

KIRO SANTÉ

Vol. 9, No 1
Novembre 1982

1,50 \$

le magazine
des gens
en santé



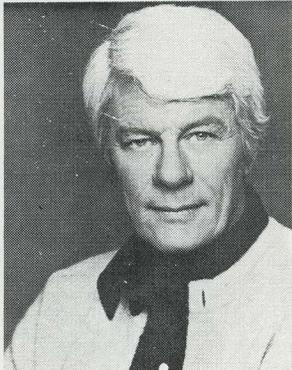
DES
MOTS PRÉCIS
POUR UNE
APPROCHE EXCLUSIVE!

CHIRO-CENTRE
ARGUIN & CHARLAND
133 rue Ste-Agathe, Ste-Agathe J8C 2G6
Tél: (819) 326-1666

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

RENAISSANCE

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



Film No 1

"Une introduction à la Chiropratique" avec Peter Graves

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

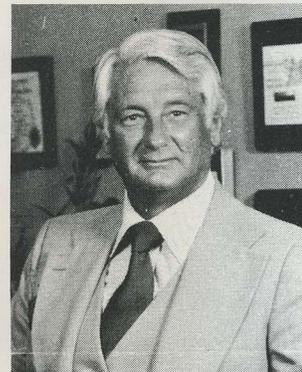
*John McGinnis
producteur du film et co-fondateur du nouveau
Living Sciences Cable Network*

Film No 2

"La dégénération de la subluxation"

présenté par le Dr Russell Erhardt

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



Film No 3 "Un rapport scientifique"

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

Film No 4 "Les causes de la subluxation"

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

Film No 5* "Predicament of the species"

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

Film No 6* "Cooperative responsibilities"

Responsabilité des gens face à leur santé.

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

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur

Gaston Arguin

Directeur

Louise Charland

Chroniqueurs

Benoist Boisvert

Jean Couture

Robert Gagné

Pierre Deslauriers

L'Association

des Chiropraticiens

Luc Roy

Collaboratrices

Christine Dubeau

Lynda Paquette

Journaliste

Robin Arguin

Secrétariat

Louise Sauriol

Photographe

Pierre Viau

Montage

Les Montages G.F. Enr.

Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

Abonnements

1 an/6 numéros \$6.00

3 ans/18 numéros \$15.00

Adresse

Kiro Santé

199 St-Vincent

Ste-Agathe-des-Monts

J8C 2B6

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

SOMMAIRE

Des mots précis pour une approche exclusive! .	p. 4
La vraie beauté	p. 6
Réalisez-vous pleinement les bienfaits	p. 7
Six systèmes essentiels du corps	p. 8
Cette question de cholestérol	p. 10
Herpes qui?	p. 14
Le lait maternel	p. 16
Suzanne Arms	p. 18
Annuaire chiropratique	p. 20
Sans prendre de somnifères	p. 23
Le système d'alarme de notre corps	p. 25
Le sac-à-dos	p. 27
Livre: Le corps a ses raisons	p. 30
Frédéric Leboyer dénonce	p. 32
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
Courier de deuxième classe
Enregistrement numéro 3422
ISSN 0317-0519

COMMENT TAIRE...

par Gaston Arguin, d.c.



Des mots précis pour une approche exclusive!

Lorsqu'en 1895, D.D. Palmer effectua la première correction vertébrale manuelle et spécifique, il réalisa qu'il venait de découvrir une approche de guérison totalement exclusive qui se basait sur des principes paraissant révolutionnaires pour son époque. En effet, aucun courant de pensée d'alors ne correspondait avec cette philosophie que Palmer s'appliquait à énoncer.

Le besoin d'un vocabulaire pour une identité propre

Sentant tout le potentiel que représentait cette nouvelle méthode qui ne pouvait se comparer à rien d'autre existant, il comprit alors la nécessité de créer un terme spécifique pour décrire sa découverte qu'il lui fallait promouvoir. Il décida donc de l'identifier en formant le mot "chiropractic", venant du grec "kheir" — main — et "praktikos" — mise en action. Et il choisit "adjustment" pour représenter l'acte qu'il venait d'effectuer en vue de réduire ou de corriger une "subluxation vertébrale". L'expression "chiropractic adjustment" était née. Quant à celui qui pratiquerait cet art, il serait appelé un "chiropractor". Pour les américains et leur langue anglaise, le vocabulaire choisi s'avérait clair.

La situation en France

Pour les autres langues, cependant, il restait à inventer les traductions de ces nouveaux mots. Et le français eût à subir beaucoup de confusion

pour plusieurs bonnes raisons.

D'abord, depuis toujours, aucun cours de chiropratique ne se donne dans une langue autre que l'anglais.

Ensuite, il n'y a pas si longtemps encore, toute autorité en matière de langue française venait toujours de France; même pour nous au Québec. (Réf. Larousse, Quillet, etc.)

Et finalement, la chiropratique n'a malheureusement jamais eu de statut défini et reconnu en France. Encore aujourd'hui, en ce qui regarde ce domaine, la France accuse un très grave retard sur la plupart des autres pays industrialisés. Légalement, les chiropraticiens de France ne possèdent aucune identité propre. Ils ne sont que

164

rcats bar-
pou faire
bar-

cul. Celui,

de fille désa-

on non) n.f.
cibles.

oter.

lé, ama non-

une besogne

arrêter à des

Marchander

stilles, choses

'est de la chi-

d'objets dis-
rie.

CHIROPATICIEN, IENNE (ki-ro) *n.* © Per-
sonne qui exerce la chiropratique.

CHIROPATIQUE (ki-ro) *n.f.* © Science thé-
rapeutique ayant pour objet la restauration
du fonctionnement nerveux lorsque celui-ci a
été altéré par des subluxations. ◊ On écrit
aussi *chiropraxie*.

CHIROPRACTIE (ki-ro) *n.f.* Traitement des
subluxations par manipulation de l'épine
dorsale.

CHIROPTÈRE (ki-ro. *Chiro* et *pteron*, aile)
n.m. Mammifère dont les membres antérieurs
ont les os très allongés et réunis par une mem-
brane. ◊ *Les chiroptères*, *n.m.pl.* Famille de
petits mammifères qui comprend les *chauves-
souris*. On écrit aussi *chéiroptères*.

CHIRURGICAL (ki-ro) *adj.* Qui se rap-
tient à la chirurgie: *les moyens chirurgicaux*.

CHIRURGIE (gr. *kheir*, main, et *ergon*,
travail) *n.f.* Partie de l'art de guérir qui s'oc-
cupe des maladies externes, et particuliè-
rement des procédés manuels qui servent à leur
guérison par le moyen d'opérations.

CHLOROFORME
bille ou anesth-
chloroforme.

CHLOROFORME
chloroforme: *ins*

CHLOROFORME
du chloroforme

CHLOROPHYLLE
phyllon, feuille
des feuilles ré-

qui possède n. f.
riser.

CHLOROPHYLLE
rophyllien, oxyg-
lumière, oxyg-
atmosphère.

CHLOROPICRINE
chlorure de chai-
ser les locaux,
comme gaz de ce

CHLOROSE (kl-
ros)

tolérés; et les plus dynamiques se font encore harcelés pour "pratique illégale de la médecine".

C'est ce qui explique ce manque de cohésion à choisir une traduction française précise pour le vocabulaire de Palmer.

Le résultat a donc été l'apparition d'anglicismes tels que "chiropractic" ou "chiropractie" ou "chiropractique", et "chiropracteur" ou "chiropractor". Une version améliorée a donné aussi les mots "chiropraxie" et "chiropratie".

Et au Québec?

Le Québec représente finalement le pays d'expression française où la chiropratique est la mieux structurée. Notre profession possède ici un statut légal d'autonomie et de reconnaissance qui fait l'envie de plusieurs autres professionnels. Mais ceci est encore relativement très récent, puisque la loi qui a donné à la chiropratique son statut officiel au Québec ne remonte qu'à 1973. C'est en effet le **Bill 269 - Loi sur la "chiropratique"** — qui a fait naître l'**Ordre des Chiropraticiens du Québec** au sein de l'Office des Professions et qui précise le champ de pratique et les divers règlements auxquels la profession doit se conformer.

Le vocabulaire français exact

Tout au long de notre texte de loi provincial, le législateur ne mentionne que les termes "**chiropratique**", "**chiropraticien**", et "**ajustement**". À quelle autorité linguistique s'est-il donc référé? Eh bien, à **L.A. Bélisle**, avec son Dictionnaire Général de la Langue Française au Canada, mis à jour avec le Dictionnaire nord-américain de la langue française. D'ailleurs, peut-il y avoir d'autre source de référence plus représentative au Québec que la langue française nord-américaine?

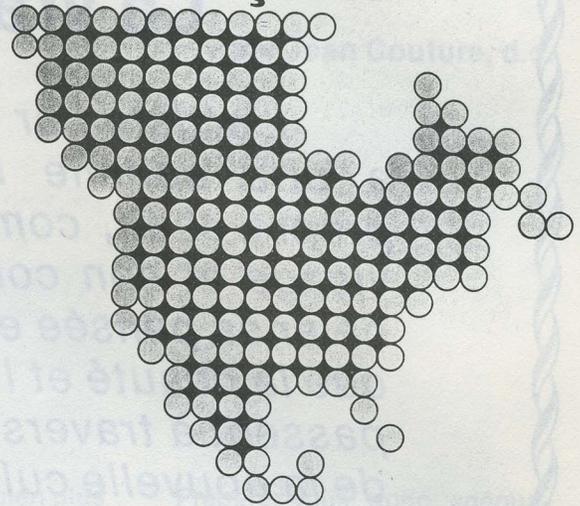
De plus, si nous prenons connaissance des définitions associées à notre vocabulaire en question, tout chiropraticien ne peut que confirmer l'exactitude des explications du "Bélisle".

En effet, voyons ce qu'il est dit au sujet de

- **chiropratique:**
science thérapeutique ayant pour objet la restauration du fonctionnement nerveux lorsque celui-ci a été altéré par des sublaxations. On écrit aussi chiropraxie.
- **Sublaxation:**
dans le langage de la chiropratique, relation mécanique défectueuse de deux éléments anatomiques voisins qui n'excèdent pas les limites extrêmes de leur relation normale.
- **Chiropraticien (ne):**
personne qui exerce la chiropratique.

BÉLISLE

DICTIONNAIRE NORD-AMÉRICAIN DE LA LANGUE FRANÇAISE



Beauchemin

Louis-Alexandre Bélisle a consacré plus de 40 ans de sa carrière à composer et à mettre au point le "Dictionnaire nord-américain de la langue française" (1979), qui se veut la mise à jour de son "Dictionnaire Général de la Langue Française au Canada" (1957).

Une résolution?

Après ces différentes explications, nous pouvons dire finalement que plusieurs termes sont acceptables, mais qu'il n'y en a pas plusieurs qui sont utilisés dans l'énoncé des textes de loi de notre province, et qu'il n'y en a pas plusieurs non plus qui décrivent avec autant d'exactitude notre réalité française nord-américaine.

Afin d'éviter toute confusion, particulièrement pour un domaine encore en pleine croissance, l'emploi d'un vocabulaire spécifique pour décrire une approche exclusive revêt une importance certaine.

Alors dorénavant, lorsque vous mentionnez à votre voisin tous les bienfaits que vous procurent les "**ajustements chiropratiques**", vous pouvez préciser que cela repose sur le principe qu'un "**chiropraticien**" vise à éliminer les "**sublaxations vertébrales**"...

La vraie beauté

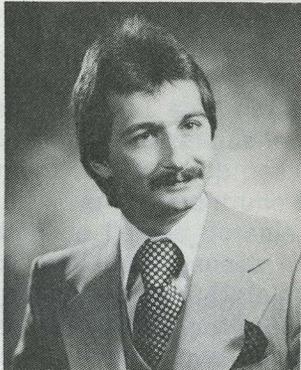
L'artiste par excellence est celui qui a pris comme matière à sculpter sa propre chair, comme toile à peindre son visage et son corps, comme terre à modeler sa pensée et ses sentiments. Il veut que la beauté et l'harmonie de la création passent à travers lui. Cet artiste crée l'art de la nouvelle culture qui vient.

La beauté est une chose vivante dont la source reste cachée au plus profond de l'être mais qui jaillit et se déverse jusqu'à la surface du corps, inondant la peau, le regard, le sourire et même la voix. Mais seules les pensées lumineuses et les sentiments d'amour désintéressé peuvent créer la beauté. À ce moment-là rien ne peut empêcher le rayonnement à travers vous des parfums des fleurs qui s'ouvrent et des fruits qui mûrissent dans le jardin de votre âme.

Omraam Mikhaël Aïvanhov
(F.B.U.)

Réalisez-vous pleinement les bienfaits multiples de votre ajustement chiropratique?

par Jean Couture, d.c.



Nombreux sont ceux qui subissent l'effet de sublaxations vertébrales (désalignements de vertèbres qui provoquent de l'interférence directe aux nerfs rachidiens) et ne le réalisent même pas. Pourtant, beaucoup de gens ingurgitent toutes sortes de produits chimiques dans l'espoir de trouver la "pilule miracle" qui pourrait enrayer leurs malaises. Il leur serait alors très avantageux de mieux saisir toute la portée des soins chiropratiques.

Il arrive si fréquemment qu'un patient mentionne: "Docteur, je sens qu'en moi, à la suite de chaque ajustement chiropratique, ça va de mieux en mieux". Et c'est un fait, à chaque visite, la manipulation apporte son bienfait et permet au corps de se réparer de ses difficultés internes. C'est pourquoi le devoir le plus important du chiropraticien ne consiste pas seulement à provoquer la disparition de la douleur ou du

malaise existant, mais bien plus à permettre au patient, au fil de ses ajustements vertébraux, d'acquérir une santé plus complète et une résistance renforcée grâce à la correction des sublaxations.

Une collaboration étroite entre le patient et le chiropraticien s'avère toutefois primordiale afin de retirer les bienfaits maximums de chaque ajustement.

Et la détente du corps et de l'esprit revêt son importance autant pour le patient que pour le chiro. On devrait se préparer à un ajustement en s'arrêtant, en sortant de sa vie quotidienne et en prenant ces quelques instants pour soi-même. On peut ainsi ressentir pleinement le travail qui s'effectue en-dedans alors que tout le processus de guérison naturelle entre en action.

Quant au chiropraticien, il lui est possible de travailler avec plus de précision et de délicatesse si son patient se fait réceptif et s'applique à la relaxation.

Préparez-vous donc adéquatement pour chaque ajustement chiropratique que vous recevez; c'est un événement et c'est pour vous.

Bonne santé!

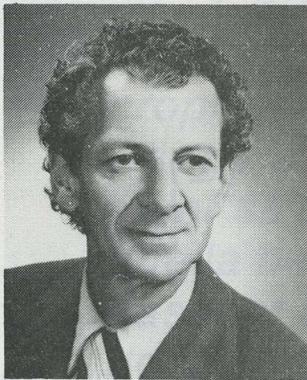


Tout un travail s'effectue en-dedans alors que tout le processus de guérison naturelle entre en action.

Classifiés en zones

Six systèmes essentiels composent le corps humain

par Robert L. Gagné, d.c.*



L'«Anatomie» de Gray qui est la grande autorité pour les chiropraticiens, les médecins et autres nous apprend que le cerveau humain se compose de nombreux centres formés dès le début même (stade embryonnaire) de la vie, et ayant chacun un rôle nettement déterminé. Ainsi, un centre contrôle toutes 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, c'est pourquoi **six systèmes essentiels** composent le corps humain, à savoir les systèmes glandulaire, éliminatoire, nerveux, digestif, musculaire et circulatoire. Et toute maladie ou anomalie observée dans l'organisme, peut être attribuée à la défectuosité

de ces systèmes, défectuosité que nous ne nommons d'ailleurs **jamais "maladie", mais simplement "désordre"**.

Un goître, par exemple, est un désordre du système glandulaire. La constipation témoigne du désordre dans le fonctionnement éliminatif du corps. La nervosité, pour sa part, est un désordre du système nerveux, et la gastrite, celui du système digestif, tout comme le rhumatisme indique un désordre du système musculaire, une forte tension sanguine des désordres circulatoires, etc., etc. Et il en est ainsi de toutes les maladies, de quelque catégorie qu'elles soient. Ceci prouve qu'en lieu et place de 1864 maladies différentes, il ne peut y avoir que **six sortes de maladies dans le corps humain**. C'est pourquoi, il ne peut guère y avoir que six réponses à la question: "Docteur, quel est mon mal?". Si vous êtes malade, c'est que vous manifestez quelques désordres dans un ou plusieurs de vos systèmes, un point c'est tout. Jamais nous ne vous parlerons de mala-

die du foie, du coeur, ou de quoi que ce soit de ce genre. Simplement, nous nous appliquerons à **éliminer le désordre** et ramener le système impliqué à son état normal.

La découverte sur l'épine dorsale, le long des vertèbres, de **centres nerveux correspondants** à chaque système, nous amène à croire que les centres du cerveau jouent le rôle de positifs par lesquels circulent les impulsions nerveuses, tandis que ceux de l'épine dorsale font office de pôles négatifs, apparentant de ce fait le corps humain à un système électrique.

Lorsqu'un désordre quelconque se produit dans un seul de ces systèmes, le corps tout entier s'en ressent. Admettons que vous absorbiez trop de pâtisseries, ou de chocolat, ou de boissons alcooliques. Cet **abus** saisit votre système digestif et ce **choc** part de l'extrémité jusqu'à atteindre le cerveau qui, ébranlé à son tour, ne manque pas de déséquilibrer l'ensemble de votre organisme, résultat comparable à ce qui se produit

* Auteur du livre "Le merveilleux pays".

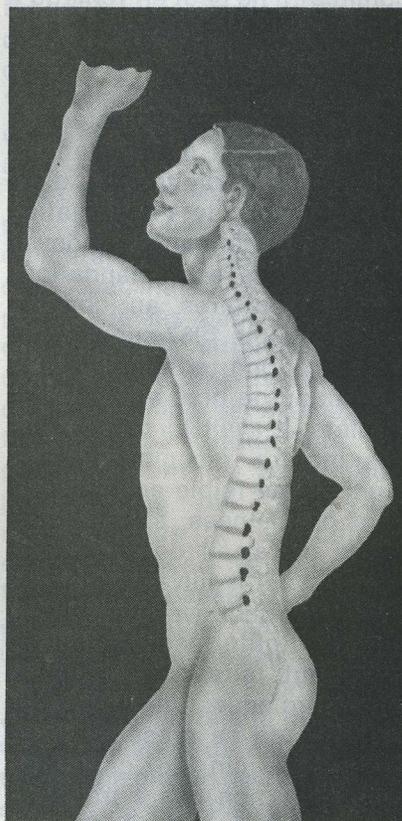
dans le système électrique lorsque les fusibles sautent, d'où la ressemblance mentionnée plus haut. Si nous retirons un de ces fusibles et y introduisons un corps étranger, par exemple un couteau, le choc fait sauter un fusible et le système entier se trouve hors de service. Dans notre cas, l'**abus** de nourriture joue le rôle du **corps étranger**, et le fusible défaillant n'est autre que le pôle négatif de l'épine dorsale.

C'est ici qu'intervient la **Chiropratique**. Tout acte contraire aux lois de la vie, tel que le soulèvement d'objets trop pesants, produit invariablement une **subluxation** de l'épine dorsale, de même que toute pensée négative préjudiciable à l'intelligence interne. Toute chose de caractère négatif que l'homme introduit dans son organisme, telle que la crainte, l'inquiétude, la haine, et toute **émotion destructive**, produisent un **choc**. Et ceci nous prouve que les subluxations ci-dessus mentionnées ne sont pas seulement produites par des causes matérielles, mais également par des **causes internes**, qu'elles soient pensées ou actes.

Quand un patient vient nous voir, nous appliquons toute notre science à la découverte des circuits défectueux et à leur ajustement. Ensuite, nous enseignons au patient comment vivre en harmonie avec... **les Lois de la Vie** pour ne pas en-

courir le risque de dérégler encore une fois son admirable organisme.

De plus, l'information que nous lui remettons lui explique clairement ce que nous venons de faire et quels résultats il doit en attendre. Nous précisons aussi que ces résultats peuvent ne pas se produire dès la première séance, et que plusieurs autres réajustements seront peut-être nécessaires avant qu'un changement marqué puisse être observé. Cependant, les



changements s'opèrent très vite, ramenant la zone concernée à son état d'harmonie normale, la Nature assumant la restauration des organes. Nous expliquons aussi le fait qu'une fois qu'une **zone a été réajustée**, nous nous attaquons à la suivante, jusqu'à couvrir toutes les zones défectueuses et ramener l'organisme aussi près que possible de la perfection.

Analyse des zones

Première zone: Glandulaire

Réajustement et retour au fonctionnement normal de toutes les glandes du corps.

Deuxième zone: Éliminative

Stimulation de tous les organes éliminateurs du corps.

Troisième zone: Nerveuse

Retour à l'état normal du système nerveux et du Grand Sympathique.

Quatrième zone: Digestive

Normalisation du fonctionnement de tous les organes de digestion et d'assimilation.

Cinquième zone: Musculaire

Réajustement de tous les muscles et élimination de la douleur.

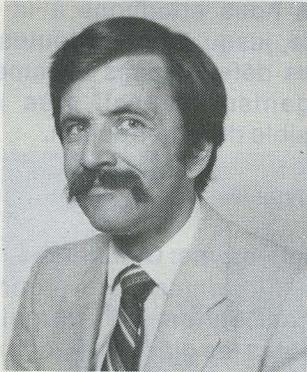
Sixième zone: Circulatoire

Régularisation de toutes les parties du système circulatoire, y compris le coeur, les artères, les veines, les lymphes, etc.

Il serait beaucoup plus exact de reconnaître qu'il existe différents désordres de base dans le fonctionnement de l'organisme, plutôt que de s'appliquer à classer leurs innombrables manifestations en des milliers de noms de maladies.

Cette question de cholestérol...

par Pierre Deslauriers, d.c., n.d., d.ac.



Le régime anti-infractus n'est peut-être pas celui que vous pensez ou que l'on vous a conseillé...

Le cholestérol n'a pas d'importance

Beaucoup de gens se préoccupent de leur alimentation et font de sérieux efforts pour se nourrir adéquatement, mais qu'arrive-t-il quand ils sont induits en erreur?

Quelques exemples:

La crise cardiaque inattendue de l'éminent chimiste américain le Dr Jacobus Rinse en 1951 fut foudroyante. Son mode de vie ne comportait aucun des facteurs de risques prédisposant aux problèmes cardiaques. Il surveillait sa consommation de gras et de cholestérol, il n'était pas obèse, ne fumait pas, n'avait pas de tension ou de stress particulier, faisait suffisamment d'exercice et n'avait pas de gens souffrant de troubles cardiaques dans sa famille. Il avait toujours fait attention à sa

santé, avait toujours suivi les concepts populaires pour prévenir les crises cardiaques; et tout d'un coup à l'âge de 51 ans il souffrait d'angine de poitrine. Quelle erreur avait-il commis? Il ne peut en venir qu'à la conclusion fort probable qu'il manquait quelque chose à sa diète, contrairement à un surplus de gras ou de cholestérol.

Considérons maintenant le président du Comité de la diète coronarienne de l'Association Médicale Américaine qui devait présenter ses recommandations et commentaires au congrès annuel de juin 1967 sur une évaluation à long terme quant à la restriction de gras animal dans la diète. Il avait lui-même suivi ses propres recommandations d'un régime faible en gras pendant des années, s'était gardé svelte et faisait des exercices réguliers. Et il suivait toutes les directives qu'il avait rédigées à titre d'autorité médicale sur ce qu'il faut faire pour éviter la crise cardiaque. Il ne lui fut pas possible de se présenter à ce congrès de juin 1967 car il était à l'hôpital non pas à travailler, mais comme patient relevant d'une thrombose coronaire...

L'astronaute d'Appolo 15,

James B. Irwin a fait une crise cardiaque à l'âge de quarante-cinq ans en jouant au handball. La technologie de l'espace l'avait aidé à marcher sur la lune mais notre technologie de la santé n'a pu lui prévenir une crise cardiaque.

Un écrivain scientifique très connu de Toronto, Robert F. Legge, a été victime d'une grave crise de coeur en dépit de toutes les précautions orthodoxes qu'il avait prises. Il se servait en excès de gras poly-non saturés et comme il l'admit plus tard dans un témoignage en faveur de la vitamine E, il suivait une diète déficiente en vitamine E. Le rôle que la vitamine E joua dans sa survie de cette crise, est décrite dans l'édition septembre/octobre 1971 du Canadian Research and Development.

Ron Pice, un entraîneur de football de 34 ans de l'Université du Maryland est mort d'une crise cardiaque dans un voyage de recrutement. Son exercice régulier ne lui avait pas donné suffisamment de protection.

On pourrait continuer la liste sur encore plusieurs pages et d'ailleurs, vous en avez probablement dans votre propre entourage.

Avant que la nourriture ne soit raffinée et chimifiée, on ne retrouvait à peu près pas de signes d'artériosclérose.

Le cholestérol n'est pas un gras

Je le répète! Le cholestérol n'est pas un gras et je défie n'importe quelle autorité de venir prouver le contraire. Bien que tous ceux qui ont écrit des articles sur le cholestérol l'appellent presque toujours un corps gras, le cholestérol est un alcool solide présent dans certaines graisses animales et huiles comestibles.

On peut également décomposer le cholestérol, car nous avons du cholestérol à haute et à basse densité et le cholestérol à haute densité a un effet protecteur sur les artères tandis que le cholestérol à basse densité cause les troubles. C'est lui qui est le plus responsable de l'artériosclérose (le durcissement des artères).

Il est exact que le cholestérol est l'élément le plus prédominant retrouvé dans les dépôts de gras d'une artère malade. Plusieurs formes de maladies cardiaques sont reliées à des dépôts de cholestérol.

L'ARTÉRIOSCLÉROSE est une maladie cardiaque qui rétrécit progressivement les vaisseaux sanguins. Le rétrécissement de l'artère coronaire qui relie le cœur aux poumons s'appelle ANGINE DE POITRINE. Quand l'artère coronaire (du cœur) est bloquée par un caillot (thrombose coronarienne), le cœur est endommagé et la mort d'une partie du tissu musculaire survient, c'est L'INFRACTUS DU MYOCARDE. Quand les artères sont complètement bloquées par un caillot, c'est alors une thrombose. Si la carotide (artère qui conduit au cerveau) est bloquée, une crise survient (THROMBOSE CÉRÉBRALE). Les plaques de gras ne se forment pas à l'intérieur de l'artère, mais bien entre la première couche interne et la deuxième

couche de l'artère.

Les maladies cardiaques ont atteint un niveau épidémique

Dans les années 1900, toutes les formes de maladies cardiaques étaient responsables d'un décès sur sept aux U.S.A.; en 1963, les maladies cardiaques étaient responsables d'un décès sur deux. 546,813 décès aux U.S.A. en 1963 en comparaison à 291,557 Américains tués durant la deuxième guerre mondiale. En 1971 les maladies cardiaques étaient responsables de 53% des décès, soit 1,021,630 incluant 675,580 avec des crises cardiaques et 207,920 avec des thromboses.

Ne vous laissez pas leurrer par ceux qui vous diront qu'autrefois, il y avait moins de décès par maladies cardiaques parce que les gens mouraient de problèmes différents avant de développer des troubles cardiaques, comme par exemple, la tuberculose. Aujourd'hui, les gens meurent du cœur plus jeunes que les gens qui mouraient de la tuberculose dans les années 1900... Et plus les années passent, plus les gens souffrent de maladies cardiaques à un jeune âge.

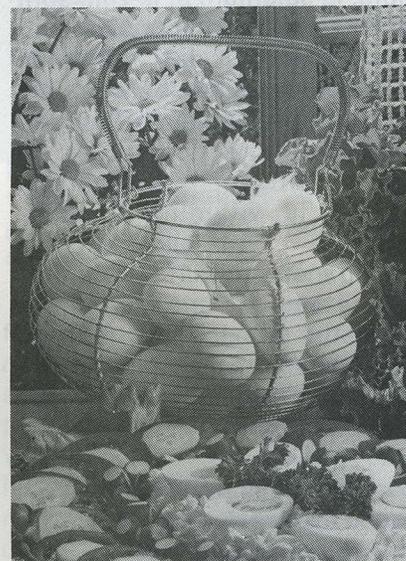
Au-delà de 72% des soldats américains morts à la guerre de Corée faisaient de l'artériosclérose: l'âge moyen de ces soldats était de 22 ans. Par contre, aux autopsies de jeunes soldats de la première et deuxième guerres mondiales, soit avant que la nourriture ne soit si raffinée et chimifiée, on n'a pas retrouvé de signes d'artériosclérose ou très peu.

Quelle coïncidence! Les thromboses coronaires ont pris une tendance épidémique quelques années après le commencement de la nourriture dévitalisée, principalement de vitamine

B6 et de vitamine E.

Les vitamines B6 et E furent les premières à être enlevées de notre pain et de nos céréales vers la fin du 19e siècle et le début du 20e siècle par le processus de dégermination du blé, afin d'en augmenter la conservation sur les tablettes.

Les études statistiques ont pu nous donner quelques indications sur les facteurs de risques de problèmes cardiaques. En 1964, les facteurs établis étaient l'hypertension, l'inactivité physique, la cigarette, l'obésité, le diabète, les antécédents familiaux et un taux de cholestérol sanguin élevé. La plupart du temps, la recherche était alors dirigée dans le but de contrôler le cholestérol, l'hypertension et l'obésité par des médicaments qui détruisaient les vitamines et augmentaient du même coup la susceptibilité aux problèmes cardiaques. En 1974, le triglycéride élevé fut rajouté à la liste, de même que la capacité pulmonaire. L'électrocardiogramme prenait aussi encore beaucoup de place dans le dépistage.



La qualité des oeufs est toutefois proportionnelle à la qualité de vie des poules qui les pondent...

Le fait de diminuer la consommation de cholestérol ou de le réduire dans le sang, n'a jamais été concluant pour baisser l'incidence des maladies cardiaques.

Y a-t-il une évidence directe entre les maladies cardiaques et la consommation de cholestérol, ou même le taux de cholestérol sanguin? NON. Il n'y en a aucune. Ni la thrombose coronarienne, ni l'artériosclérose ne se développeront chez une personne génétiquement normale, en autant qu'elle n'ait pas de déficiences nutritionnelles (vitamines, minéraux, etc.) et qu'elle ait une activité au moins modérée. Toute déficience en vitamines ou en minéraux peut directement ou indirectement mener à la crise cardiaque.

La plus importante vitamine pour diminuer l'incidence de maladies cardiaques est sans l'ombre d'un doute, la vitamine E (d'alpha tocopherol). C'est malheureusement la vitamine la plus déficiente dans notre alimentation courante de tous les jours. La vitamine C vient en second ordre, et la vitamine B6 en troisième lieu. Le magnésium, le sélénium et le zinc sont les minéraux primordiaux pour nous protéger des maladies cardiaques. Le mode de vie que vous menez peut influencer. Avez-vous une activité et un repos suffisant? La cigarette détruit la vitamine E et la vitamine C. Et la pilule anticonceptionnelle détruit la vitamine B6, ce qui explique que depuis plusieurs années les femmes commencent à être plus atteintes de maladies cardiaques qu'auparavant.

Rendons-nous à l'évidence que la théorie du cholestérol est fausse!

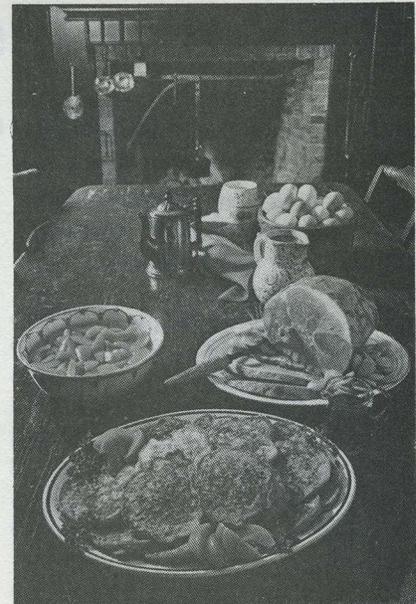
Le Dr Harold Kahn du National Heart and Living Institute aux États-Unis a démon-

tré qu'il n'y avait pas de changement dans les quantités de cholestérol consommées depuis les soixante dernières années. En dépit de tout cela, les maladies cardiaques augmentent de façon épidémique (American Journal of Clinical Nutrition 1970). La génération de nos grands-parents qui mangeait des sauces grasses, du lard, du gras, des grains entiers non raffinés et des légumes frais ne souffrait pas de thrombose coronarienne. La peur du cholestérol a engendré des régimes débalancés et déficients en diverses vitamines et minéraux qui a fait empirer les maladies cardiaques.

LES OEUFs sont de très bons aliments et très complets. Il y a bien sûr des qualités d'oeufs en rapport avec la qualité de vie des poules. Si les oeufs proviennent de poules en cages nourries aux moulées pour forcer la ponte, leur qualité sera moins bonne que ceux qui proviennent de poules en liberté nourries aux grains et fertiles comme vous pouvez en trouver au magasin d'aliments naturels, ou sur les fermes autonomes.

Bien que l'on puisse remplacer les protéines des oeufs par d'autres sources de protéines (où va-t-on remplacer les éléments qu'ils contiennent, tels minéraux, vitamine B complexe, le soufre et le sélénium? Certainement pas dans la nourriture raffinée).

Souvent les médecins, et spécialement les cardiologues, sont d'avis qu'une diète basse en cholestérol "ne fait pas de tort à personne". Savent-ils que le gras contenu dans le lait (de vache ou maternel) est essentiel pour la formation de la myéline, cette enveloppe qui recouvre les fibres nerveuses. Qu'arrive-t-il à un enfant nourri aux formules à base de lait écrémé quand vient le temps de prévenir les crises



La génération de nos grands-parents mangeait pourtant une nourriture plus grasse; mais souffrait très peu de thrombose coronarienne.

cardiaques? Il est pratiquement impossible d'équilibrer une diète basse en cholestérol. La diète standard des années 1850 ou 1920 forte en gras est encore aujourd'hui consommée par plusieurs populations à travers le monde et où l'incidence des maladies cardiaques est basse.

En dépit de leur diète basse en cholestérol, les prisonniers, tout particulièrement les prisonniers de guerre, qui ne mangeaient que des rebuts ou du riz et ne consommaient pratiquement pas de viande, de lait, ni d'oeufs, souffraient de dépôts de cholestérol et de maladies cardiaques.

L'AUTOPSIE RÉVÈLE DES PROBLÈMES CARDIAQUES EN DÉPIT D'UNE DIÈTE BASSE EN CHOLESTÉROL

Chacune des 10,000 autopsies qui ont été faites dans le camp de concentration nazi de

DACHAUD pendant la dernière guerre mondiale ont démontré un certain degré d'ARTÉRIOSCLÉROSE. Les prisonniers ne mangeaient que de la soupe et du pain, leur procurant environ 1,000 calories par jour. Ils travaillaient physiquement très fort tous les jours. Une si forte proportion de maladies cardiaques n'était pas connue en 1940 bien qu'il ne soit pas surprenant de nos jours. Ce qu'il faut retenir ici c'est que la diète de ces prisonniers était déficiente en vitamine C qui est de toute importance dans la prévention des maladies cardiaques.

Je crois vous avoir donné suffisamment de renseignements avec évidences scientifiques à l'appui pour pouvoir maintenant vous parler de la MEILLEURE DIÈTE POUR PRÉVENIR LES MALADIES CARDIAQUES et il va s'en dire que cette forme d'alimentation sera également valable pour prévenir plusieurs autres maladies.

Pour ceux qui seraient encore incrédules, voici quelques faits. LE NIVEAU DE CHOLESTÉROL SANGUIN PEUT ÊTRE ABAISSÉ EN MANGEANT DES ALIMENTS RICHES EN CHOLESTÉROL: vous référer à l'étude des Drs H. Wing et A.D. Fletche de l'école de Médecine de l'Université Haward parue dans la revue "Federation of American Societies for Experimental Biology" en 1972. LE CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE NE PRODUIT PAS DE MALADIES CARDIAQUES. Les Cochons d'Inde avec un taux sanguin normal de cholestérol développent de l'artériosclérose quand leur nourriture est déficiente en vitamine C. Les singes babouins développent également de

l'artériosclérose et des maladies cardiaques avec des diètes faibles en cholestérol.

Le docteur Teh C. Huang, président de la section East Central Ohio de l'A.H.A. (société américaine des maladies du coeur) déclarait en août 1973 dans une réunion de l'American Chemical Society que le livre de recettes basses en cholestérol publié par la fondation du coeur (A.H.A.) était une grave erreur et que ceux qui avaient évité de consommer du beurre, des oeufs et des produits laitiers ont fort probablement été induits en erreur. Le Docteur Huang avertissait les gens de ne pas supprimer le cholestérol et les gras de leur alimentation et que les mises en garde sur ces aliments qui produisaient des maladies cardiaques étaient des tactiques commerciales des grosses compagnies qui fabriquent des aliments pauvres en cholestérol tel la margarine. J'ajouterais que souvent les professionnels de la santé, incluant les médecins qui ont très peu de connaissances en nutrition, se font souvent prendre dans ces pièges commerciaux.

Dans le Washington Star du 15 juin 1972, le docteur Michael De Bakey, un des plus éminents cardiologue américain qui faisait de nombreuses transplantations cardiaques, déclarait qu'environ 80% de ses 1,700 patients souffrant d'artériosclérose très avancé nécessitant une opération avaient un taux de cholestérol normal dans le sang.

Le Dr Joseph D. Wassersug, un cardiologue américain, écrivait dans la revue "Chemical and Engineering News" 1972 qu'il lui était pratiquement impossible de régulariser le cholestérol dans le sang en

modifiant la diète des gens.

Alors, que faire?

N'oubliez pas que votre alimentation doit être variée et naturelle. Évitez les aliments transformés ou raffinés car la seule personne qui puisse en profiter, c'est le fabricant. Rappelez-vous que les déficiences causées par la nourriture sont les causes principales de l'artériosclérose. En plus d'une nourriture naturelle et saine, il est important de:

1) visiter son chiropraticien régulièrement, pour s'assurer qu'il n'y ait pas d'interférence au bon fonctionnement de l'organisme (ref. aux sublaxations vertébrales),

2) prendre des suppléments alimentaires appropriés,

3) cesser de fumer ou du moins, diminuer,

4) faire en sorte de réduire l'excès de stress et l'obésité,

5) avoir un rythme exercice-repos suffisant,

6) ne pas chercher à réduire les graisses animales pour faire l'excès des gras végétaux poly-insaturés,

7) manger des aliments riches en fibres,

8) éviter les fritures.

En suivant ces conseils, vous préviendrez sûrement les maladies cardiaques, mais en plus, vous pourrez prévenir bien d'autres maladies.

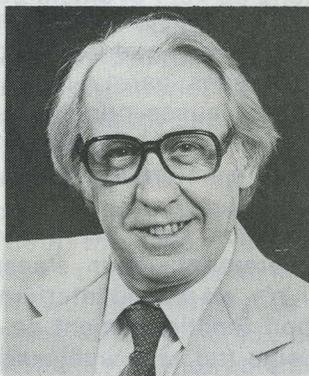
Dans un prochain article, je ferai la description des différents minéraux et vitamines qui s'avèrent essentiels en vue de prévenir les crises cardiaques. Vous pourrez être éclairé sur leurs caractéristiques et leurs rôles, en plus de découvrir dans quels aliments on les retrouve.

Bon coeur et bonne santé.

De plus en plus populaire...

Herpes qui?... Genitalis

par Benoist Boisvert, d.c.



Quel est donc ce nouveau venu? Non, ce n'est pas une nouvelle recrue sportive; mais une maladie dite virale, vieille comme le monde et qui vient d'entrer dans la ligue majeure des MTS (maladies transmises sexuellement).

Time magazine et tous les médias d'information viennent de lui donner une place à la une; car il semble que cette maladie se répand aujourd'hui à une allure épidémique.

À quoi ressemble Herpes Genitalis? Son apparence extérieure est en tout point semblable à celle de son proche parent Herpes Labialis, communément appelé "feu sauvage", sauf qu'on le retrouve toujours sur les parties génitales du malade et non sur les lèvres et le visage. Sa situation anatomique le rend encore bien plus incommodant que pour son cousin qui a choisi les lèvres comme habitat. Celui ou celle qui en est atteint voit souvent toute relation sexuelle devenir impossible.

Pourquoi cette poussée soudaine et épidémique d'une maladie virale qui a toujours existé et qui pourtant n'affectait que des cas très isolés? Les immunologistes et les épidémiologistes nous disent qu'il s'agit là d'une conséquence logique de la laxité des moeurs et du nombre accru des rapports sexuels entre partenaires différents. Il y a toutefois un autre facteur qui semble tout aussi important dans l'explosion de cette maladie, c'est celui du peu de résistance de certains individus à l'invasion microbienne et virale.

Une autre forme de maladie vénérienne, pardon, de maladie transmise sexuellement et qui semble affecter surtout les homosexuels est la DIA (déficience immunologique acquise). On sait que cette "maladie", forme de cancer, semble associée aussi à l'usage de certaines drogues comme le nitrite d'amyl qui réduirait les moyens de défense de l'organisme humain en même temps qu'il augmente le libido ou but recherché.

Je cite ici les paroles de Robert Good, immunologue, prononcées devant l'Oklahoma Medical Research Foundation: "Ce qui est le plus alarmant au sujet de la DIA, c'est qu'il semble se produire une destruction de la principale ligne de défense du corps contre la maladie. Le système immunologique, qui permet aux humains de survivre dans une mer de microorganismes, semble donc en voie de s'écrouler."*

Devant ces faits alarmants, celui qui peut encore réfléchir, malgré toutes les forces de persuasion, se pose des questions. Comment se fait-il que la science, malgré des découvertes "miracles" comme les antibiotiques, se retrouve-t-elle devant de nouvelles maladies de plus en plus difficiles à combattre? Faisons-nous vraiment des progrès dans cette lutte "scientifique" et chimique contre la maladie, ou ne serions-nous pas plutôt en voie de changer des symptômes de place?

En voulant contrôler et asservir la nature, il semble plutôt que nous n'ayons réussi qu'à

La solution consiste à bénéficier des méthodes
qui mobilisent au maximum
les moyens de défense de l'organisme.

* "Epidemic" by Jerry E. Bishop, Discover, Sept. 82.

produire des monstres. Aux petits apports de la chimie à l'amélioration de notre qualité de vie, nous avons dû inventer les écologistes qui semblent devoir prendre bientôt la grande part de nos énergies et de nos revenus. Le soulagement de quelques symptômes par la chimiothérapie tend à nous mener dans un engrenage sans fin de manifestations pathologiques plus importantes et sans issue.

La SCIENCE, la vraie, ne consisterait-elle pas plutôt à une étude et à une observation rigoureuse des grandes lois naturelles, avec un respect inconditionnel; au lieu de cette attitude de combat qu'a adoptée la médecine allopathique? Les grandes découvertes qui ont valu à l'homme une amélioration de sa qualité de vie, l'électricité par exemple, en font foi.

Les prescriptions d'hygiène de la plupart des religions sont nées de cette croyance à l'observation stricte des lois naturelles.

Au domaine de la santé, l'apport indéniable de la chiropratique au mieux-être et à la guérison démontre clairement la supériorité de la philosophie naturiste. L'effort que font les disciplines naturelles de santé pour conserver à l'homme ses moyens naturels et innés de défense s'avère bien plus efficace que la multiplicité des armes déployés par la chimie et que nos frères, les microbes et les virus, ont vite fait de déjouer.

"Primum non nocere" i.e. avant tout, ne pas nuire, voilà un dicton ancien et toujours vrai que s'efforcent d'appliquer les protagonistes des sciences naturelles de santé et qu'a trop souvent oublié la médecine chimique. Penchés sur leurs microscopes, les "scientistes" n'ont pas vu les grosses tables de la loi, la loi de la nature.

Observer, étudier et se con-

former aux grandes lois naturelles qui régissent l'univers, voilà ce que prône la vraie science, et voilà le moyen semble-t-il de mettre un terme à toutes ces "maladies" dont l'homme s'est fait depuis quelques années l'artisan "scientifique".

Et que fait-on avec HERPES?

Tout d'abord, et soit dit en passant, je ne suis pas un moraliste mais un chiropraticien, il faut remettre en question la solution médicamenteuse. Et comme prévention et curatif, j'ai fait l'expérience clinique que l'ajustement vertébral chiropratique, qui mobilise au maximum vos moyens de défense, s'avère un outil très

efficace pour terrasser ce virus.

L'auteur de cet article, le docteur Benoist Boisvert, a exposé sur une cassette plaisante d'écoute le rapport entre la chiropratique et l'immunologie. Cette cassette de la série "Info." s'intitule: "Les microbes, les virus et les vertèbres ou l'immunité naturelle". On peut se la procurer en faisant parvenir son chèque ou mandat-postal au montant de 15 \$ à l'adresse suivante:

Les Productions CHEIR,
108 boul. Lasalle,
Baie-Comeau
G4Z 1R7
(Spécifiez: Casette Info. no 2)

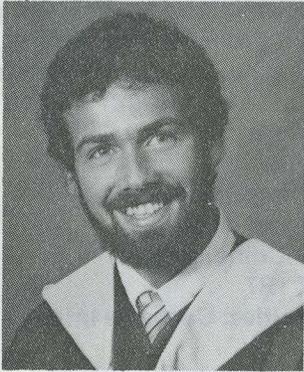


Le système de défense naturel et inné d'un **organisme sain** se montre bien plus efficace que la multiplicité des armes déployées par la chimie et que nos frères, les microbes et les virus, ont vite fait de déjouer.

Un autre savoir-faire de la nature...

Le lait maternel

par Luc Roy, d.c.*



L'allaitement maternel est l'un des plus beaux cadeaux qu'une mère peut faire à son enfant, car c'est lui favoriser un meilleur départ dans la vie.

Le lait maternel a plusieurs avantages: il est nourrissant, plus qu'aucune autre formule pour bébés. Il n'y a pas de bouteilles à laver, à stériliser ou à faire réchauffer, car le lait est toujours prêt et à la bonne température. Et de ce fait, le "boire" de nuit n'est pas une corvée.

Le merveilleux avantage, c'est le contact physique entre la mère et son bébé, et le sentiment de bien-être qui en résulte; un sentiment fait de chaleur, de tendresse et de sécurité; un sentiment qu'on ne peut pas ne pas vouloir ressentir.

Les enfants nourris au sein ont une très grande résistance aux infections et aux allergies, le lait maternel leur fournissant des anti-corps qu'ils ne peuvent produire eux-mêmes.

Aucun problème de poids ne

se produit après une grossesse si on allaite son enfant. Le surplus de poids est utilisé pour former la "crème" du lait. Donc, l'allaitement produit un changement naturel qui fait perdre le surplus de poids pris durant la grossesse.

Les deux premières semaines demandent une certaine adaptation. Les seins ont tendance à grossir et sont plutôt sensibles. Chaque fois que le bébé commence à téter, la femme ressent quelques légers élance-

ments pendant une minute ou deux et l'utérus se contracte, ce qui peut donner de légères crampes.

Le support d'un soutien-gorge de coton est recommandé. On peut y insérer des compresses de coton pour absorber le surplus de lait. Le tout doit être de coton pour que la peau puisse sécher et respirer parfaitement. Passé le cap des deux semaines, ces inconvénients disparaissent quoiqu'il se produira encore de léger surplus de



Un merveilleux avantage: ce contact physique entre la mère et son bébé.

* Avec la collaboration d'Hélène Abat.

lait de temps en temps durant les mois à venir. Mais c'est là le signe d'une bonne nourrice.

Le bébé doit être nourri quand il le demande: premièrement parce que ce n'est pas une "horloge" qui a faim à des heures précises chaque jour; et deuxièmement parce que plus le sein est stimulé, plus il produit du lait. Au bout de quelques semaines, un horaire presque régulier s'établit de lui-même.

Le lait maternel sera très nutritif dans la mesure où la mère aura une bonne diète. On retrouve dans le lait les éléments suivants: les protéines, les minéraux, les vitamines, le gras et l'eau dont l'enfant a besoin pour grossir et grandir en santé.

La mère doit donc consommer suffisamment d'aliments pour se nourrir elle-même et produire du lait nourrissant pour son bébé.

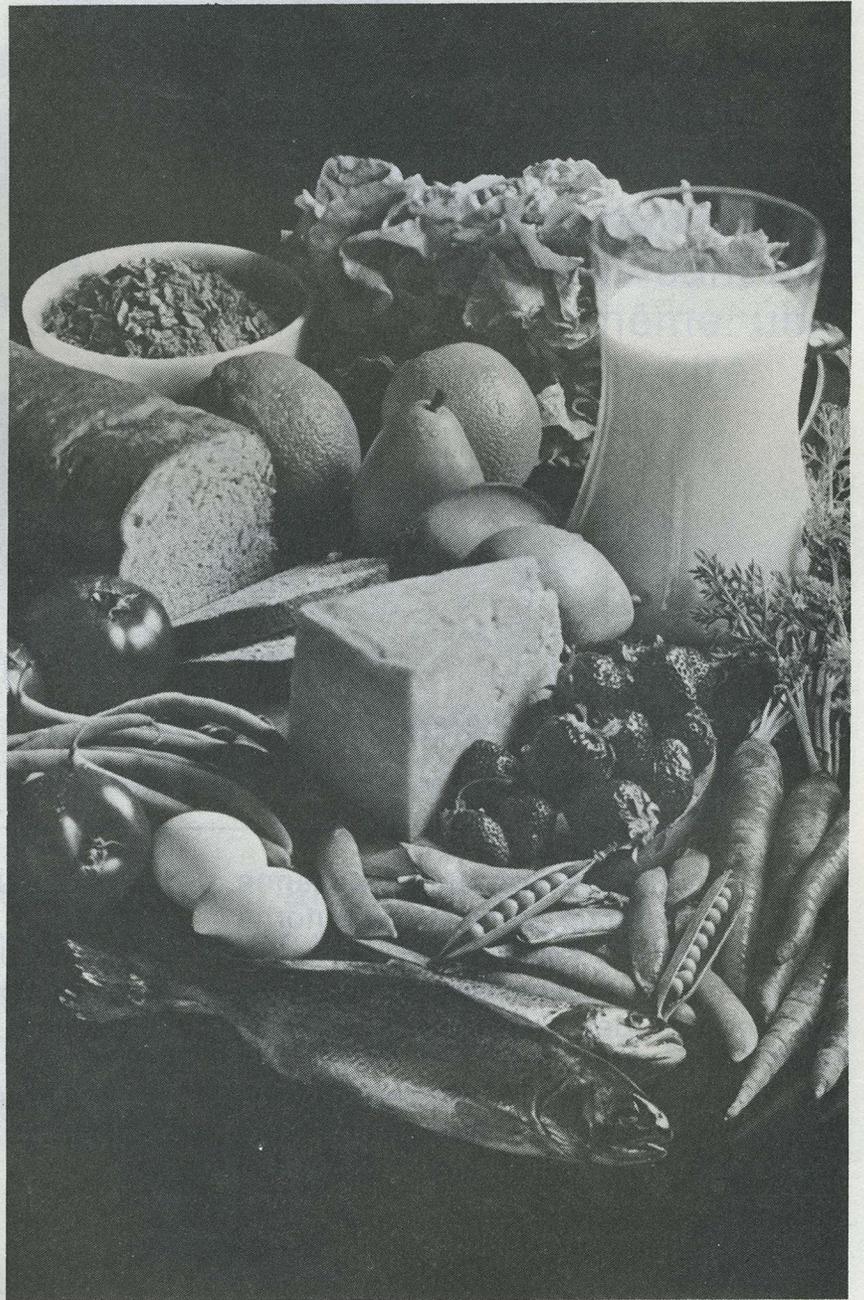
Pour ce faire, elle doit essayer, autant que possible, de boire et d'ingérer chaque jour les aliments suivants:

- 1/2 tasse de yogourt ou plus;
- 4 tranches de pain de blé entier avec du beurre et du fromage;
- une portion de poisson ou des oeufs;
- 4 portions de légumes et de fruits ou plus, sous forme de salades, cuits à la vapeur ou dans très peu d'eau;
- des céréales d'avoine (gruau), de blé entier, d'orge, de maïs, du riz brun ou des noix.

Si la mère s'efforce chaque jour de veiller à ce que son alimentation soit saine et que son organisme ne subisse pas d'interférence à un bon fonctionnement (réf. aux subluxations vertébrales), elle et son enfant ne s'en porteront que mieux.

"L'homme est à lui-seul le couronnement des merveilles de la création; l'étude de sa nature est la plus noble qu'offre le monde".

Galdstone



Le lait maternel sera très nutritif dans la mesure où la mère aura une bonne diète.

Suzanne Arms

auteur et producteur



Journaliste-photographe, Suzanne Arms est reconnue comme une autorité indiscutable en matière de méthodes nouvelles en vue d'améliorer la condition des mères et des nouveaux-nés lors de l'accouchement.*

Elle est l'auteur de plusieurs livres, incluant "**Immaculate Deception**" voté par le New York Times comme étant l'un

des "meilleurs livres" en 1975; "**A Season to Be Born**" (1973), un essai photographique sur sa propre grossesse et son expérience d'accouchement, et à paraître prochainement "**The Midwives: Daughters of Time**".

Elle demeure présentement à Stanford, en Californie, avec sa fille Molly.

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

* Réf. à l'article "Vers une naissance plus humaine" Kiro-Santé Mars-Avril 81

— **Que voyez-vous comme étant le problème majeur de notre société actuelle?**

- Renaissance internationale

“Le problème majeur est que nous nous dirigeons vers une direction particulière... celle de l'intervention, de la haute technologie, et de l'interférence radicale avec les processus naturels... basée sur la présomption que l'homme doit surpasser la nature - la conquérir - produisant entre autre une méthode d'accouchement et même une société axée abusivement sur le contrôle et l'efficacité.

— **Y a-t-il une réponse à ce dilemme?**

- Renaissance internationale

“Il y a une grande variété d'alternatives (réponses)... mais elles doivent toutes reposer sur un respect des processus naturels... sur le fait que ces processus fonctionnent... et que les gens peuvent avoir confiance en eux-mêmes... pour ainsi atteindre de nouveaux sommets.

“La solution exige donc un profond respect devant le savoir-faire de la nature”.

ANNUAIRE CHIROPRACTIQUE

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

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CHARLESBOURG

Clinique Chiropratique
Charlesbourg
Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac Bédard

Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est

Dr Marcel Perron
5285, 3e Avenue ouest

Dr Jacques Verreault
120, 45e Rue est

CHARNY

Dr Charles Allyson
1320, 9e Avenue

CHÂTEAUGUAY

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

CHICOUTIMI

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44 rue Rhinds

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Pierre Trudel
310 Marchand

Dr Gérald Leduc
960, 111e Avenue

DUBERGER

Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GATINEAU

Dr Antoine Mosca
358 est, rue Maloney

GRANBY

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
78 Court
Suite 100

Dr Russel O'Neill
358 boul. Boivin

Place Chiropratique
12 rue Court

GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive
1197, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL

Dr Pierre Couture
24 rue St-Raymond

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

LA BAIE (VILLE DE)

Dr Ghislain Dufour
520, 2e Rue

LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

LAC MÉGANTIC

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenu
907 Ste-Elisabeth

LASARRE

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

Dr Diane Sirois
283 St-Joseph

LAVAL

Dr Gilbert Caron
3860 Notre-Dame
Chomedey

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

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

Dr Claude Philippon
255, 4e Rue
Laval des Rapides

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
36 ave Bégin

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 rue Emma

LORETTEVILLE

Dr Charles LaBrecque
335 boul. L'Ornière

Dr Gabriel Lebel
110 rue Morissette

McMASTERVILLE

Dr Jean-Claude Marcoux
785 Tétreault

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52 rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTRÉAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
3905 est, Sherbrooke

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert

Dr Antonio Cardoso
Dr André Dumaraix
Dr Sylvain Jolicoeur

4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefils
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique Montréal
1260 est, Jarry

Clinique Chiropratique GEM Inc.
Dr E.M. Galbrun

Dr Louis Tassé
7454 St-Denis

Dr 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, Fleury

Dr Thérèse Laframboise
8311 St-Denis

Dr Yves Lalonde
7082 boul. Pie IX

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 est, Bélanger

Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

Dr Giovanni Scalia
4869 est, Jarry
Suite 206

Dr Gabriel Tassé
2033 Salaberry
Suite 11

Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

ORSAINVILLE

Dr Maurice Morissette
5014 boul. du Jardin

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, Notre-Dame
Dr Guy Ricard
12085 est, Dorchester
Suite 103

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr Raymond Lamy
151 St-Antoine sud

QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est
Centre Chiro des Érables
Dr Guy Pouliot
Dr Pierre Lavoie
1044 Des Érables
Dr Alain Corps
432 St-Cyrille ouest
Dr 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
59 Évêché ouest

RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE

Dr René Bureau
359 est, King
Dr Jacques Goulet
180 ouest, King
Dr Camille Hébert
31 King ouest
La Place Chiropratique
Dr Denise St-Pierre
Dr Alan Wallis
Dr Richard Argall
1871 Galt ouest
Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King
Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-AGATHE

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

SAINTE-BRUNO

Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINTE-CHARLES

Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX

Dr Marcel O. Hamel
6201 Principale
Dr Louise Bérubé-Hamel
6201 Principale

SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINTE-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme
53-A Principale

SAINTE-EUSTACHE

Clinique Chiropratique St-Eustache
Dr Denis Rose
187 boul. Arthur Sauvé
Dr Marc Chèvrefils
197 Hémond

SAINTE-FOY

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

SAINT-GABRIEL- DE-BRANDON

Dr Angèle Fiset
118 St-Georges

SAINT-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon
2660, 6e Avenue ouest
Clinique Guy Rodrigue
5-11925, 1ère Avenue est

SAINT-HYACINTHE

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINT-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 Place du Marché
Dr Raoul Lafleur
234 Champlain
Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINT-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse
140 ouest, De Martigny
Dr Joseph Trudel
681 rue St-Georges

SAINT-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINTE-MARTHE- SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINT-PIERRE- LES-BECQUETS

Dr Louise Bérubé-Hamel
Dr Marcel O. Hamel
352 Marie-Victorin

SAINT-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellevere

SAINT-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE

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

SAINT-VINCENT-DE-PAUL

Dr Jacques Labrecque
938, Rose de Lima

SILLERY

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

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES

Dr Jacques Daigle
310 Bureau
Dr Larry Glidden
4870 boul. des Forges
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

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-Georges

NOUVEAUX-BRUNSWICK

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

ONTARIO

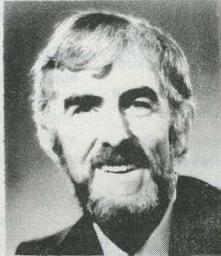
Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury
Dr François Charbonneau
2555 boul. St-Joseph
Suite 401
Orléans
Dr Marjolaine Marciel
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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



CLINIQUE DE JEÛNE de la Mauricie



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

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



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

Pour plus d'informations,
écrire ou téléphoner à:

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

Clinique de jeûne RENAISSANCE

santé

VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:

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

Pour plus de renseignements,
adressez-vous au:

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



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

Micheline Lévesque

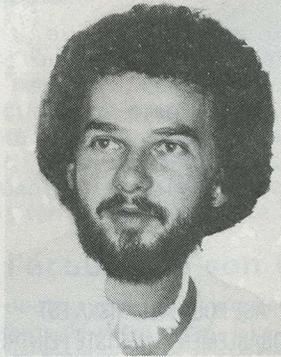
**Le jeûne est un repos: des vacances physiologiques.
Ce n'est pas une épreuve ni une pénitence.
C'est une mesure de nettoyage qui mérite d'être
mieux connue et plus largement employée.**

Herbert M. SHELTON

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

Une bonne nuit de sommeil sans prendre de somnifères

par Robin Arguin*



En suivant quelques techniques simples, vous pouvez bénéficier d'une bonne nuit de sommeil sans recourir aux somnifères, affirme un médecin mondialement connu.

Dr Raymond Abrezol, directeur de l'Institut International de Sophrologie de Lausanne, en Suisse, dit qu'il a utilisé avec succès ces méthodes de relaxation avec des athlètes olympiques suisses.

Ses techniques de relaxation et d'incitation au sommeil sont les éléments d'un système qu'il appelle sophrologie — "une façon de maintenir ou de rétablir la santé physique et émotionnelle".

Dr Abrezol affirme: "Les somnifères peuvent en fait créer une insomnie plus profonde en causant la perte pour le cerveau de la capacité d'effectuer les processus qui sont nécessaires pour dormir. Cela peut rendre le cerveau paresseux".

Pour bien dormir sans somni-

fères, il suggère ces trucs:

- Quand vous êtes au lit, fermez vos yeux et adoptez la position qui vous est la plus confortable. Essayez de vous concentrer seulement sur votre respiration. Respirez "du ventre", lentement et profondément. À chaque inspiration et expiration, dites-vous mentalement le mot "calme". Après une minute, imaginez-vous dans un endroit où vous êtes heureux, paisible et calme, peut-être sur une plage à l'aube ou en train d'escalader des montagnes. Si vous vous éveillez au milieu de la nuit, utilisez la même technique pour vous rendormir.
- Prenez un bain chaud avant de vous coucher. Ça aide.
- Buvez une tisane avec un peu de miel. Elle doit être chaude, parce que la chaleur libère la sérotonine du corps, une substance qui vous aide à relaxer.
- Faites de l'exercice modérément avant d'aller au lit, mais rien de très vigoureux comme le jogging.
- Essayez de dormir avec plus "d'ions négatifs". Les ions

sont des atomes chargés électriquement et l'action des nerfs leur est liée. Pour avoir plus d'ions négatifs, que l'on trouve dans les matériaux naturels, marchez pieds nus sur un plancher de bois ou sur le gazon ou dans des souliers faits de fibres naturelles.

- Ne regardez pas la télévision avant d'aller vous coucher; cela peut vous endormir mais vous ne dormirez probablement pas bien. Ceci, parce que la télévision charge votre corps d'ions positifs.

- Orientez-vous la tête au nord et les pieds au sud pour vous aider à vous endormir. Cela aide à aligner les forces électromagnétiques de votre corps.

- Essayez de ne pas passer vos problèmes en revue au lit. C'est ce qui prive beaucoup de gens d'une bonne nuit de sommeil. C'est mieux de solutionner vos problèmes le matin.

En terminant, rappelons que la sagesse commande aussi de chercher à corriger toute cause responsable d'un mal fonctionnement de l'organisme.

Les somnifères peuvent causer la perte pour le cerveau de la capacité d'effectuer les processus qui sont nécessaires pour dormir.

* Journaliste.

NISKA



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

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

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

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

NISKA

SORTEZ EN FAMILLE!

Visitez Niska,

ÉCRIVEZ ET DEMANDEZ NOTRE BROCHURE

GALERIE D'ART ST-SAUVEUR

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

MUSÉE FORGET

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

CENTRE D'ART NISKA

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

LA DOULEUR CONSTITUE LE SYSTEME D'ALARME DE VOTRE CORPS

Tout le monde déteste la douleur

Ainsi, au premier signe de malaise ou de douleur, beaucoup de gens ont comme première réaction de prendre un médicament pour masquer la douleur. C'est comme s'ils éteignaient un système d'alarme sans tenter de combattre le feu.

A l'écoute de son corps.

La douleur est un des éléments importants de votre santé. Elle constitue le premier signe d'avertissement de notre corps, un message de vie et de mort diffusé par notre système nerveux dans le but de nous avertir que quelque chose "ne va pas". En tant que telle, la douleur est uniquement un symptôme et non pas la cause de la plupart des problèmes de santé. Par conséquent, la meilleure façon de solutionner les problèmes de santé devrait consister, non pas dans des actes visant à masquer les douleurs ou symptômes, mais plutôt dans des actes visant à rechercher les causes des problèmes et à les corriger.

Le déséquilibre structurel: Cause sous-jacente de nombreux types de douloureux désordres.

La science chiropratique reconnaît que le déséquilibre structurel est la cause sous-jacente de nombreux types de douloureux désordres. Puisque les interférences avec le système nerveux dérangent un grand nombre de fonctions de l'organisme.

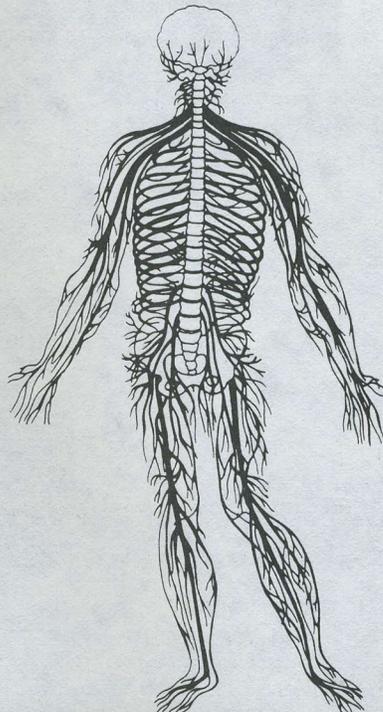
C'est pourquoi le chiropraticien cherche à maintenir l'intégrité des fonctions mécaniques du corps humain. Il cherche à normaliser le fonctionnement du système nerveux afin d'optimiser le fonctionnement des organes du corps humain. Il cherche à stimuler le plus possible les pouvoirs naturels de récupération du corps

afin de lui permettre le plus possible d'éliminer ses problèmes de santé ainsi que les malaises et douleurs qui les accompagnent.

Votre chiropraticien vous encourage à être à l'écoute de votre corps.

L'on ne doit pas juger de la gravité d'une douleur en fonction de sa localisation.

L'on ne doit pas juger de la gravité d'une douleur en fonction de sa localisation. Le système nerveux central origine du cerveau et s'étend à travers la colonne vertébrale, à toutes les parties importantes du corps humain. Avec plus de trois millions d'impulsions générées chaque seconde par le système nerveux, il est facile de comprendre qu'un dérangement anatomique ou fonctionnel de ce système engendre des désordres et des douleurs à n'importe quel endroit du corps humain. Il arrive fréquemment



que l'emplacement de la douleur n'ait pas de corrélation avec la source du problème de santé qui en est la cause. Et, si l'on ne traite que la douleur elle-même, le véritable désordre pourra continuer à s'aggraver.

La chiropratique: L'une des plus spécialisées des sciences de la santé.

La chiropratique est l'une des plus spécialisées parmi les sciences qui sont concernées par la santé de l'homme et le processus de la maladie. Le chiropraticien traite ses patients de façon globale, en accordant une attention particulière aux relations entre les systèmes neurologique, squelettique, musculaire et vasculaire. Le chiropraticien a reçu une formation minimale de 4 ans d'études théoriques et d'expérience clinique, de niveau universitaire. Il peut aussi avoir poursuivi des études spécialisées, de niveau post-doctoral. Les méthodes d'examen et de traitements utilisées par le chiropraticien sont fondées sur la formation qu'il a reçue dans des institutions d'enseignement et selon des programmes d'études reconnus par la loi.



L'art des randonnées avec un sac-à-dos

Bien que le choix des sports et des activités récréationnelles soit une décision individuelle, les bénéfices qu'on en tire sont nombreux, indépendamment du choix de chacun. Le participant qui est heureux du sport qu'il a choisi se sentira mieux et améliorera sa bonne forme générale, incluant la coordination, l'endurance et l'agilité.

Le port du sac-à-dos constitue une approche amusante à une activité physique concertée. Cela peut être fait en n'importe quelle saison de l'année, en variant le mode de voyage. Qu'il porte son sac-à-dos à ski, à bicyclette ou à pied, le citadin a l'opportunité de profiter de l'air pur et de l'exercice. Cela comporte l'excitation d'explorer de nouveaux terrains et le défi d'évaluer sa condition physique sur de longs ou difficiles parcours.

Préparez-vous adéquatement

Si vous décidez de prendre les sentiers au cours des prochains mois, vous devriez commencer à préparer vos jambes pour l'effort physique. Commencez par marcher le long d'une route locale un mille ou deux au début, en augmentant la distance jusqu'à 10 milles avant votre première randonnée dans les bois.

Le Conseil de la Condition Physique suggère qu'on devrait prévoir couvrir trois milles par heure de marche en terrain plat. Pour chaque 2000 pieds que vous montez, ajoutez une autre heure à votre temps. Par exemple, si vous prévoyez faire une randonnée jusqu'à un point

situé à 15 milles et à 3000 pieds au-dessus de votre élévation de départ, la durée de la marche sera de 6 1/2 heures. Ne prévoyez jamais marcher sur une plus longue distance dans l'après-midi que le matin. Utilisant l'exemple précédent d'une randonnée de 15 milles jusqu'à une élévation de 3,000 pieds, vous pouvez croire qu'un promeneur sage prévoirait marcher 3 1/2 heures le matin et 3 heures l'après-midi. Il ou elle

se reposerait dix minutes à chaque heure de chemin et une heure pour le lunch à midi. Il est intéressant de noter que pour marcher sur des parcours accidentés ou sur des côtes abruptes, vous devrez accorder deux fois plus de temps. Votre vitesse sera diminuée de moitié, passant de 3 milles à l'heure à 1 1/2 mille à l'heure.

Il est conseillé d'avertir des amis ou des membres de votre famille immédiate pour les infor-



Vous devriez commencer par préparer vos jambes pour l'effort physique.

mer de votre destination et de votre parcours. Aujourd'hui, avec la disponibilité des radios CB, de l'aide peut être à portée de la main en cas d'urgence. Une fois dans le sentier, vous ne pouvez pas savoir quelle urgence peut survenir: vous pourriez être blessé, être menacé par des éclairs, ou perdre votre direction. Quoi que vous rencontriez, suivez la première règle de survie: ne paniquez pas.

Robert B. Jackson, D.C., un porte-parole de l'association chiropratique américaine, suggère: "Un des aspects les plus vitaux de la promenade avec sac-à-dos, est la sélection adéquate de chaussures et de bas. Des chaussures bien ajustées préviendront la friction chaussure-pied, ce qui cause des ampoules et pourrait raccourcir ce qui aurait pu être une expérience plaisante." Bref, avec des chaussures bien ajustées, vos pieds ne vous lâcheront pas.

Choisir un sac

Porter un sac à dos peut être un travail difficile. Traîner un sac de 25 à 40 livres toute une journée peut vous fatiguer rapidement; mais, si vous choisissez le bon sac pour votre charge, et le remplissez raisonnablement, vous pouvez alléger votre fardeau. Les trois sacs les plus populaires chez les randonneurs d'aujourd'hui sont le havresac, le sac-à-dos et le sac à armature.

Havresac: C'est le plus petit sac, approximativement de la grosseur d'un gros livre, et est bon pour porter différents objets, incluant le lunch, la caméra et les cartes. L'utiliser pour les randonnées d'une journée.

Sac-à-dos: C'est un sac un

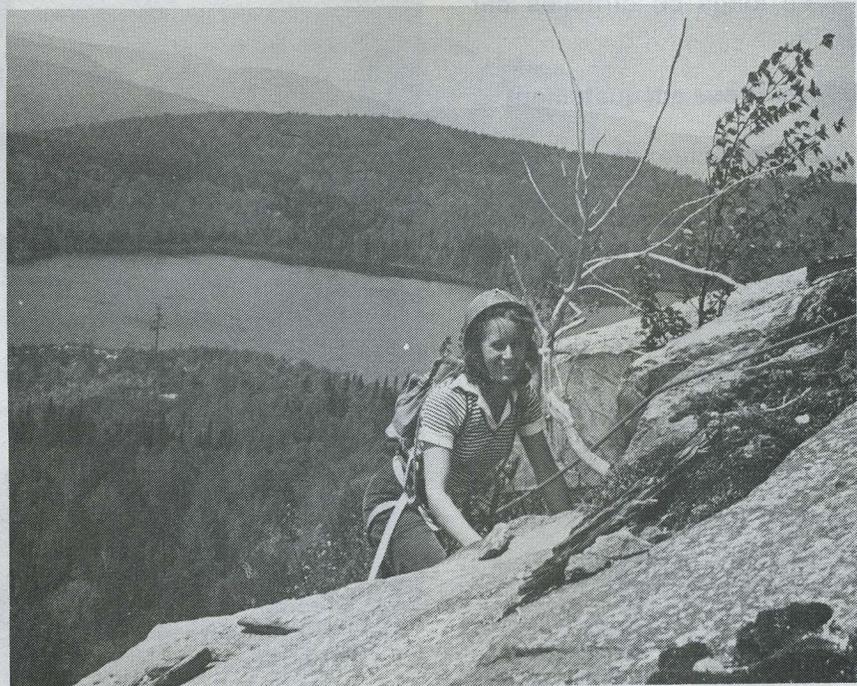
peu plus grand que le havresac, mesurant environ 18 pouces de large et 15 pouces de haut. Il n'est pas conçu pour de lourdes charges et est populaire chez les alpinistes et les skieurs de fond. Le sac-à-dos a de nombreuses pochettes et une bande à l'arrière qui repose sur le bas du dos pour plus de confort.

Sac à armature: Avec une armature d'aluminium, une poche faite de nylon pour la résistance et la légèreté, et brillamment coloré pour la sécurité, il est le favori du promeneur sérieux. On l'utilise pour la promenade comme pour les ascensions légères (mais non pour l'escalade de montagnes). C'est le plus efficace et celui qui a la plus grande capacité. Un bon sac à armature a une bande au dos qui nous procure un confort supplémentaire et aide à transférer le poids de la charge sur les jambes, et des courroies d'épaules rembourrées, ce qui protège les épaules de l'endolorissement.

Items requis

On peut faire de nombreuses suggestions sur quoi emporter dans votre sac-à-dos. Les gros items sont un sac de couchage et une tente. "Les Dix Items Essentiels des Montagnards", une liste établie par une organisation de grimpeurs, de conservationnistes et d'amateurs de plein-air de la Côte Ouest suggère ces points:

- 1) Des vêtements pour vous changer complètement incluant des extras pour des éventualités telles que la pluie ou le froid.
- 2) De la nourriture supplémentaire dans n'importe quelle aventure à travers champs, votre police d'assurance au cas où quelque chose allait mal est d'inclure une ration supplémentaire de nourriture. Les magasins de surplus d'armée ont une variété de ce qu'on appelle les "rations de survie".
- 3) Des lunettes fumées. Dans



Un peu plus grand que le havresac, le sac-à-dos n'est pas conçu pour de lourdes charges. Il est populaire pour l'escalade.

le nord-est des États-Unis et au Canada, on peut avoir besoin très peu souvent des lunettes fumées, vu la densité des forêts, mais si on projette un voyage dans le désert, en montagne ou de camping en hiver, une paire de lunettes fumées prévient la fatigue des yeux.

- 4) Couteau (couteau de poche des Scouts). Il n'est pas nécessaire d'avoir un couteau-poignard ou un couteau avec une grosse gaine. Les magasins de surplus de l'armée ont des couteaux de poche à usages multiples.
- 5) Des allumeurs de feu, en gelée, en ruban, en tablettes, ou en briquettes de tourbe imprégnées.
- 6) Des allumettes d'urgence. Évidemment, les allumettes devraient être conservées dans un contenant à l'épreuve de l'eau, et les allumettes devraient être imperméabilisées.
- 7) Une trousse de premiers soins. Il existe de bonnes trousse toutes prêtes. Une des meilleures est le "Recreational Equipment's Mountain First Aid Kit", emballé pour mesurer 1 1/2 X 4 1/2 X 7 1/2 pouces et pesant 10 onces. Elle comprend un livre de premiers soins en montagne, du ruban adhésif, des pansements de gaze stérile, des bandages papillon, un rouleau de gaze, du velours de coton, une trousse de couture, des épingles de sécurité, un savon antiseptique, des comprimés de sel, une lame de rasoir, une crème antiseptique de premiers soins, et des sels d'ammoniaque.
- 8) Une lampe de poche. Chacun devrait avoir la sienne



Le sac-à-armature d'aluminium est le favori du promeneur sérieux. Il doit fournir une bande au dos qui procure un confort supplémentaire et aide à transférer le poids de la charge sur les jambes.

avec des piles supplémentaires.

- 9) Des cartes. Vous devriez avoir des cartes pour vous rendre dans tous les endroits, sauf si le parcours vous est très familier. Des cartes topographiques sont habituellement disponibles à différents bureaux d'information.
- 10) Une boussole de bonne qualité.
- 11) Une "couverture de l'espace". Pesant seulement 2 onces, elle mesure, lorsqu'elle est pliée, 20 pouces par 40 pouces, et 1 pouce d'épaisseur. Une fois dépliée, elle couvre 56 X 84 pouces. Ce matériel froissé, que la technologie spatiale a développé, réfléchit jusqu'à 90% de la chaleur corporelle du dormeur, tout en le préservant du vent, de la pluie et de la neige.
- 12) Votre trousse de toilette.

Décidez de tout ce dont vous avez besoin, et réduisez de moitié...

Portez votre charge haut

Pour minimiser votre inclinaison en avant et pour soulager les muscles de votre dos (puisque la pression inférieure est appliquée le long de la colonne vertébrale et vers les jambes), la règle à suivre est: plus le poids est placé haut près de la colonne vertébrale, le plus facile il sera à porter. Chargez donc le poids haut et près des épaules.

Le Conseil des Accidents du Sport de l'Association chiropratique américaine conseille aux adeptes de la promenade avec sac-à-dos de ne jamais s'aventurer à pied, à ski ou à bicyclette pour une longue période de temps sans connaître les règles de base de l'orientation et de la survie.

* En collaboration avec le Conseil des Accidents du Sport de l'Association Chiropratique Américaine.

THÉRÈSE BERTHERAT

LE CORPS A SES RAISONS

AUTO-GUÉRISON
ET ANTI-GYMNASTIQUE

avec la collaboration de Carol Bernstein

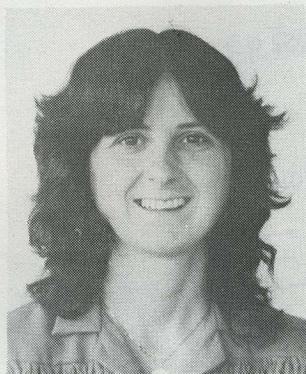
FRANCE LOISIRS
123, boulevard de Grenelle
75015 Paris

Votre corps n'a jamais
rien oublié.
Dans les raideurs,
dans les rétractions ;
dans les douleurs
des muscles de votre dos,
de vos membres,
de votre diaphragme,
et de votre visage
et de votre sexe,
se révèle toute votre histoire,
de la naissance
jusqu'à aujourd'hui.
Depuis les premiers mois
de votre vie,
vous avez réagi
à des pressions :
«Tiens-toi comme ceci,
comme cela.
Ne touche pas.
Ne te touche pas».
Vous vous êtes plié
comme vous avez pu
et pour vous conformer,
vous vous êtes déformé.
Libérez-vous
de la programmation
de votre passé :
une femme vous raconte
son expérience personnelle
et professionnelle
et vous propose
une **anti-gymnastique**.
Non pas, un dressage forcé
du corps-viande,
du corps considéré
comme une bête à discipliner,
mais des mouvements
qu'elle appelle des **préalables**.
C'est par eux que vous ferez
un voyage à rebours
à travers le temps
de votre vie
et que vous retrouverez
votre vrai corps harmonieux,
équilibré et autonome.

Frédéric Leboyer dénonce:

L'intervention abusive de la médecine

par Louise Charland, d.c.



C'est un célèbre médecin français, Frédéric Leboyer, qui signe la préface du livre **"Immaculate Deception"**. Rappelons que cette oeuvre de **Suzanne Arms** veut dénoncer les mythes et les réalités des accouchements dans les hôpitaux nord-américains.

Pour les chiropraticiens, ce document représente un témoignage additionnel qui tend à confirmer comment le processus de la naissance risque de s'avérer un événement traumatique, susceptible de provoquer les premières subluxations vertébrales.

Ce livre vient aussi appuyer la philosophie chiropratique qui a toujours mis en valeur le savoir-faire de la nature, en autant qu'il n'y ait pas d'interférence.

Ce fut aussi toujours la profession chiropratique qui s'est élevée contre l'intervention abusive du monde médical.

Voyons donc ce qu'en dit le Dr Leboyer, m.d.:
"Il faut beaucoup de courage pour écrire un tel livre; spécialement dans ces jours de secret, de peurs inexprimées, et face aux prétentions des grandes réussites de la médecine.

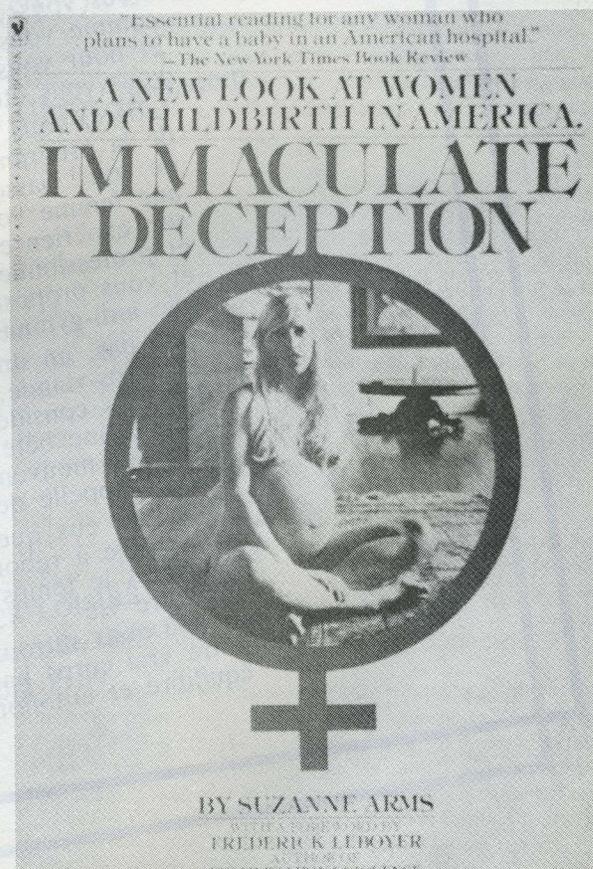
Et le courage commande toujours le respect.

Oui, la science médicale, comme elle est appelée maintenant, affirme son grand succès. Et sans doute, la technologie médicale a fait d'énormes progrès.

Mais, paradoxalement, la santé publique rempire toujours; en dépit des nombreuses statis-

tiques qui essaient de nier ceci et de prouver le contraire.

Pour ne parler que d'un seul domaine, la prématurité et les enfants mentalement retardés



Les premières subluxations vertébrales peuvent survenir à la naissance.

sont devenus des faits marquants de notre époque. À tel point qu'on peut se demander: À quoi la "science médicale" veut-elle en venir après tout?

Peut-être que la recherche médicale progresse mieux quand la santé publique se détériore... Une personne en santé ne voit jamais de médecin. Elle ne sait même pas ce que c'est que de voir un médecin.

S'enorgueillir de tout notre attirail médical peut être seulement une façon d'atténuer ou d'ignorer la vérité sur la triste condition dans laquelle nous nous trouvons de nos jours.

La recherche et la santé publique s'aident mutuellement l'une et l'autre. Mais pas de la façon que nous aimerions y penser.

Et quant à la technologie médicale sophistiquée que nous avons fait évoluer, cela bénéficie certainement beaucoup plus aux usines et aux travailleurs qu'elles emploient.

À savoir si la santé de l'économie et celle des gens progressent ensemble, c'est une autre question. Il est bien possible, comme de plus en plus de gens commencent à le soupçonner, qu'elles "progressent" plutôt dans des directions opposées.

Les mauvais ouvriers se plaignent toujours de leurs mauvais outils. Mettre autant d'emphase

sur les instruments tel qu'on le fait aujourd'hui devrait être davantage une cause d'inquiétude qu'une cause de satisfaction et de fierté.

C'est une grossière erreur que de regarder la médecine simplement comme une technique et les médecins comme des techniciens.

Il y a des aspects techniques en médecine, sans doute. Mais il y a plus.

Une science? Non. La médecine devrait être un art.

Bien qu'il soit difficile de dire ce qu'un art est réellement, les personnes sensibles, (et elles sont encore à trouver parmi les médecins...) savent distinguer immédiatement si c'est "une technique de piano" ou un Rubenstein qui joue.

Possiblement, il peut être plus difficile de produire des Rubenstein que des techniciens, des ingénieurs ou des contremaîtres bien entraînés.

À vrai dire, j'ai bien peur qu'il n'y ait aucune façon de produire, de fabriquer ou de manufacturer des Rubenstein. Ils s'épanouissent tout simplement.

Alors nous sommes résolus à fabriquer des machines qu'on peut facilement reproduire. Réussissent-elles ultimement à contribuer à la santé et au bonheur? Voilà toute une autre question".

Frédéric Leboyer, Paris

Que dites-vous d'un exercice qui:



Qualité
Service après vente

- stimule la circulation du fluide lymphatique
- favorise la désintoxication des cellules de votre corps
- aide à réduire votre poids et contrôler votre appétit
- raffermi et tonifie les muscles
- aide à garder une meilleure santé
- peut être pratiqué par n'importe qui, n'importe quand, n'importe où
- est un exercice aérobique parfait
- est préférable de beaucoup au jogging
- est adoré par les enfants
- peut se faire malgré la pluie, la neige, etc.

MAISON
du REBOND 3  Ltée
1871 GALT OUEST
SHERBROOKE J1K 1J5
819-566-4955
Informez-vous auprès de votre chiropraticien.



Constatez-le vous-même en vous procurant un rebondisseur à "Maison du Rebond 3G Ltée". Bien vite, vous pourrez vous rendre compte des bienfaits de l'exercice de rebond.

*L'ignorant critique à l'avance et nie;
l'homme raisonnable examine
et essaie avant de juger.*

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 : _____

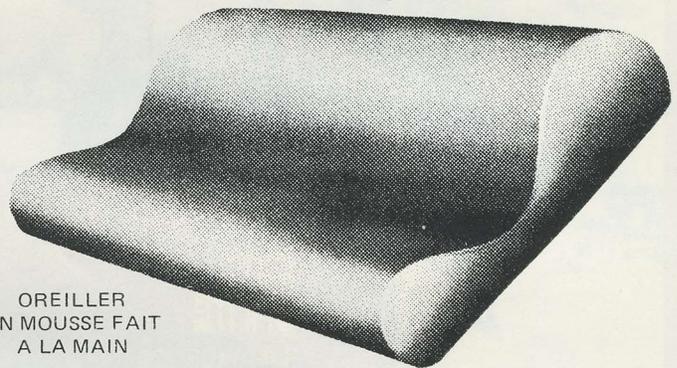
Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse

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.

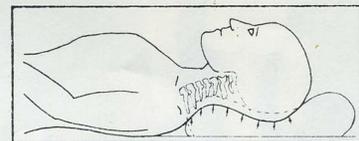
D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES
ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÊTENT AUX HABITUDES
PERSONNELLES DE SOMMEIL.



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



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

Quantité		Montant
	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
Résident du Québec, ajoutez 9% taxe de vente		
* Prix sujet à changement après décembre 1982		
Total		

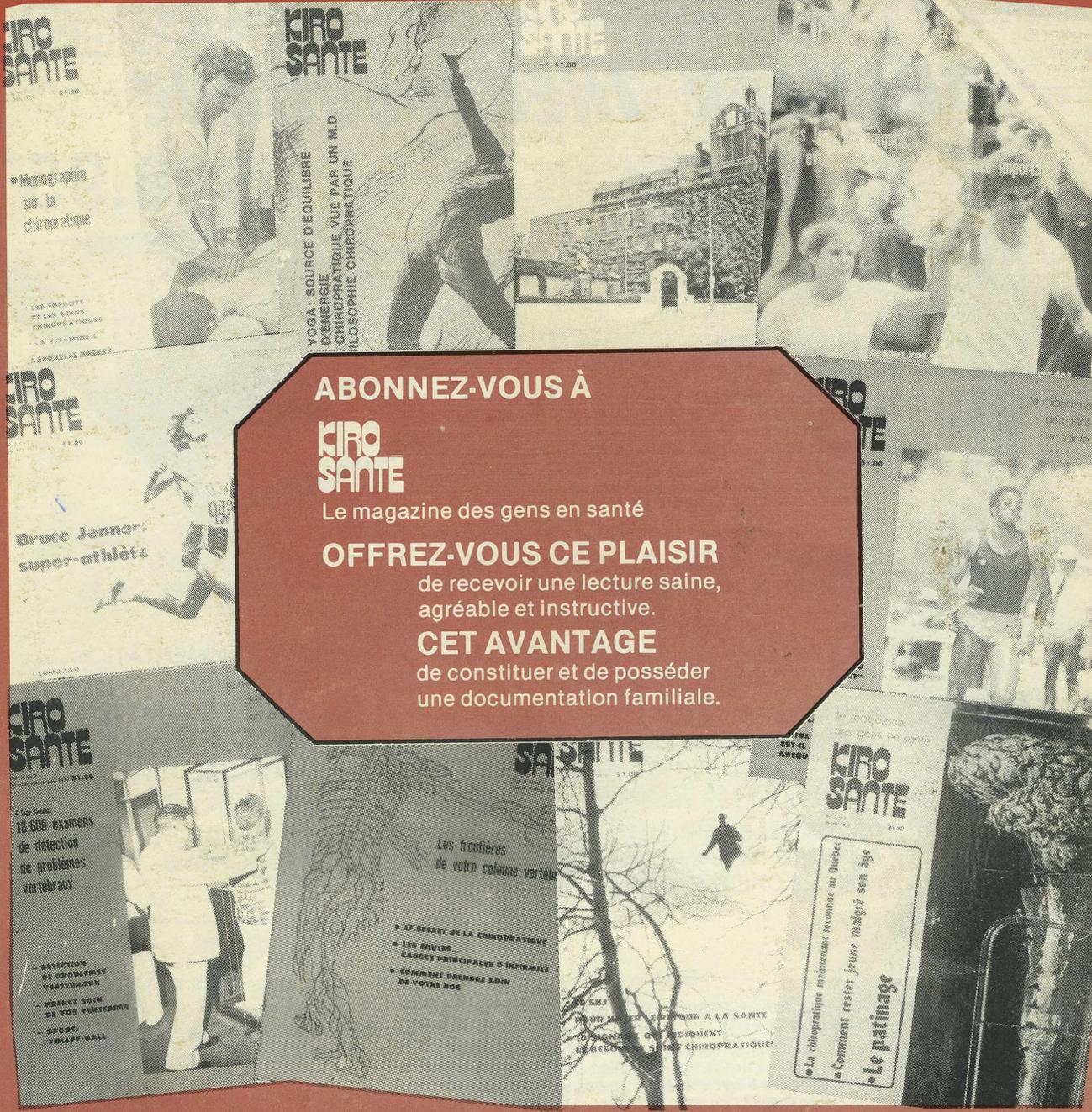
Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

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



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
Tél.: (819) 326-0981

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

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien

VOL. 1 No 1 No 4 No 6

VOL. 2 No 1 No 4 No 5 No 6

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

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

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

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

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

VOL. 8 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6

VOL. 9 No 1