enrichir leur valeur nutritive. En voici quelques exemples pratiques. Remplacez la farine blanche de vos recettes de gâteau, de biscuits, de muffins ou de crêpes par de la farine de blé entier, dans les mêmes proportions: avec un peu d'expérience, vous constaterez bientôt que vos gâteaux ont encore meilleur goût qu'avant. Pour remplacer 1 tasse de sucre, utilisez 3/4 tasse de miel. Si vous désirez réduire de votre alimentation les graisses saturées, ce facteur important dans le développement des maladies cardio-vasculaires, employez en quantités



*Les pâtes alimentaires faites de grain entier vous surprendront par leur goût.*

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

auront plus de saveur et conserveront plus de vitamines si vous les faites cuire à la vapeur plutôt que de les faire bouillir; n'oubliez pas de conserver le liquide de cuisson, il servira de base pour confectionner des soupes ou des sauces délicieuses et riches en vitamines.

Lorsque vous planifiez un repas, pensez à la couleur et à la texture des aliments. Il est si facile de composer des plats tout à la fois colorés et appétissants lorsqu'on utilise des ingrédients entiers et frais. Un plat appétissant, qui met l'eau à la bouche remplit presque toujours ses promesses...

La pizza n'a pas tellement bonne réputation puisqu'on a tendance à la placer spontanément dans la catégorie du "junk food". Mais si elle est préparée à la maison, avec les ingrédients appropriés, et servie avec

une salade verte, elle devient un repas bien équilibré et absolument délectable.

### Pizza Sicilienne

#### Pâte

1 c. à soupe de levure  
2 c. à soupe d'eau tiède  
1 oeuf  
2 c. à soupe d'huile  
80 ml de lait  
1/2 c. à thé de sel  
360 ml de farine de blé entier.

Dissoudre la levure dans l'eau.

Dans une casserole de grandeur moyenne, mélanger l'huile, le lait, le sel et l'oeuf et chauffer très légèrement. (Le mélange doit être tiède.) Retirer du feu et verser la levure..

Incorporer la farine et mélanger à la cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole et

forme une masse compacte.

Placer la pâte dans un bol préalablement huilé et couvrir d'un linge humide. Laisser la pâte dans un endroit sec, à une température moyenne, pendant 45 minutes. Pétrir la pâte pendant 2 minutes.

Avec les mains ou un rouleau à pâte, étendre la pâte sur une plaque à biscuits de 25 cm sur 38 cm.

#### Garniture

600 ml de sauce tomate  
1 c. à thé d'origan  
480 ml de mozzarella râpé  
120 ml de parmesan râpé  
champignons tranchés,  
olives noires hachées.

Étendre la sauce sur la pâte. Saupoudrer d'origan. Parsemer des morceaux de légumes. Garnir de fromage. Cuire au four à 200° C de 15 à 20 minutes.

## Clinique de jeûne RENAISSANCE

# santé

### VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:

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

Pour plus de renseignements,  
adrez-vous au:

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



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

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

Herbert M. SHELTON

**SESSION DE 10 JOURS ET MOINS  
SESSION DE LONGUE DURÉE**



Pour entrer en communication étroite avec la nature

# La raquette

## HISTORIQUE

### *Des Indiens aux colons*

Les Indiens de l'Amérique du Nord, devant faire face aux rigueurs de l'hiver et assurer leur subsistance, furent obligés d'imaginer un mode de déplacement leur permettant de ne pas enfoncer dans la neige profonde. Dans le but d'élargir leur base d'appui au sol, ils utilisèrent des branches d'arbres incurvées qu'ils s'attachèrent aux pieds.

Les récits traitant des moeurs et coutumes des premiers Canadiens, au XVIIe siècle, mentionnent que ceux-ci adoptèrent ce moyen de locomotion et lui donnèrent le nom de raquette. Intimement liée aux activités telles que la chasse, la traite des fourrures et la guerre, la raquet-

te devint progressivement un objet d'utilité pour les travaux exigeant des déplacements sur la neige, comme l'entaillage des érables, l'abattage des arbres, le soin des animaux, l'entretien des bâtiments.

### *Du raquetteur athlétique à l'amateur de la vie en plein air*

Les longs hivers canadiens, la vigueur physique des pionniers et le désir de s'affirmer et de s'éprouver contribuèrent à faire de la raquette une des premières activités sportives foncières de notre milieu. Même si la course en raquette ne s'est jamais élevée au niveau des disciplines olympiques, la Fédération québécoise des clubs de raquettes organise régulièrement des compétitions corres-

pondant à des courses de vitesse, de demi-fond et de fond.

Fondamentalement, l'usage de la raquette ne provient pas d'une pratique sportive. Si l'on considère cette discipline comme activité de plein air, on constate qu'elle est un moyen idéal de déplacement en pleine nature, permettant au pratiquant d'être en contact étroit avec celle-ci. Elle répond d'ailleurs aux besoins actuels d'évasion d'une grande partie de la population. Curieusement, la popularité de la raquette a connu des hauts et des bas. Très prisée et pratiquée, il y a une vingtaine d'années, elle fut délaissée pour être, de nouveau, adoptée par les jeunes. Pour beaucoup d'entre eux ainsi que pour certains adultes, elle représente une activité complémentaire, car:

- elle permet de partir à l'aventure, de mieux «sentir» les réalités du vent et de la neige, de découvrir les montagnes et les plaines qui nous entourent;
- elle est un des moyens utilisés pour aller faire du camping d'hiver, sans oublier qu'elle constitue une activité propre à lutter contre les méfaits de l'inactivité physique et ses conséquences (obésité, stress, troubles cardio-vasculaires, etc.).

## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

### *Principaux types de raquettes*

Il existe un large éventail de types de raquettes qui se diffé-

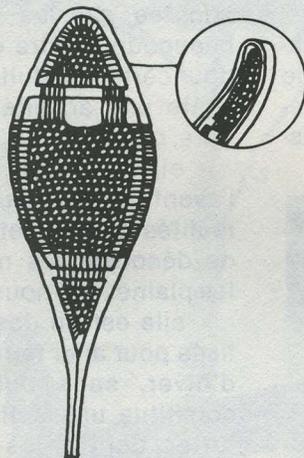


*Un moyen passionnant et économique de se détendre.*

rencient par leur forme, leur longueur et leurs matériaux. Le choix d'un type dépend de l'usage qu'on veut en faire mais aussi des conditions topographiques et climatologiques. On retiendra seulement deux principaux types de raquettes les plus employées pour les activités de plein air.

**Type «ojibway»:** modèle le plus couramment utilisé. Le cadre de la raquette est de forme elliptique, relevé en avant et prolongé dans sa partie postérieure, sous forme de queue. Cette raquette, recommandée pour les débutants, est très efficace pour parcourir de longues distances, sur des couches de neige relativement étalées. Elle convient moins pour les excursions en région montagneuse et sur les surfaces irrégulières ou boisées.

#### PRINCIPAUX TYPES DE RAQUETTES



ojibway

**Type «patte d'ours»:** ce modèle, généralement utilisé par les chasseurs et tous ceux qui travaillent dans la nature, l'hiver, est de forme ovale. Cette raquette est courte et large. La «patte d'ours» est idéale pour parcourir les régions montagneuses, les terrains accidentés et boisés. Elle permet les virages rapides et favorise les



patte d'ours

déplacements sur la neige profonde. Par contre, sa largeur exceptionnelle gêne souvent le débutant et l'absence de queue à la partie postérieure lui rend parfois la marche difficile.

Toutes les raquettes sont fabriquées généralement en bois de frêne. Les cordons qui composent la surface portante sont en peau de boeuf ou



marchande

d'original (babiche) et s'enduisent de vernis.

#### CONDITIONS DE PRATIQUE

##### Pour vous assurer d'un équipement approprié

*Le choix d'une paire de raquettes:* doit se faire essentiel-

lement en tenant compte du poids et de la taille du pratiquant. Voici, à titre indicatif, quelques exemples de la relation entre la surface de la raquette et l'appui offert par celle-ci:

- 13 po. x 48 po. = 170 lb d'appui (pour hommes)
- 12 po. x 46 po. = 150 lb d'appui (pour hommes et femmes)
- 11 po. x 36 po. = 120 lb d'appui (pour femmes et adolescents)
- 11 po. x 40 po. = 100 lb d'appui (pour enfants).

Un autre détail à considérer dans le choix des raquettes est le déséquilibre arrière. Il se vérifie en élevant le pied avant comme durant la marche; si la raquette est bien équilibrée, sa queue touchera le sol en arrière. Cela signifie que sa partie avant ne s'enfoncera pas dans la neige. La queue agit en quelque sorte, au cours de la marche, comme gouvernail.

*Le choix des harnais de soutien:* partie intégrante des raquettes, doit reposer sur les critères suivants: facilité à s'enlever rapidement, en cas de blessure; longueur constante des lanières, pour éliminer un serrement exagéré du pied ou un flottement du pied.

Une bonne fixation ne permet pas au bout du pied de toucher ou de dépasser la barre d'écartement. Le harnais en cuir semble être celui qui offre le maximum de garantie. Cependant, plusieurs adeptes se servent de mèches à lampe comme fixation et en sont très satisfaits.

#### Le choix des vêtements

Les chaussures: pour marcher avec des raquettes, on chausse des mocassins, en peau de vache, légers, sans doublure ni semelle, qui couvrent les chevilles. Flexibles et chauds, ils éviteront de

détériorer la raquette et permettront un mouvement normal du pied.

Les vêtements doivent être chauds, tout en permettant au corps de respirer. Il est recommandé, comme pour le ski de randonnée, de porter plusieurs couches de vêtements légers.

Les raquettes ainsi que les accessoires requièrent un certain entretien, en prenant soin de les ranger dans un endroit sec et en les nettoyant de temps en temps.

### **Apprentissage**

#### ***Un peu de technique***

La technique de déplacement est sensiblement la même que celle de la marche et de la course à pied. Elle demande cependant un effort spécial pour le soulèvement du pied (en avançant le genou vers l'avant).

La maîtrise de cette technique exige néanmoins beaucoup de pratique en terrains variés: pentes, montées, etc. Ici encore, comme dans bien d'autres activités, l'expérience personnelle est indispensable.

#### ***L'adepte de la raquette en grande nature***

Très souvent, l'adepte de la raquette sort des sentiers battus pour pouvoir mieux communier avec la nature. Dans ce cas, il serait souhaitable qu'il se munisse d'une carte topographique. Ces cartes sont mises à la disposition du public par les services spécialisés du Gouvernement du Québec. La reconstitution cartographique s'effectue selon les diverses échelles: 1:10.000 — 1:25.000 — 1:50.000. La carte topographique fait la description détaillée du terrain: ses accidents, son orientation par rapport au nord; elle



***Il faut un effort spécial pour le soulèvement du pied.***

situe les méridiens et les parallèles et précise la déclinaison locale. Savoir lire une carte constitue donc un pré-requis essentiel pour les amateurs de raquette et de grande nature.

La boussole: l'utilisation de la carte est complétée par l'emploi de la boussole; celle-ci a comme fonction de localiser de façon précise le nord magnétique.

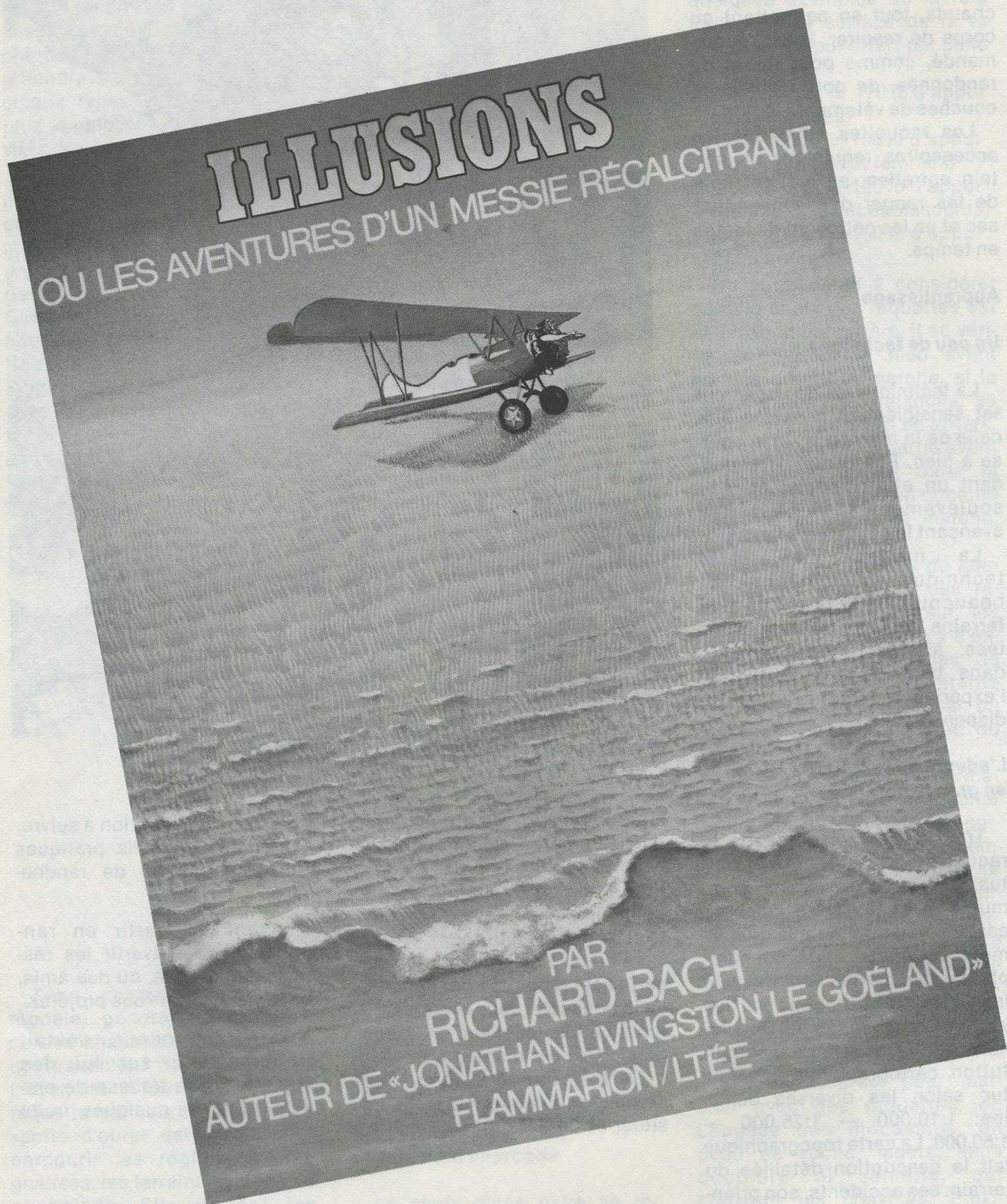
Cette donnée essentielle permet aux raquetteurs de se situer et de déterminer ensuite,

sur la carte, la direction à suivre.

Quelques conseils pratiques pour tous genres de randonnées:

- Avant de partir en randonnée, il faut avertir les responsables du site, ou des amis, de l'itinéraire que vous projetez.

- Un randonneur devrait toujours avoir sur lui des allumettes, une trousse de premiers soins et quelques fruits secs.



Traduit de l'américain par Guy Casaril

Dans le champ où, un jour, il s'apprête à atterrir pour offrir aux gens des balades dans le ciel à 3 \$ les 10 minutes, "je" (le narrateur) aperçoit un autre "zinc" tout semblable au sien; adossé à la carcasse, un personnage jeune, sympathique, mystérieux pourtant, dont "je" subit peu à peu le rayonnement. De ce "Messie" il apprendra que l'homme peut se libérer des barrières qui le limitent, elles ne sont qu'illusions...

Mais R. Bach sait ne pas se prendre trop au sérieux et ce n'est pas une "leçon" qu'il nous donne, mais un roman vif, drôle, amical, ironique parfois : "Tout dans ce livre peut être faux" dit-il dans une pirouette.

R. Bach est l'auteur du déjà classique "Stranger to the ground" et de "Jonathan Livingston le Goéland". Pilote de métier, à la tête d'une petite flotte d'appareils réformés - mais sûrs, il partage son temps entre le pilotage, pour le plaisir, et la rédaction d'articles pour des revues spécialisées ou de récits pour des magazines. Ce nouveau roman confirme son talent d'écrivain.

À tous les plans

## Restez sur votre appétit!

Si, malgré l'Enseignement que nous donnent les grands Maîtres, nous n'arrivons pas à découvrir la vérité, c'est peut-être qu'en nous les canalisations sont trop obstruées pour laisser circuler les courants. J'ai compris cela quand j'étais très jeune, et voici comment. J'étudiais, je lisais beaucoup, je travaillais, et cependant je n'étais pas entièrement satisfait. Alors, j'ai jeûné dix jours. Après ce jeûne, j'ai compris beaucoup de choses que je n'avais pas trouvées dans les livres.

Les premiers jours je me sentais affamé, mais bientôt cette sensation disparut. Les troisième et quatrième jours, j'avais une soif incessante qui ne fit qu'augmenter les jours suivants:

---

Si nous n'arrivons pas à découvrir la vérité, peut-être que nos canalisations sont trop obstruées pour laisser circuler les courants.

---

je ne pensais plus qu'à l'eau; endormi, je rêvais de rivières et de sources où je buvais éternellement sans parvenir à me désaltérer. Mais cette soif aussi cessa. Le septième jour, je pris un fruit que je respirai... Je sentais se dégager de lui des essences si subtiles, si merveilleuses, qu'elles me nourrissaient. Les derniers jours, je mangeais et buvais grâce à ces émanations; c'est alors que j'ai compris que chaque plante, chaque fruit contient des éléments subtils, éthériques, mais comme nous sommes remplis, rassasiés, nous ne pouvons pas les sentir, les absorber.

Combien de choses existent autour de nous que nous sommes trop pleins pour recevoir! Bien qu'elles possèdent des éléments très précieux, il faut que nous soyons affamés et assoiffés pour les sentir.

Or, souvent, nous somnolons comme un homme qui a trop mangé. Et c'est à cause de cela que nous sommes privés de certaines nourritures plus subtiles. Lorsqu'on prend l'habitude de trop manger, on arrive à créer en soi un tel état d'obstruction qu'on finit par devenir somnolent, lourd, engourdi. Tous les sens s'émeussent, l'intelligence

---

Chaque plante, chaque fruit contient des éléments subtils, éthériques, qui peuvent nous échapper.

---

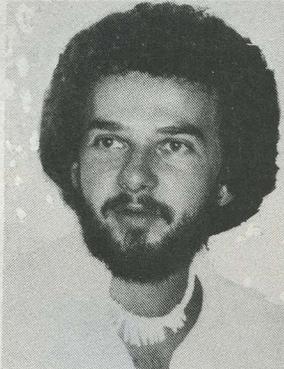
s'obscurcit, la volonté devient faible, les passions grossières.

Et il en est de même dans les autres plans. Lorsqu'on mange trop dans le plan astral, tout ce qui est le plus subtil dans l'âme et dans la nature nous échappe et reste en dehors de notre conscience; et alors même si tous les Maîtres viendraient nous enseigner leur sagesse, nous ne comprendrions et ne sentirions rien... Pendant ce jeûne, justement, j'ai constaté que je pouvais me dédoubler facilement: je sortais de mon corps sans difficulté pour atteindre des régions plus subtiles; tandis que lorsque je repris de la nourriture, c'était plus difficile...

Omraam Mikhael Aivanhov  
(F.B.U.)

# D'autres fumeurs "écrasent"

par Robin Arguin\*



Les non-fumeurs représentent maintenant 60 pour cent de la population canadienne âgée de 25 ans et plus, selon des statistiques dévoilées à la mi-janvier par le ministre de la Santé nationale et du Bien-être social, Monique Bégin.

Les résultats de l'enquête de décembre 1980 révèlent que seulement un Canadien sur trois fume régulièrement la cigarette. Comme l'indiquent les études précédentes, le nombre de fumeurs habituels de cigarettes continue de diminuer — presque 2 pour cent de moins depuis 1977 et 9 pour cent de moins depuis 1965, année où Santé et Bien-être social Canada a commencé à surveiller l'usage du tabac par les Canadiens.

Le résultat le plus encourageant de l'enquête est une réduction importante (plus de 10 pour cent de l'exposition au goudron pour les fumeurs habituels de cigarettes entre 1977 et 1980). Comparativement à 1977,

la teneur en goudron des cigarettes fumées par les hommes et les femmes, respectivement, était en 1980 de plus de 8 pour 100 et de 12 pour 100 inférieure. En 1977, 43 pour 100 des fumeurs réguliers préféraient les cigarettes ayant les plus forts taux de goudron et de nicotine, mais cette proportion n'était plus que de 18 pour 100 en 1980.

L'enquête montre que la promotion du non-usage du tabac, effectuée en collaboration par les organismes bénévoles et les pouvoirs publics produit des effets positifs.

Ces statistiques sont conte-

nues dans un nouveau feuillet d'information intitulé "Bulletin Promotion de la Santé". Ce document d'une seule page est le premier d'une série de résumés statistiques visant à encourager les efforts déployés, tant au Ministère qu'à l'extérieur, dans une variété de domaines de promotion de la santé.

Le rapport complet de l'enquête, intitulé "Usage du tabac au Canada — 1965-1980", sera disponible plus tard. Il contient les résultats d'enquêtes précédentes, et une attention particulière est accordée à la dernière réalisée en décembre 1980.



*Le nombre de fumeurs habituels de cigarettes continue de diminuer.*

\* Journaliste

*“Presque toujours  
c’est une minorité créatrice  
et engagée qui a rendu  
le monde meilleur.”*

**Martin Luther King**

## **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 : \_\_\_\_\_

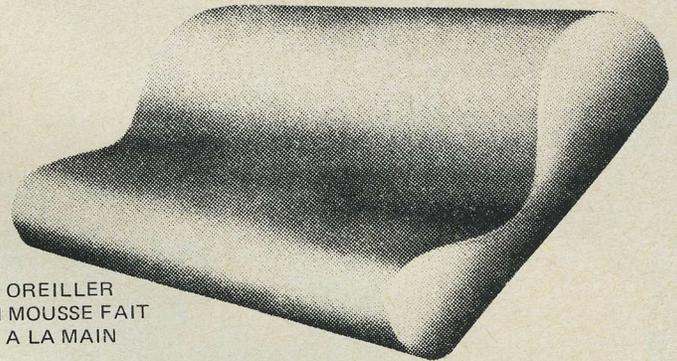
Découpez  
et collez  
ICI  
l’étiquette  
de votre  
ancienne  
adresse

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

# OREILLER THERAPEUTIQUE

**\$28.95\***

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



OREILLER  
EN MOUSSE FAIT  
A LA MAIN



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



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

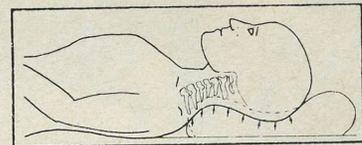


D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES  
ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE  
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÊTENT AUX HABITUDES  
PERSONNELLES DE SOMMEIL.

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

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

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



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

Quantité		Montant
	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
Résidents du Québec, ajoutez 8% taxe de vente		
* Prix sujet à changement après avril 1982		Total

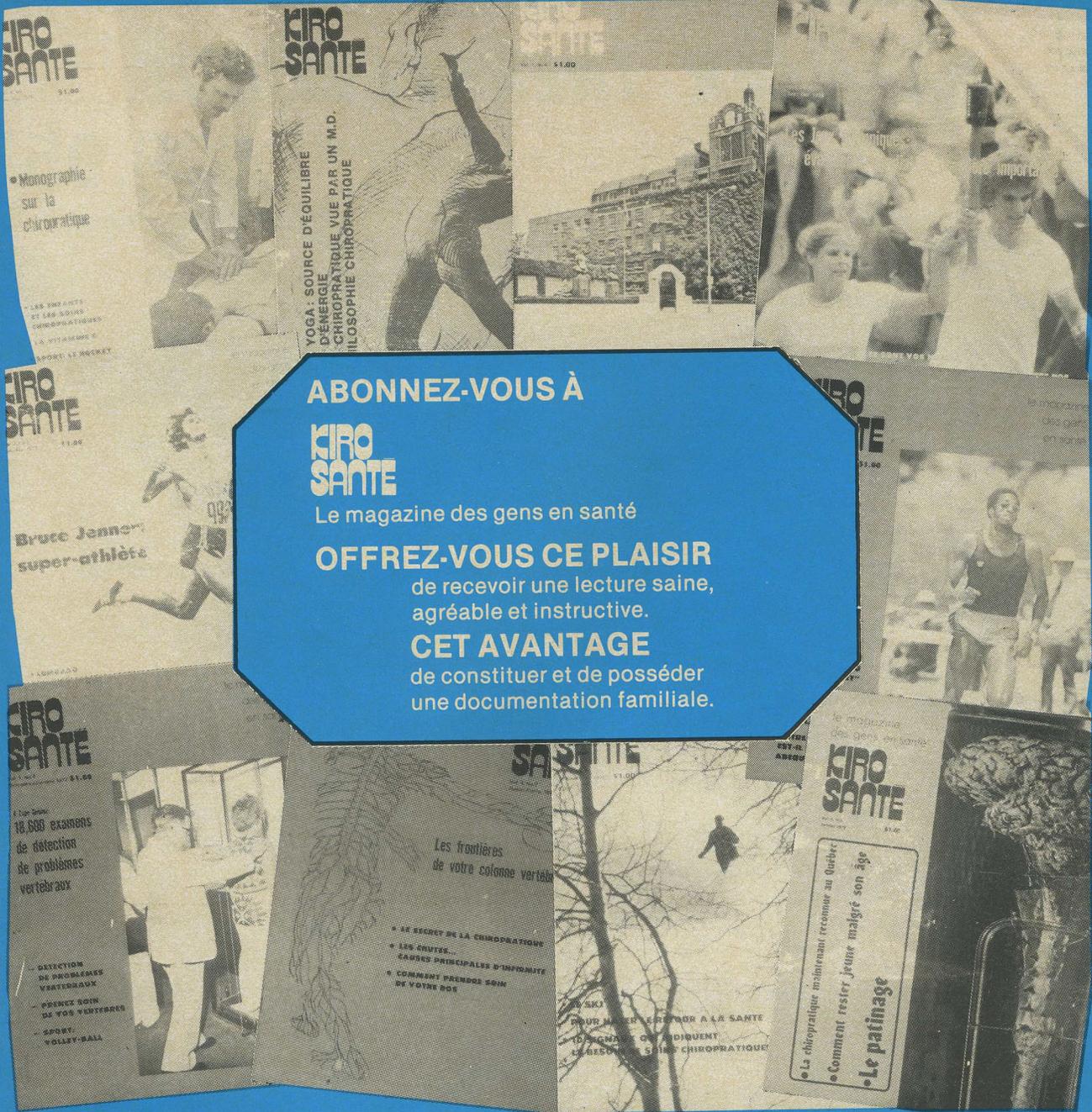
Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

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



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

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

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

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

**KIRO SANTE** 199 St-Vincent  
 Ste-Agathe-des-Monts  
 J8C 2B6

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

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

Chiropraticien .....

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