

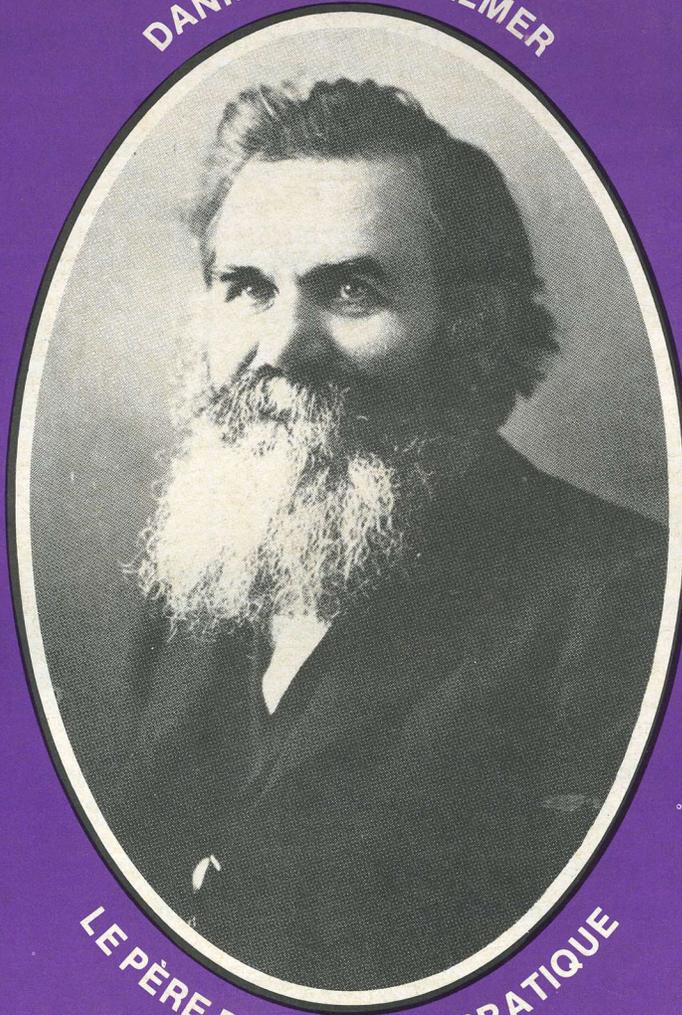
CHIRO SANTÉ

Vol. 10, No 1
Novembre 1983

1,50 \$

le magazine
des gens
en santé

DANIEL DAVID PALMER



LE PÈRE DE LA CHIROPRAQUE

Aussi:

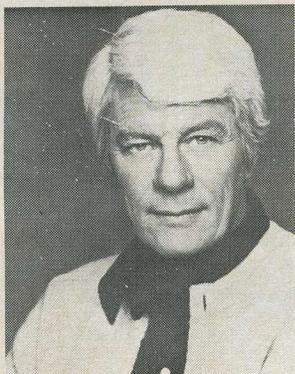
Un meilleur remède!

CHIRO-CENTRE
ARGUIN & CHARLAND
33 rue Ste-Agathe, Ste-Agathe J8C2J6
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

Icia Arguin

Luc Roy

Jean Demers

Robert Gagné

Laszlo Szoke

Collaborateurs

Christine Dubeau

La Fraternité

Blanche Universelle

Association Chiropratique

Canadienne

Journaliste

Robin Arguin

Secrétariat

Louise Sauriol

Photographe

Pierre Viau

Montage

Les Montages G.F. Enr.

Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

Abonnements

1 an/6 numéros \$6.00

3 ans/18 numéros \$15.00

Adresse

Kiro Santé

199 St-Vincent

Ste-Agathe-des-Monts

J8C 2B6

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

SOMMAIRE

Des caries vertébrales	p. 4
Un meilleur remède	p. 5
La fille de Harvey Lillard	p. 6
Mais je ne suis pas malade!	p. 8
Notre corps: une étonnante machine	p. 10
La purification du corps	p. 13
La musique allège le poids de la vie	p. 16
Est-ce bien ou pas?	p. 18
Annuaire chiropratique	p. 20
Vers une prise de conscience collective	p. 22
Relaxez en 10 secondes	p. 25
Bénéficier de l'exercice physique et du sport ...	p. 26
Livre: L'argile qui guérit	p. 30
Sachez rester jeune!	p. 32
Pensée	p. 34

KIRO SANTÉ

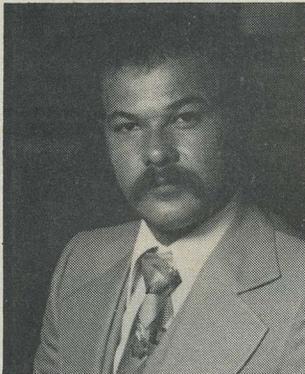
est un magazine publié bimestriellement par les «Publications D.C. Inc.» pour collaborer à l'éducation à la santé. Il a pour objectif de faire connaître la chiropratique sous tous ses aspects et de promouvoir l'exercice, la bonne nutrition...

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 pas nécessairement l'opinion de ceux-ci.

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

Copyright 1983

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



par Laszlo Szoke, d.c.

Des caries vertébrales...

Bien des gens qui se présentent à la clinique d'un chiropraticien pour la première fois posent la même question, avec un air tout étonné: "... Mon dos ne m'avait jamais fait souffrir auparavant. Et je n'ai pas subi d'accident récent; alors comment se fait-il que tout d'un coup, j'ai si mal?"

Pour répondre facilement à cette interrogation, nous pouvons nous servir d'une comparaison toute simple: la subluxation vertébrale et la carie dentaire.

En effet, lorsqu'une carie commence sur une dent, nous ne la voyons même pas au début. Puis quand nous l'apercevons, elle ne fait généralement pas encore mal. Cependant, le processus de dégénérescence se continue avec le temps; et "un bon jour", vous vous retrouvez avec une "vilaine rage de dents", ou bien avec un abcès.

Le mal de dos, ou tout autre problème de santé découlant de subluxations vertébrales, apparaît un peu de la même façon.

Votre colonne vertébrale peut souffrir d'instabilité à cause de légères déviations. Avec les mauvaises postures, les chutes, les contre-coups, les faux-mouvements, les grossesses ou les accouchements difficiles, bref, tout stress excessif, cette structure sensée protéger la moëlle épinière tout en servant d'amortisseur de chocs accumule alors avec les mois et les années des désordres multiples que l'on appelle subluxations vertébrales. Ces désalignements provoquent un déséquilibre dans le fonctionnement et dans la structure globale du corps humain

qui ne peut que s'aggraver sans corrections appropriées. (Réf. à l'article "Dégénération de la subluxation vertébrale" — Kiro-Santé, Vol. 8, No 1 - Nov. 81)

Vient alors le moment où la "goutte d'eau fait renverser le vase"; et vous vous retrouvez avec des "surprises" habituellement très désagréables. À ce stade-ci, l'analgésique instantané ou le chiro spécialisé dans les miracles se font très rares...

La résolution la plus sage est donc de s'assurer d'un entretien régulier de sa colonne vertébrale à l'aide d'ajustements chiropratiques périodiques et d'exercices appropriés.

Concernant les exercices, ils ne sont pas recommandés quand les douleurs surviennent; mais plutôt lorsqu'on s'est assuré que les structures ont été rééquilibrées. Tout comme le brossage des dents n'est valable qu'une fois la carie éliminée.

En terminant, rappelons que la comparaison dents et vertèbres ne peut se continuer indéfiniment. Car si des dents peuvent être remplacées par un dentier, il n'existe aucune prothèse pour remplacer les vertèbres ou la colonne vertébrale!

Toute personne qui tient à garder sa colonne vertébrale en ordre et son système nerveux libre d'interférence se doit donc de consulter un chiropraticien, le seul spécialiste habilité à détecter et à corriger les subluxations vertébrales.

"Lorsqu'il s'agit de vos dents, c'est le dentiste le spécialiste. Mais pour l'équilibre vertébrale, c'est un chiro qu'il vous faut!"

Un meilleur remède...

Donnez à un cadavre tous les médicaments que vous voulez, il ne se relèvera pas, car il n'a pas la vie. Et si vous êtes déjà complètement ratatiné et engourdi, les médicaments ne pourront pas vous aider; au contraire, ils ne serviront qu'à obstruer votre organisme.

C'est pourquoi vous devez vous occuper de la vie: la purifier, l'intensifier, l'enrichir. À ce moment-là, vous n'aurez même plus besoin de médicaments. L'essentiel, c'est donc de permettre à la vie de circuler!

*Omraam Mickhaël Aïvanhov
(F.B.U.)*

Elle a l'âge de la chiropratique...

Entrevue avec la fille de Harvey Lillard!

par Gaston Arguin, d.c.



La vie quotidienne touche et change l'histoire. Une rencontre fortuite, un échange d'idées, une situation qui se manifeste au moment opportun; et le monde n'est plus tout à fait comme il était auparavant. Certaines personnes font alors leur marque dans le temps.

C'est ce qui est arrivé à Harvey Lillard, dont le rôle comme premier patient chiropratique a pris une signification grandissante à mesure que cette science et cette philosophie taillaient sa renommée parmi les arts de guérison.

Historique

Tous les chiropraticiens, mais aussi un grand nombre de "patients", familiers avec l'histoire de cette célèbre rencontre entre D.D. Palmer et le concierge Harvey Lillard. D'ailleurs, le film "Introduction à la chiropratique", produit par Renaissance Internationale en 1981, dramatise très bien cet événement. (Réf. à l'article "Pre-

mier documentaire pour la télévision", Kiro-Santé, vol. 8, no 3 - mars '82.)

Rappelons quand même le contexte de cette chaude journée d'automne 1895, soit le 18 septembre.

La ville de Davenport (Iowa) était un centre commercial et professionnel prospère, situé sur le bord du fleuve Mississippi. C'était l'époque d'Edison, de Marconi, des frères Wright, etc.; soit celle de l'expérimentation et de l'invention. On assistait donc au début d'une ère nouvelle, encourageant de nouveaux courants de pensée. Le temps **semblait** prêt pour la découverte du Dr Palmer.

Celui-ci travaillait dans sa clinique de l'Édifice Ryan, toujours à la recherche de nouvelles avenues de guérison



Harvey Lillard. Son nom est gravé à tout jamais dans l'histoire chiropratique!

permettant d'éviter les drogues ou la chirurgie.

Quant à Lillard, presque sourd depuis 17 ans, soit presque immédiatement après avoir senti bougé "quelque chose" dans sa colonne lors d'un effort violent, il s'affairait à ses travaux de conciergerie.

Brillant cheminement!

Ce sont les circonstances entourant la surdité de Harvey Lillard qui ont mis D.D. Palmer sur la "piste vertébrale". Alors, de réflexions en déductions, de vérifications en examens, "D.D." en vint à la conclusion qu'il fallait "ajuster" la colonne vertébrale de Lillard. (Réf. à l'article "Le premier ajustement chiropratique", Kiro-Santé, vol. 8, no 4 - mai '82.)

Et c'est grâce à un résultat aussi extraordinaire — Lillard a recouvré l'ouïe, et en un temps record! — que D.D. Palmer s'est empressé d'explorer cette nouvelle approche, de découvrir les principes sur lesquels se base la chiropratique, encore aujourd'hui.

Comme "D.D." l'explique lui-même dans son oeuvre maîtresse publiée en 1910, "The chiropractor's adjuster": "**Ce fut la clé qui allait finalement ouvrir les secrets du fonctionnement métabolique. Comme un couteau destiné à déchirer bien grand l'enveloppe superstitieuse de la thérapeutique, pour en révéler toute son ignorance irra-**

tionnelle”!

Il ne se doutait sûrement pas, cependant, que la race humaine le comprendrait si lentement... Ce qui fait qu'encore aujourd'hui, compte tenu de sa si importante contribution pour l'humanité, bien peu de gens sur la planète sont familiers avec le nom de Daniel David Palmer, le Père de la Chiropratique.

Invitée spéciale

Dans le monde chiropratique, toutefois, tout ce qui entoure “D.D.” et Harvey Lillard suscite un intérêt évident. C'est ce qui a poussé les responsables du “**Parker Chiropratic Research Foundation**” à inviter Mme Valdeenia Simons à l'un de leurs récents séminaires, qui regroupait quelques milliers de chiropraticiens à Chicago.

Il ne faut pas manquer de souligner que Mme Simons est la fille de Harvey Lillard! Et qu'elle a l'âge de la chiropratique, puisqu'elle n'avait que 5 mois lorsque son père bénéficia du premier ajustement vertébral.

Tout aussi alerte mentalement que physiquement malgré ses 88 ans, Mme Simons paraissait à l'aise et heureuse de s'adresser à une telle foule de chiros.

Elle nous apprend qu'elle a elle-même expérimenté la chiropratique pour la première fois lorsqu'elle était encore toute jeune. On l'a en effet conduit chez l'un des pionniers de cette méthode vers l'âge de 7 ou 8 ans, après qu'elle fût solidement ébranlée quand le “tramway” dans lequel elle prenait place avait dû freiner trop brusquement. “Ça a bien changé...” dit-elle.

Deux fois veuve, elle demeure maintenant chez l'une de ses filles, à Peoria (Ill.), mais jusqu'en 1961, elle a vécu à Rock Island, la ville en face de Davenport, de l'autre côté du Mississippi. Cette proximité du Palmer College lui a donné

Les maladies sont des conditions
résultant d'un excès ou bien
d'une déficience de fonctionnement.

— Dr D.D. Palmer (1906)



Mme Valdeenia Simons, la fille de Harvey Lillard!

l'occasion de conserver le contact avec Dr B.J. Palmer, puis avec le Dr Dave (les descendants de “D.D.”).

Elle profite aussi de l'occasion pour donner son message d'amour et de fraternité (“... la couleur ne devrait pas faire de différence”) et elle termine en présentant une photo de son père.

Suite à son allocution, elle me précise en entrevue qu'elle n'a pas connu tellement son père, qui était constamment au loin pour de l'emploi. “Il est d'ailleurs mort assez jeune, complètement usé par le surmenage du travail, et n'ayant non plus jamais pris soin de lui adéquatement. Vous savez, les conditions de cette époque étaient très difficiles pour plusieurs, et pour les noirs en particulier. L'esclavage existait même encore du temps de mon grand-père”...

Tout comme bien d'autres de son âge qui ont réussi à **vieillir en santé**, Mme Simons reflète une sagesse bien particulière.

Mais je ne suis pas malade!

par Jean Demers, d.c.

La santé est un des sujets les plus populaires dans cette ère moderne des drogues, des médicaments et des découvertes scientifiques. La nature est bafouée, insultée de façon très sévère par l'homme. On lui fait perdre ses qualités, on la modèle à nos fausses conceptions, on tente de l'apprivoiser à une forme de vie artificielle, synthétique.

De même, chez l'homme, on façonne une mentalité artificielle, axée sur des réponses "en capsules" à ses problèmes, dont la maladie. On endoctrine la race humaine à croire que la maladie existe. On fait de celle-ci une entité réelle, une force négative qui vient de l'extérieur et qu'il nous faut combattre, traiter, à laquelle il faut "remédier".

Alors apparaissent les vaccins, les drogues prescrites, les injections, les chirurgies de toutes sortes. Acceptant comme réelle l'existence de la maladie, on s'occupe à combattre, à traiter ses effets, ses symptômes, pensant ainsi rendre la santé à ceux qui l'ont perdue. On veut remédier à des problèmes externes, sensibles, apparents, sans trop se soucier des vraies causes à ces signes maladifs extérieurs.

Une des raisons à cette situation plutôt illogique, c'est qu'on n'a jamais bien défini le terme "MALADE". La société en général ne comprend toujours pas très bien ce qu'on entend par l'expression "ÊTRE MALADE". En général, on associe la maladie à la douleur, aux malaises, aux signes externes (éruptions cutanées, inflammation, infections, etc...), en somme à **tout signe externe qui nous semble anormal.**

Essayons plutôt de définir ce qu'est la santé. D'abord, tous nous savons que le corps humain fonctionne à condition d'avoir la vie. La vie est une essence spirituelle inodore, incolore, et surtout non tangible. Elle est présente à 100% en tout temps et utilisable aussi à 100% en tout temps. Tout organisme vivant possède les qualités et les propriétés nécessaires à l'utilisation de cette source d'énergie, à condition seulement de pouvoir bien fonctionner.

Un corps vivant qui utiliserait et exprimerait 100% d'énergie vitale en serait "UN" en santé. Le même organisme qui utiliserait et exprimerait moins que 100% de cette "ÉNERGIE VITALE" serait enclin à devenir "malade". La condition "sine

qua none" pour avoir la santé est donc que le corps puisse exprimer son plein potentiel, i.e.: le plus près possible du 100% de vie.

Nous développons donc la maladie parce que notre corps ne peut utiliser l'énergie vitale à 100% et conséquemment ne peut exprimer son plein potentiel. "Mais pourquoi le corps ne peut-il exprimer son plein potentiel", me direz-vous? Tout simplement parce qu'il y a **interférence** sur son fonctionnement normal.

Il y a plusieurs formes d'interférence au fonctionnement normal du corps humain et la plus importante est celle qui interfère avec la transmission normale de l'énergie nerveuse ou vitale dans tout le corps. Chaque partie du corps est contrôlée et coordonnée par le cerveau à travers un système de filements très complexes, les nerfs (les "vrais" nerfs). Ces fils nerveux transportent les messages et l'énergie nécessaires à la bonne fonction de chacune des cellules du corps (environ 50 quadrillions de cellules 50,000,000,000,000). Quand une seule ou plusieurs fibres nerveuses sont comprimées par les os désalignés de votre colonne vertébrale, votre corps ne reçoit plus 100% d'énergie nerveuse et n'exprime plus son plein potentiel: **VOUS ÊTES MALADE!**

Nous en arrivons maintenant à la fausse conception qu'ont les gens de la maladie. Faut-il absolument avoir du mal, des douleurs, des malaises, en d'autres mots des signes et/ou symptômes apparents, sensi-

La maladie ne peut exister
où la santé existe déjà...

bles pour se dire malade? La réponse est NON. L'interférence nerveuse n'implique pas nécessairement de la douleur, du mal ou des malaises. Quand les symptômes physiques apparaissent, il peut être trop tard, des dommages ayant été causés.

Réfléchissez quelques instants aux questions suivantes: Un diabétique souffre-t-il de douleurs?

Le cancer du sang est-il une maladie douloureuse?

Le cancer, en général, n'est-il pas une maladie silencieuse?

Auriez-vous des douleurs à faire de la haute pression?

La plupart des plus graves problèmes de santé ne montrent aucun mal dans leurs premiers

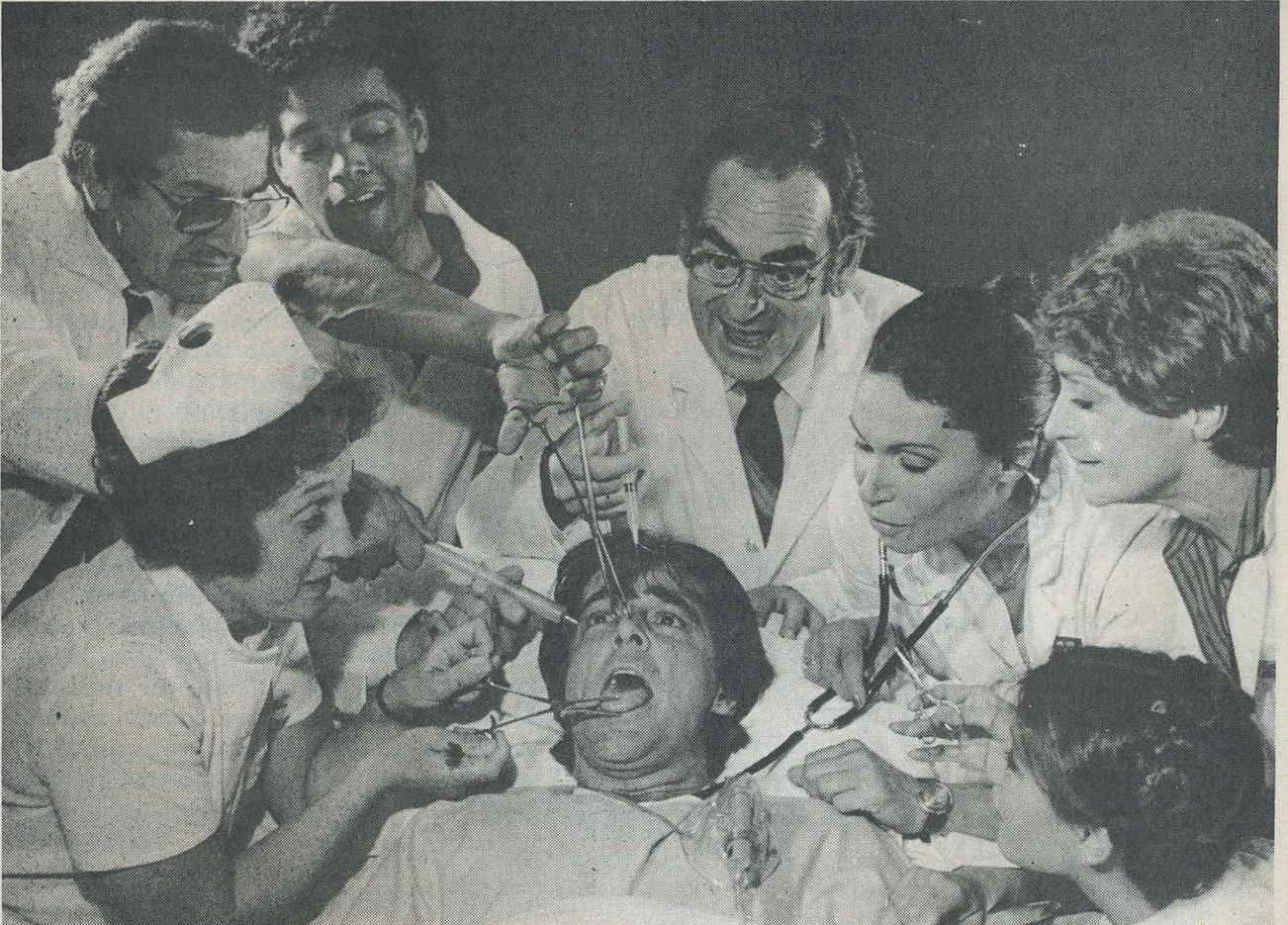
La plupart des plus graves problèmes de santé ne montrent aucun mal dans leurs premiers stades.

stades, seulement dans leurs phases plus avancées. La maladie n'implique donc pas nécessairement du mal, des douleurs. **La maladie est simplement un manque de santé.**

Quoi faire contre la maladie? Rien du tout! Tout ce que vous pouvez faire, c'est de vous garantir une santé aussi pleine que possible en maximisant votre potentiel humain. Le bon fonctionnement de votre corps vous

assurera la santé. La maladie ne peut exister où la santé existe déjà. Il ne peut faire nuit s'il fait jour! L'ajustement chiropratique permet une circulation nerveuse meilleure, par conséquent un meilleur contrôle et coordination de toutes les parties du corps, donc une santé meilleure. Une bonne santé vous évitera d'avoir à traiter la maladie.

La santé; la plus sûre prévention!



On endoctrine la race humaine à croire que la maladie est une entité réelle négative qui vient de l'extérieur et qu'il faut combattre.

Notre corps: une étonnante machine!

par Louise Charland, d.c.



Afin que nous puissions mieux comprendre et apprécier le rôle que joue la chiropratique dans la guérison, nous devrions d'abord réaliser et apprécier combien complexe et sophistiqué est le corps que nous possédons.

Sous des conditions normales, le corps est capable de se guérir lui-même, se réparer quand il est endommagé, combattre l'infection, s'adapter à des circonstances inhabituelles, et résister à des traumatismes. La chiropratique travaille avec les forces naturelles de guérison du corps, en assistant notre incroyable organisme à se guérir lui-même.

Par exemple un chirurgien ne peut que faire des réparations de base ou d'urgence; au-delà de ce point, le corps doit prendre en main sa guérison. Un chirurgien peut replacer un os brisé ou suturer une coupure; mais la véritable guérison, la reconstruction de l'os ou le fait que la coupure se referme,

commence à l'intérieur du corps après que le chirurgien a fini son travail.

Si vous placiez tous les vaisseaux sanguins de votre corps bout à bout, ils pourraient faire le tour du monde trois fois! À certains endroits du courant sanguin, le sang circule à 60 milles à l'heure, assez vite pour attraper une contravention pour excès de vitesse s'il était en automobile...

Le système nerveux aide à régler tout fonctionnement dans les différentes parties du corps. Les quartiers généraux du contrôle central de ce système sont situés dans le cerveau qui ne pèse que 3 livres. Même si vous construisiez un ordinateur de la hauteur du plus haut gratte-ciel, de la grosseur de la province du

Manitoba, mû à l'énergie nucléaire, il ne pourrait rivaliser avec la complexité, les possibilités et la sagesse du cerveau humain.

Lorsque le corps humain est envahi par des bactéries pathogènes, des virus ou autres micro-organismes hostiles, il prend ses propres mesures afin de combattre l'invasion. Le corps accroît sa température, créant de ce fait une fièvre qui accélère le métabolisme corporel, la formation d'anticorps, et augmente le nombre de globules blancs dans le sang, ceux-ci étant essentiels pour se protéger de l'invasion.

Pour illustrer une erreur classique dans un réflexe de contrecarrer la décision du corps de créer la fièvre, les gens absor-

Imaginez combien de choses pourraient
mal fonctionner,
mais ne le font habituellement pas!

bent à l'aveuglette des produits chimiques pour abaisser cette fièvre, allant à l'encontre des mécanismes naturels de défense du corps. Cela ne sous-entend pas que les gens ne doivent pas attacher d'importance à des fièvres très fortes ou chroniques qui pourraient devenir sérieuses; mais une fièvre peu élevée, surveillée avec soin pour s'assurer qu'on n'en perd pas le contrôle, permet au corps de mieux se guérir lui-même et d'une façon plus efficace.

Le corps humain possède aussi sa propre "pharmacie" interne. Il produit des anticorps, de l'antihistamine, de l'insuline, des hormones et d'autres "drogues" qui ne produisent pas de réactions comme celles qui surviennent souvent quand des produits synthétiques manufacturés en laboratoire sont utilisés.

Un autre exemple de l'incroyable capacité du corps est son système d'alarme. Ces alarmes peuvent consister en des malaises, des douleurs, des maux de tête, des étourdissements, des nausées, etc., tous pour vous laisser savoir consciemment que votre corps n'est pas bien. Ces signaux d'alarme peuvent vous dire que vous devriez changer votre style de vie, manger plus sagement, et/ou une multitude d'autres choses. C'est comme la lumière d'urgence sur le tableau de bord de votre automobile qui vous dit qu'il y a une situation de détresse qu'il vaudrait mieux corriger pour éviter un dommage sérieux. Prendre un analgésique, un anti-acide ou un tranquillisant, etc., ce pourrait être comme camoufler la lumière d'urgence sur le tableau de bord de votre auto et ne pas tenir compte de l'avertissement évident.

Les pompiers-enquêteurs

sont entraînés à établir la ou les cause(s) des feux, comme un mauvais filage, des matériaux combustibles, des habitudes de fumage insouciantes, etc., pour faire ensuite tous les efforts pour s'assurer que les incendies ne se reproduisent pas. L'habitude de prendre des anti-acides, sans se préoccuper ou sans faire l'effort de rechercher la cause des problèmes d'estomac, n'a pas plus de sens qu'un pompier combattant des incendies à répétition dans le même édifice et ne se souciant pas de

ce qui a commencé ces feux.

La sagesse de guérison à l'intérieur de notre corps peut être constatée en observant une coupure ouverte quelque part sur la peau. Les vaisseaux sanguins à proximité de cette coupure peuvent se contracter pour préserver la perte de sang. Le corps enverra ensuite des globules blancs à cette région pour attaquer et ingérer toute infection, tout comme on enverrait des troupes dans une région de combats. Des cellules spéciales sont envoyées à cet



PHOTO "LIFE" - LE MONDE DES SCIENCES

Aucun ordinateur ne pourrait rivaliser avec la complexité, les possibilités, et la sagesse du cerveau humain.

La même sagesse qui a créé le corps
peut le guérir si on lui en donne la chance.

endroit pour emporter les débris de la bataille pendant que d'autres cellules commencent à construire du tissu de remplacement et à fermer la coupure. C'est comme envoyer des brancardiers pour chercher les accidentés et aussi envoyer une équipe d'ouvriers pour reconstruire la région endommagée.

Car notre corps a cette capacité de se débarrasser de cellules usées et de les remplacer par des cellules nouvellement manufacturées. Le corps n'a pas besoin d'une "prescription" pour ce faire; il le fait de lui-même. Imaginez le corps accomplissant des millions de

fonctions simultanément, avec le cerveau et le système nerveux aidant à régler ces fonctions, et le faisant habituellement avec une efficacité et une sagesse renversante, et vous pouvez apprécier l'incroyable sagesse qui existe en nous. Cette sagesse a été appelée "l'intelligence innée" par les chiropraticiens.

De même, nous pourrions considérer le phénomène de la naissance: cette création d'un être humain complexe à partir de l'union de deux cellules seulement. Imaginez combien de choses pourraient mal fonctionner mais ne le font habituellement pas; et nous avons un petit

aperçu de cette sagesse innée. Quand nous entendons parler des difformités qui se présentent quelquefois chez le nouveau-né à cause de médication prise par la mère durant la grossesse, nous réalisons le tort que l'utilisation de beaucoup de drogues peut causer.

Les chiropraticiens disent souvent que la même sagesse qui a créé le corps le guérit, si vous lui en donnez simplement la chance et si vous l'aidez à s'aider lui-même. C'est l'essence même de la chiropratique: seconder le corps vers une meilleure santé par des méthodes naturelles. Bien sûr, cela n'exclut pas la coopération avec la médecine quand la condition d'un patient le requiert. De cette manière, le patient profite du meilleur des différentes spécialités: les soins structuraux, chimiques et chirurgicaux, selon ce qui est le mieux indiqué pour chaque cas individuel.

Clinique de jeûne RENAISSANCE santé

VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:

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

Pour plus de renseignements,
adressez-vous au:

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



Micheline Lévesque

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

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

Herbert M. SHELTON

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

La purification du corps

par Icia



Réapprenons humblement les lois de notre univers, de la nature, des éléments qui la façonnent et commençons par désirer ardemment un esprit sain dans un corps sain. Alors vous trouverez une joie véritable et vous recevrez enfin votre héritage.

Voici quelques idées pour vous aider dans la purification de votre être.

Le corps d'une personne malade a diverses façons de se débarrasser des toxines. Les sinus rejettent du mucus grâce aux écoulements de morve et grâce à la toux. Les toxines sont éliminées par le côlon lors d'une diarrhée et par l'estomac lors d'un vomissement.

Toutes ces activités font partie du processus d'épuration du corps humain. Les régimes alimentaires, les jeûnes, les lavements, les exercices et une attitude mentale positive contribuent à cette purification.

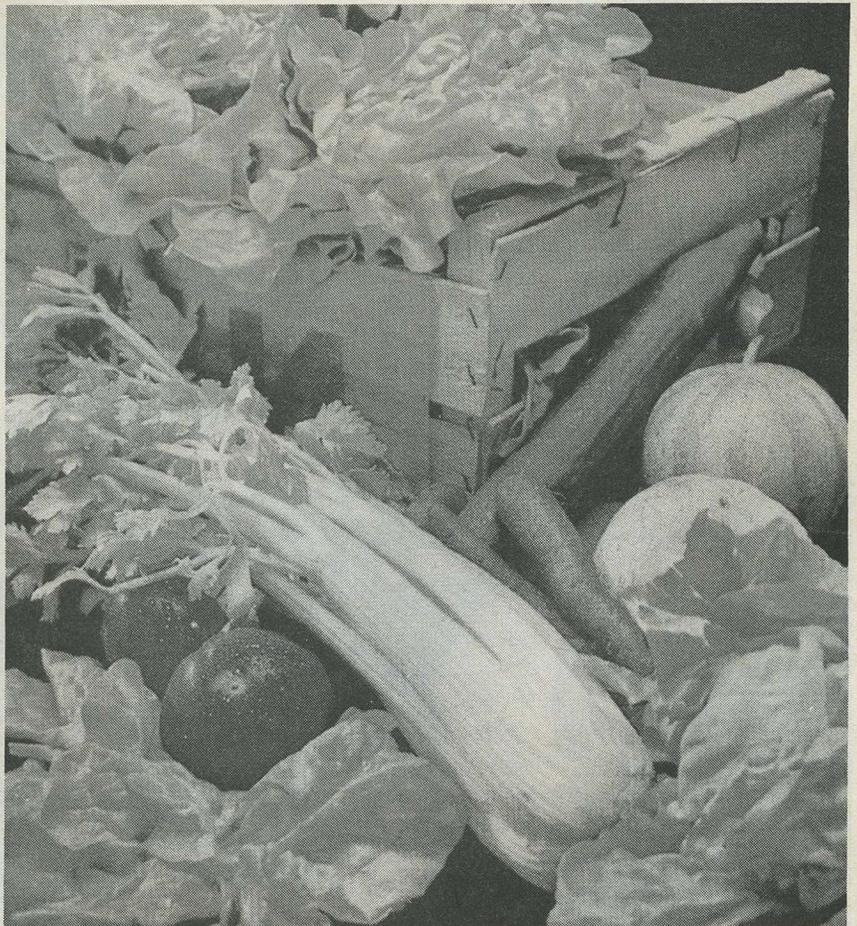
Le régime

Le dépuratif a pour but de débarrasser le corps des toxines et du mucus. Les protéines animales, la farine blanche et le

sucre blanc contribuent à la formation de mucus, ce qui ralentit considérablement le processus d'épuration.

Le régime devrait contenir surtout des fruits, des légumes frais, des graines germées, des noix, des légumineuses. Les légumes devraient être mangés crus le plus souvent possible. S'ils sont cuits, ils ne devraient pas être bouillis mais plutôt cuits au bain-marie (c'est-à-dire à la vapeur indirecte).

Lorsque les produits laitiers sont consommés, la personne devrait choisir des produits à base de lait caillé comme le yaourt, fromage blanc (cottage), le lait de beurre et le Kéfir. Ils sont plus sains que les produits faits à partir de lait entier. Lorsque le lait est chauffé lors de la pasteurisation, il se change chimiquement et les enzymes digestifs sont ainsi détruits. Le lait de chèvre frais est plus facile à digérer que le lait de



Les légumes devraient être mangés crus le plus souvent possible.

vache frais et contient aussi beaucoup moins de mucus.

Tous les préservatifs et les colorants artificiels ne sont pas bons pour la santé. Évitez-les le plus possible.

Le jeûne

Le jeûne est une nécessité car il permet au corps de retrouver son équilibre et le protège contre toute maladie, parasite, tumeur, mucus et autres toxines dangereuses.

On peut jeûner de différentes façons. On peut choisir des aliments légers, des jus, des bouillons, des tisanes ou encore mieux de l'eau pure.

Les études faites à ce sujet ont démontré que les personnes qui jeûnent et qui se privent de leur ration quotidienne élimi-

nent leurs cellules malades ou mortes. Pendant ce temps, de nouvelles cellules se forment pour prendre la place des anciennes.

Voici quelques suggestions pour de bons jeûnes:

1 - à l'eau distillée ou de source

2 - aux raisins

3 - aux jus: 6 jus de citron, 6 jus d'orange, 6 jus de pamplemousse (équivalent pour une journée) ceci répété pendant 3 jours consécutifs

4 - aux jus de pommes et de pruneaux avec un minimum de 1 gallon de jus de pommes par jour avec 1 verre de jus de pruneaux le matin plus un peu d'huile d'olive et du citron. Ceci pendant 3 jours consécutifs

5 - aux jus de légumes (à votre choix)

6 - avec des tisanes dépuratives: plantain, luzerne, trèfle rouge.

Chaque jour de jeûne devrait comprendre des lavements d'épuration, une douche chaude suivie d'une douche froide, un massage avec une brosse sèche, un exercice quelconque, une sieste d'au moins 1 heure durant la journée.

Lorsqu'on décide de recommencer à manger, il faut y aller progressivement et surtout bien mastiquer la nourriture.

Les lavements

Lors d'un jeûne tous les organes de digestion fonctionnent au maximum pour éliminer les déchets accumulés.

Lorsque le côlon est congestionné, les toxines reviennent dans le système sous forme de



La transpiration favorise l'élimination des toxines du corps.

fièvre, de mal d'oreille, de mal de gorge, de mal de tête, etc...

Il existe différents types de lavement. Ceux-ci ont été expérimentés et ils semblent être très efficaces:

1 - **l'ail**: dépuratif qui aide à éliminer les parasites.
Mélangez de 1 à 2 gousses d'ail dans 1 pinte d'eau. Filtrez. Répétez cette opération trois fois.

2 - **L'eau minérale**: eau et sel d'epson général.
1/2 tasse dans un sac d'eau.
À utiliser comme astringent.

3 - **l'orme rouge**: combat la diarrhée, les colites et les hémorroïdes.
Versez 1 c. à soupe de poudre d'orme dans un mélangeur. Ajoutez 1 chopine d'eau. Par la suite, remplissez le sac d'eau.

4 - **poivre de cayenne**: excellent pour stimuler le **foie**, les **reins**, la **rate** et le **pancréas**.
Versez 1/2 c. à thé dans un sac d'eau. Attention, si une personne souffre de troubles du côlon, elle aura des sensations de brûlure.

5 - **cataire**: excellent pour combattre la **fièvre**, les **coliques** et les **maladies contagieuses**. Il aide tout le système à se détendre. Préparez un thé en mélangeant 2 c. à soupe de **cataire** dans une pinte d'eau. Ajoutez de l'eau pour remplir le sac.

Si disponible, **l'eau distillée** devrait être utilisée. La position des genoux vis-à-vis de la poitrine aide la circulation de l'eau à travers le côlon.

Vous pouvez lubrifier l'extrémité du tube avec de la vaséline. Puis insérez-le à l'intérieur du rectum.



Les exercices augmentent la circulation, d'où une meilleure oxygénation du sang.

La transpiration

La transpiration aide à éliminer les toxines du corps. Les bains d'eau chaude et l'usage de certaines plantes dans l'eau de la baignoire augmentent la circulation et font ouvrir les pores de la peau.

Par exemple:

- 1 - Versez de 3 à 4 c. à soupe de gingembre ou cayenne pour une baignoire d'eau chaude.
- 2 - 1 tasse de vinaigre de pomme + 1 tasse de sel dans une baignoire.

Durant votre bain **buvez des tisanes** diaphorétiques comme l'achillée par exemple. Terminez par une douche froide pour refermer les pores de la peau.

Si vous avez des **nausées**, utilisez des compresses d'eau froide sur le front. Veillez à avoir une bonne ventilation dans la pièce et respirez profondément d'une façon rythmée.

L'exercice

Il est facile de comprendre que bien des maladies sont causées par une mauvaise circulation. Les exercices augmentent la circulation tout en oxygénant le sang. Il est donc très important de les faire régulièrement.

Les exercices font voyager les toxines depuis le système lymphatique en passant par le côlon, les reins, la peau et les organes d'élimination jusqu'à ce qu'elles soient complètement éliminées.

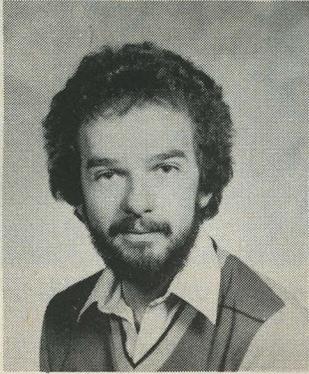
La pollution congestionne les pores de la peau. Les massages avec un bon gant de crin sont excellents car ils permettent aux pores de s'ouvrir et aux toxines de s'échapper.

À travers ces diverses méthodes de purification, je vous souhaite également que vos pensées s'embellissent et que naisse en vous l'homme nouveau.

Bien plus nécessaire qu'on pourrait le penser...

La musique allège le poids de la vie!

par Robin Arguin*



C'est ce que nous rappelle un article qui a déjà paru dans "Le Bulletin de la Banque Royale".

Ainsi, on nous fait remarquer que la musique répond à un besoin des profondeurs de l'âme. Ce phénomène se manifeste peu après la naissance. Il suffit d'une berceuse pour calmer le poupon qui pleure. Longtemps avant de comprendre le langage parlé, l'enfant est vivement influencé par la mélodie, le rythme et le ton de la voix.

La possibilité de créer la musique paraît être un trait fondamental de l'espèce humaine. L'homme apparaît sur la terre avec les propriétés d'un instrument de musique autonome; il est capable de chanter, de fredonner, de siffler, de danser et de battre des mains.

Comme l'art de faire du feu et l'usage des armes et des outils, la faculté de produire de la musique compte parmi les activités qui à l'origine distinguent l'homme des animaux inférieurs. **Elle contribue plus**

que tout le reste à en faire un être à part et prédominant.

Allumer des feux, construire des abris, chasser avec d'autres moyens que ses mains et ses dents étaient des conditions indispensables à la survie d'une créature à la peau mince et relativement faible. Mais inventer la musique, c'était s'élever des nécessités élémentaires de l'existence à une dimension inconnue des autres habitants de la terre, celle de l'esprit et de l'âme.

C'est surtout dans l'art que s'exprime l'esprit humain, et la musique fut très probablement la première forme d'art dans le monde.

Il se peut aussi qu'elle ait été la première manifestation de la science. Toute science ne suppose-t-elle pas la curiosité, l'ingéniosité et le désir de mieux faire ou de mieux connaître les choses?

C'est grâce à ces qualités que les humains ont appris à faire de la musique par des procédés artificiels.

On croit généralement que le premier instrument de musique

comme tel fut un roseau creux dans lequel quelqu'un eut l'idée de souffler. Mais l'homme ne se contenta pas d'en tirer un son agréable. Il voulut voir ce qui adviendrait en perçant des trous gradués dans ce roseau. Il en résulta un vocabulaire articulé de notes musicales.

Pourquoi tous ces efforts pour une chose non essentielle à la survie? Sans doute parce que les hommes primitifs réalisent que la musique n'est pas si inutile qu'elle le semble.

Même si elle échappe à leur sens du toucher, ils savent qu'elle offre d'intéressantes applications. Elle accomplit une chose d'une grande valeur à leurs yeux, qui est d'alléger le poids de la vie.

Elle a le pouvoir de changer l'humeur des gens, le plus souvent en mieux. Comme le savent depuis toujours les soldats, elle remonte le moral. Dans les difficiles circonstances des âges préhistoriques, il devrait être merveilleux de disposer d'un moyen de se redonner courage lorsqu'on ployait sous les épreuves.

Chaque son, chaque vibration
peut déclencher des puissances
dans l'homme!

* Journaliste

La musique fait oublier les soucis et réjouit le cœur de l'homme bien avant que l'on songe à faire du vin.

Comme par miracle, un chant ou une mélodie rythmique semble accélérer le travail. Cela fait oublier ses muscles endoloris à celui qui creuse un trou ou moissonne un champ. Puis, quelqu'un remarqua qu'une certaine musique pouvait pousser à affronter la mort, au combat, avec un fougueux mélange de confiance, de bravoure et de férocité. Celui qui composa le premier chant patriotique (ou plutôt tribal en ce temps-là) forgea assurément une puissante arme politique: "Confiez-moi la composition des chants nationaux, a écrit le patriote écossais Andrew Fletcher, et peu importe qui fait les lois".

La musique a joué dans l'union humaine un rôle qu'elle conserve encore aujourd'hui. Il fallait certes être civilisé pour composer la première chanson d'amour. Elle a aussi servi, comme elle le fait toujours, à rendre hommage aux dieux. Ce n'est pas étonnant, car les hommes primitifs croyaient que la musique était un don des cieux.

Des hommes aussi instruits que les philosophes grecs des Ve et IVe siècles av. J.-C. ont également soutenu que la musique était d'origine divine. Ne l'ont-ils pas considérée comme l'une des disciplines auxquelles présidaient les muses, nom dont dérive d'ailleurs le mot musique. Mais cela ne les a pas empêchés d'en scruter la nature. Ils étaient nettement conscients du pouvoir qu'elle exerce sur la conduite des gens par son influence sur leurs sentiments.

À l'instar de Confucius, Platon regarde la musique comme un élément critique

La faculté de produire de la musique compte parmi les activités qui distinguent l'homme des animaux inférieurs.

dans l'ordre universel des choses. Selon lui, le rythme et la mélodie devraient idéalement être en harmonie avec le mouvement des corps célestes, qui règlent le déroulement des affaires humaines.

Comme bien des critiques sociaux depuis, Platon eût volontiers interdit les genres de musique qu'il jugeait corrupteurs. À ses yeux, la musique excentrique constitue une menace pour l'État. "L'innovation musicale, nous avise-t-il, est pleine de danger pour le corps social, car lorsque les modes de musique changent, les lois de l'État changent toujours elles aussi." Sur ce point, ce philosophe ancien ressemble peut-être à nos traditionalistes modernes qui fulminent contre l'abâtardissement de la musique rock ou disco, ou bien contre ses ancêtres le boogie-woogie et le jazz.

Le monde intellectuel s'est toujours divisé, semble-t-il, entre ceux qui surestiment l'effet social de la musique et ceux qui en rejettent totalement l'importance. Le philosophe grec Démocrite appartient à cette dernière école, car il affirme que la musique est un luxe inutile. Deux mille deux cents ans plus tard, il se trouvera des spécialistes des sciences sociales de cette opinion pour écrire de gros volumes sur la situation actuelle ou future du monde sans accorder la moindre attention à la puissante influence de la

musique sur les sentiments et les actions de l'homme.

Les philosophes allemands, qui explorent alors le tréfonds de la pensée humaine, y attachent une importance considérable. Hegel estime que **la musique existe à l'état latent chez l'auditeur, d'où elle est extraite par les sons extérieurs**. Schopenhauer enseigne qu'elle est le seul art qui agit directement sur les sentiments, sans l'intermédiaire de la pensée, et que par conséquent elle touche dans notre être quelque chose de plus subtil que l'intelligence.

Les émotions que suscite la musique sont presque toujours bonnes: amour, joie, espoir, gaieté, mélancolie. Même si elle a servi à exciter l'homme à la guerre, elle s'adresse plus souvent aux doux sentiments que l'on connaît lorsqu'on est en paix avec soi-même et avec le monde.

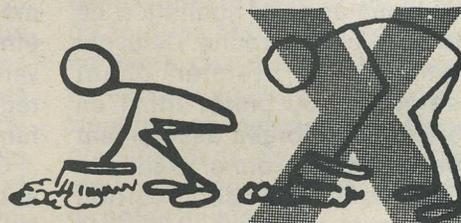
Pourquoi la musique nous est-elle nécessaire? Parce qu'elle contribue de tant de manières à révéler ce qu'il y a de meilleur dans l'homme et la femme. En dépit de ses idées aberrantes, Nietzsche avait raison de dire: "Sans la musique, la vie serait une erreur".

Car la musique crée une atmosphère propice à l'activité mentale. Elle représente aussi une aide très puissante pour la réalisation. Elle peut même nous servir comme un instrument de création intérieure!

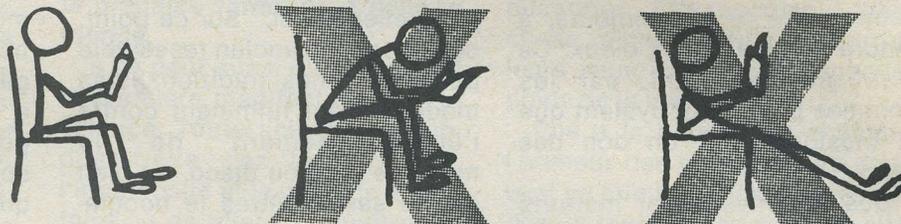
Est-ce bien ou pas?*

à la maison...

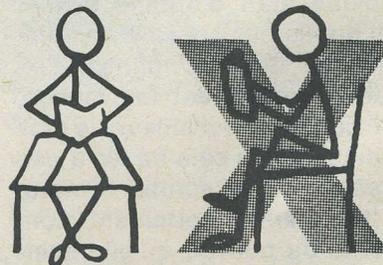
OUI IL FAUT PLIER LA TAILLE
ET LES GENOUX POUR
FROTTER ET CIRER LES PARQUETS;
ÉVITER DE SE PENCHER EN
POSITION DEBOUT.



OUI IL FAUT SE TENIR DROIT LORSQU'EN
POSITION ASSISE. ÉVITER
DE S'AFFALER.

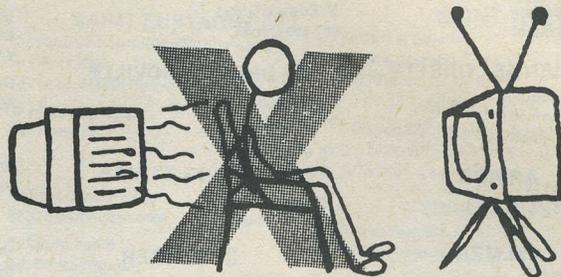


NON IL NE FAUT PAS SE
CROISER LES JAMBES EN
POSITION ASSISE; IL EST PRÉFÉRABLE
DE CROISER LES PIEDS AU NIVEAU
DES CHEVILLES.

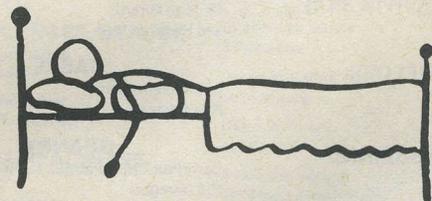


* Publié par l'Association des Chiropraticiens du Québec.

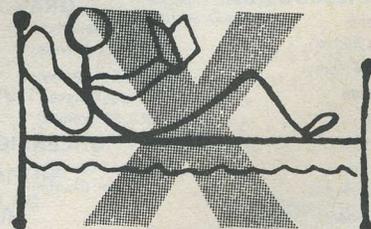
NON IL NE FAUT PAS
S'ASSEOIR EN
EXPOSANT SON DOS À UNE
CHAUFFERETTE OU À UNE
SOURCE D'AIR FROID.



OUI IL FAUT PLACER
UN OREILLER SOUS LA
POITRINE LORSQUE L'ON DORT SUR
LE VENTRE. IL EST CEPENDANT
PRÉFÉRABLE DE DORMIR
SUR LE CÔTÉ.



NON IL NE FAUT PAS S'APPUYER
SUR UNE PILE D'OREILLERS
POUR LIRE OU POUR REGARDER LA
TÉLÉVISION AU LIT; ÉVITER ÉGALEMENT
DE DORMIR SUR UN OREILLER
TROP GROS.



ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

AMOS

Dr Rocco Guarnaccia
727, 1ère Avenue ouest

Dr Guy St-Laurent
511, 1ère Rue ouest

ANCIENNE-LORETTE

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

ARVIDA

Dr J.G. Girard
422 Mellon

AYLMER

Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
Dr Marc Dufresne
1050 Ave Larue

BELOEIL

Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
400 Grande-Côte

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHARLESBOURG

Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac Bédard
Dr Marie-Andrée Hamel
5280, 1ère Avenue
Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est
Dr Marcel Perron
5285, 3e Avenue ouest
Dr Jacques Verreault
120, 45e Rue est

CHARNY

Dr Charles Allyson
1320, 9e Avenue

CHÂTEAUGUAY

Dr Daniel Chèvrefils
Dr Pierre Lemieux
19 Vanier

CHICOUTIMI

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

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr André Jutras
310 Marchand
Dr Luc Roberge
410 St-Georges
Dr Pierre Trudel
310 Marchand

DUBERGER

Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelièvre
Dr Daniel Charland
2415 boul. Père Lelièvre
Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GRANBY

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon
Dr Paul Dumas
380 Principale
Dr Claude Girard
45 rue Centre, Suite 1
Dr Russel O'Neill
358 boul. Boivin
Place Chiropratique
12 rue Court

GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive
1197, 6e Avenue
Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
859, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL

Dr Christine Bourque
Dr Pierre Bernier
673 boul. St-Joseph
Dr Pierre Couture
24 rue St-Raymond
Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame
Dr Denis Lacombe
48 Promenade du Portage

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

LACHUTE

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

LAC MÉGANTIC

Clinique Chiropratique
Lac Mégantic
Dr Guy Lajeunesse
4798 Laval

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elisabeth

LASARRE

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE

Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

Dr Diane Sirois
283 St-Joseph

LAVAL

Dr Gilbert Caron
3860 Notre-Dame
Chomedey

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

Dr Guy Dubé
4005 boul. Samson

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

Dr Claude Philippon
255, 4e Rue
Laval des Rapides

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

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
36 ave Bégin

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Dr Claude Grenon
3029 Chambly

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 rue Emma

LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel
110 rue Morissette

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
5465 boul. Rosemont

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

Dr Nicole Desrosiers
Dr Normand Danis
5900 boul. Léger

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

Dr Pierre Gravel
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Thérèse Laframboise
8311 St-Denis

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 est, Bélanger

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

MONTRÉAL (suite)

Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

Dr Gabriel Tassé
2033 Salaberry
Suite 11

Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

MASCOUCHE HEIGHTS

Dr Yves Bellavance
210 chemin des Anglais

NEUFCHATEL

Dr Charles Labrecque
332 boul. L'Ormière

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

ORSAINVILLE

Dr Maurice Morissette
5014 boul. du Jardin

OTTAWA

Dr Jacques Laquerre
1690 Bank St.

Dr Barry Norton
19 Wilton Crescent

PIERREFONDS

Dr Christian Beaudry
4421 Dupuis

PINCOURT

Dr Raynald Cardinal
116 Cardinal Léger

POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé
13997 est, Notre-Dame

Dr Guy Ricard
12085 est, Dorchester
Suite 103

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr Antoine Mosca
151 St-Antoine sud

QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est

Centre Chiro des Érables
Dr Guy Poulliot
1584 Chemin St-Louis

Dr Alain Corps
432 St-Cyrille ouest

Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables

Dr Lucien Pelletier
360 est, boul. Charest
Suite 104

REPENTIGNY

Centre Chiropratique Le Gardeur
45 boul. Industriel
Suite 212

Dr Denis A. Carignan

Dr Diane Meunier
1069 Notre-Dame

RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre
143 St-Germain

Dr Georges Morissette
59 Évêché ouest

Dr Laszlo Szoke
95 Rouleau

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 France Carpentier
732, 13e Avenue nord

Dr Camille Hébert
31 King ouest

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

Dr Yvan Duguay
825 Belvédère sud

Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King

Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

SAINTE-AGATHE

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

SAINTE-BRUNO

Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINTE-CHARLES

Dr J.G. Laffamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX

Dr Marcel O. Hamel
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
Dr Pierre Lavoie
3291 Chemin Ste-Foy

SAINTE-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fisette
118 St-Georges

SAINTE-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon
2660, 6e Avenue ouest

Clinique Guy Rodrigue
5-11925, 1ère Avenue est

SAINTE-HYACINTHE

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINTE-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 PLace du Marché

Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINTE-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse
140 ouest, De Martigny

Dr Joseph Trudel
681 rue St-Georges

SAINTE-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINTE-PIERRE-LES-BECQUETS

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

SAINT-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellerive

SAINT-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles

Dr Guy Labelle
33 ouest, Blainville

SAINTE-TITE

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
490 Frigon

SILLERY

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

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES

Dr Jacques Daigle
310 Bureau

Dr Lynda Paquette
1628 Royale

Dr Roch Parent
869 De Foix

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

Dr André Houle
412 Du Havre

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francis sud

Dr Louis Massé
2 St-Dominique

(suite à la page 23)

Un grand pas vers une prise de conscience collective!

Le 5 mars 1981, un groupe de citoyens concernés décidait que l'heure était venue de promouvoir les soins préventifs au Canada, et c'est alors que furent établies les bases de l'**Association de citoyens avertis pour la médecine préventive**.

Se voulant une organisation nationale sans but lucratif, cette association regroupe des bénévoles professionnels et non-professionnels voués au développement des soins préventifs et à la recherche dans ce domaine au Canada. L'appartenance à l'Association est ouverte à tous les citoyens canadiens (**voir le bulletin d'inscription ci-après**) et il n'y a pour le moment **aucune cotisation exigée pour en devenir membre**.

Enregistrée comme organisme de charité (**toute donation devenant alors déductible d'impôt**) et incorporée en vertu de la deuxième partie de la Loi sur les corporations canadiennes, l'Association a depuis lors attiré plus de 1500 membres actifs.

Pour mieux comprendre les motifs qui ont conduit à la formation d'une telle association, son président M. Ronald J. Dugas nous rappelle certains faits troublants.

"En 1981, le Conseil de la Recherche Médicale, responsable des octrois fédéraux pour les sciences de la santé, a distribué plus de 98 millions de dollars pour venir en aide à la recherche biomédicale! **Mais la plus grande majorité de ces fonds n'a servi qu'à l'avancement de la technologie...** En effet, il est aberrant d'apprendre qu'il n'est

resté que 14 millions de dollars pour les programmes visant à solutionner les problèmes de santé... **Quel est le bénéfice du patient qui, par la technologie médicale avancée, peut se faire diagnostiquer plus précisément sa maladie, s'il ne peut en être guéri?**

"Depuis le début du siècle, la médecine a été transformée par de vastes programmes scientifiques étudiant le corps humain et ses problèmes. Le mot d'ordre donné aux chercheurs était que **la maladie s'avérait l'ennemi...** Il fallait l'identifier et la connaître mieux afin de pouvoir la faire disparaître par des miracles médicaux! Ce fut la mission donnée aux premiers chercheurs par ceux qui ont entraîné la médecine dans cette présente direction.

"Mais, dans tout cela, **la notion de santé a été complètement écartée!** Car bien sûr, le pouvoir de faire disparaître la maladie n'équivaut pas nécessairement à celui de créer la santé...

"Pouvons-nous, en tant qu'Association de citoyens avertis pour la médecine préventive influencer la direction de la recherche médicale? Naturellement, et nous le ferons. Nos taxes paient le gros de cette recherche médicale. Cependant, nous savons que ces scientifiques décident présentement de la façon de dépenser cet argent, sans tenir compte de la voix de la population.

"Pour cette raison, je crois qu'il est grand temps que nous puissions fournir l'assistance aux praticiens de soins de santé

préventive, dans leurs efforts en vue d'obtenir des fonds fédéraux et provinciaux nécessaires aux projets de recherche sur la santé préventive, tout comme des bourses permettant de former les chercheurs des années futures."

Les buts de l'association sont donc:

1. Éduquer la population canadienne et lui fournir l'information nécessaire afin que chaque individu soit en mesure de prendre une part plus active et une attitude plus responsable en ce qui concerne sa propre santé;

2. Regrouper en une seule Association démocratique tous les individus, les organismes et les associations qui s'occupent présentement des soins préventifs;

3. S'adresser à titre d'Association démocratique aux autorités législatives, **aux organismes responsables** de la santé au Canada et à l'administration médicale en général, pour y faire valoir le bien-fondé et les intérêts des soins préventifs;

4. Établir un service public au sein duquel des politiques, des activités et des programmes de soins préventifs seront mis sur pied. Ce service public sera offert gratuitement à la population pour tout ce qui a trait à la vulgarisation des soins préventifs;

5. Favoriser la recherche en matière de soins préventifs et établir des services de nature à promouvoir la recherche future dans ce domaine.

Les moyens que nous comptons prendre pour parvenir à nos

BULLETIN D'ADHÉSION

Pour devenir membres de:

L'Association des citoyens avertis pour la médecine préventive
150 Metcalfe, Suite 409
Ottawa, Ontario K2P 1P1

Nom: _____

Adresse: _____

Occupation: _____

J'ai du temps libre à offrir.

Je n'ai aucun temps disponible.

but sont aussi étendus que variés. Ils comprennent, entre autres, les suivants:

1) Créer et développer des politiques de soins préventifs dans le but éventuel de les faire accepter par la population et approuver par les autorités législatives gouvernementales;

2) Promouvoir ces politiques, ces activités et ces programmes de soins préventifs et éduquer la population canadienne à cet effet;

3) Encourager la population canadienne à appuyer et à participer à l'élaboration de moyens de contrôle et de prévention des problèmes de santé;

4) Développer des systèmes d'organisation et de communication de nature à aider à la réalisation de nos buts;

À cet effet, nous offrirons, notamment:

a) des services d'information, de conseil et de référence

aux ressources et aux autorités appropriées;

b) de la littérature et des présentations offertes à la population;

c) des conférenciers, qui offriront leurs services aux écoles, aux professionnels et aux groupes communautaires. Nous organiserons aussi des conférences à titre de service d'éducation publique;

d) des campagnes de sensibilisation du public en général;

e) l'organisation de réunions et de conférences avec d'autres associations, organismes et groupes communautaires dont les objectifs s'apparentent, en tout ou en partie, à ceux de l'Association.

5) Identifier les besoins actuels en matière de services de santé, leur ampleur et leurs limites et promouvoir le développement de nouveaux ser-

vices de santé;

6) Promouvoir la fondation d'institutions oeuvrant dans le domaine des soins préventifs et aptes à favoriser et à développer la recherche dans ce domaine;

7) Sensibiliser la population canadienne sur l'importance de la nutrition et lui fournir de l'information sur ce sujet;

8) Accepter, sous réserve des dispositions de la Loi sur les dons de charité et de la Loi sur la Mainmorte, des donations, des subventions, des cadeaux, des legs, des héritages et des biens en général qui serviront à la promotion des objets et à l'accomplissement des travaux de l'Association;

9) Acquérir, louer et posséder, sous réserve des dispositions de la Loi sur la Mainmorte et pour les seuls objets de l'Association, des biens meubles et immeubles.

ANNUAIRE (SUITE)

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
21 St-Georges

NOUVEAU-BRUNSWICK

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

ONTARIO

Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

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

Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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

NISKA

Âge pour âge, à 43 ans, Niska est probablement l'artiste peintre le plus célèbre au monde



Le dépassement de soi!

La philosophie ou le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme peut en quelque sorte se retrouver lui-même. L'artiste cherche à apporter du réconfort, de l'encouragement, de la motivation à continuer vers l'idéal entrepris, du bonheur et de l'enthousiasme. Le message du dépassement de soi est le thème principal 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'amour et la vie.

Pourquoi Niska?

1. **Canadien**
2. 43 prix internationaux dont 5 médailles d'or et un doctorat honorifique
3. Créateur d'une technique mondialement reconnue
4. L'artiste vous garantit, par écrit, que chaque oeuvre qu'il signe est unique au monde
5. A participé à plus de 120 expositions présentées dans 14 pays différents
6. Des centaines de documents parlent avantageusement de ses oeuvres et 2 livres ont été écrits et publiés à son sujet
7. Ses tableaux sont exposés en permanence au Canada, en Europe, aux États-Unis et en Australie
8. Durant les 15 dernières années, les tableaux de l'artiste NISKA ont augmenté de plus de 7,500%

**Une valeur sûre
Faites un bon investissement**

NISKA

INVITATION AUX MARCHANDS D'ART

Niska est maintenant disponible aux Galeries d'Art. Veuillez vous informer des conditions d'éligibilité ainsi que des nombreux services offerts. Écrivez à Musée Forget, 447 rue Charbonneau, St-Jovite, Qué. J0T 2H0. Tél.: (819) 425-5646.

MAINTENANT DANS LA RÉGION DE MONTRÉAL:

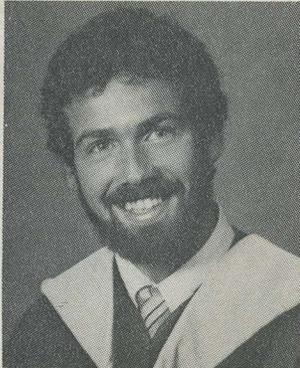
GALLERY ALPHA
24 Ocean street,
Maroochydore,
Queensland,
Australia.
Tél.: 43 2693

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

**GALERIE D'ART
FABREVILLE,**
Place Fabreville,
3557 boul Dagenais O.,
Fabreville, Laval,
J7P 1V8.
Tél.: (514) 625-2787
625-arts

Relaxez en 10 secondes...

par Luc Roy, d.c.*



La relaxation est un "laisser aller" après la tension. Par exemple, si nous serrons les poings et qu'ensuite nous les desserrons, c'est la relaxation. C'est simple, c'est rapide et c'est effectif.

Nos muscles ont besoin de relaxer, autrement ils deviennent fatigués. C'est facile de relaxer. Vous pouvez le faire en 10 secondes. Voici comment:

Assoyez-vous confortablement. Laissez la chaise vous soutenir. Fermez les yeux. Laissez vos bras tomber. Dites-vous tranquillement: "Les yeux, relaxez. Le cou, relaxe. Les épaules, relaxez. Le bassin et les jambes, relaxez. Les pieds, relaxez." En 10 secondes, cela peut être fait. Ensuite, levez-vous, étirez-vous et retournez à vos activités. Vous vous sentirez mieux.

Si vous disposez de 10 ou 20 minutes, essayez la méditation telle que développée par Dr Herbert Benson, de l'Université Harvard de Boston.

Le programme ne coûte rien, ne demande pas d'entraînement, est simple et s'avère aussi très efficace.

* Avec la collaboration d'Hélène Abat

Comment le faire: Dr Benson suggère d'employer cette technique 1 ou 2 fois par jour. Il n'y a pas de temps idéal sauf qu'on ne doit pas le faire à moins de 2 heures après un repas pour ne pas entraver le travail de la digestion.

Voici ses conseils:

- 1 - Assoyez-vous confortablement.
- 2 - Fermez les yeux.
- 3 - Relaxez tous les muscles (relaxation en 10 secondes).
- 4 - Respirez par le nez. Prenez conscience de votre respiration. En expirant, dites à l'intérieur de vous le chiffre un en anglais "one". Inspirez... Expirez: "One". Respirez naturellement.
- 5 - Continuez 10 ou 30 minutes. Vous pouvez ouvrir les yeux pour vérifier le temps. N'utiliser pas de sonnerie. Quand c'est terminé, restez assis quelques minutes, d'abord les yeux fermés puis ouverts.
- 6 - Ne vous inquiétez pas à savoir si vous avez réussi à obtenir un niveau de relaxation profonde. Il faut maintenir une attitude passive et tâcher de relaxer à son propre rythme. Si des pensées vous dis-

traient, ignorez-les et retournez au mot "One". Avec l'habitude, cela va se faire sans effort.

Si vous le pratiquez pendant quelques semaines, 1 ou 2 fois par jour, vous serez surpris des résultats: plus d'énergie et une capacité accrue de faire face aux différents stress.

Cette technique est efficace si elle fait partie d'un programme de santé incluant une bonne diète, des pensées positives, des exercices et des ajustements chiropratiques.



Vous bénéficierez de plus d'énergie et d'une capacité accrue de faire face aux différents stress.

La meilleure façon de bénéficier de l'exercice physique et du sport*

Un esprit sain dans un corps sain

“La Gymnastique pour le corps, la Science pour l'esprit et la Musique pour l'âme” est une ancienne formule qui décrit un style de vie bien équilibré. Une seule journée passée sans qu'on ait mis en valeur chacun de ces points était considérée incomplète.

Depuis un certain temps, les gens ont commencé à négliger leur corps en matière d'exercice physique. Assise à un bureau, au volant de son auto, devant le téléviseur, à des événements sportifs, aux concerts — la personne moyenne passe jusqu'à quatorze heures par jour... assise.

Récemment, de plus en plus de gens ont recommencé à participer à des sports de loisir et à l'exercice physique. Cet article a pour sujet les sports et l'exercice, et de quelle façon ils peuvent affecter presque tout le monde.

Votre forme physique

Pouvez-vous compléter votre journée normale de travail sans être trop fatigué pour profiter de votre temps de loisir? Si non, cela peut vous donner une indication de votre forme... L'exercice peut changer cela et être amusant aussi. Nous savons que l'exercice peut améliorer notre cœur et notre circulation sanguine, mais ce n'est pas tout pour être en forme. L'agilité, l'équilibre, la coordination, la

force et la flexibilité sont aussi nécessaires.

N'attendez pas une crise.

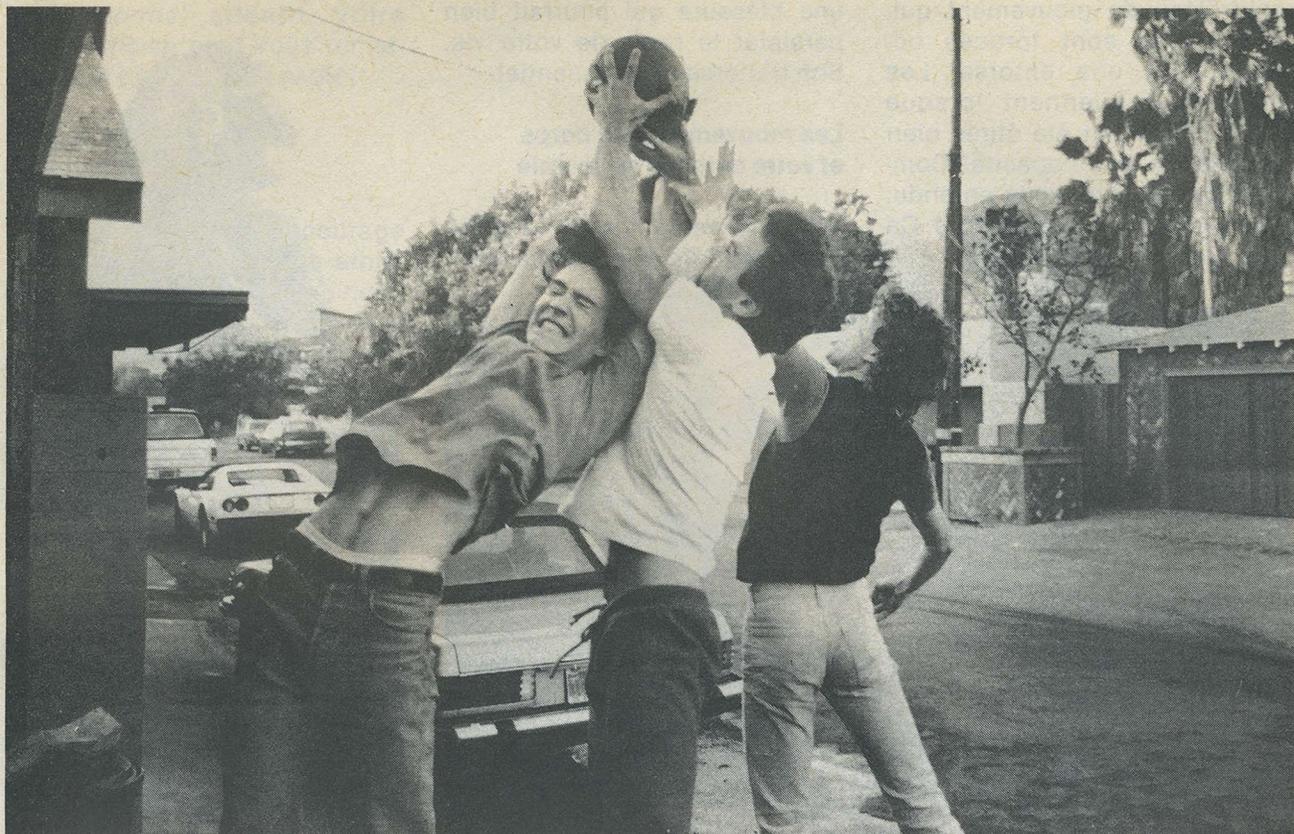
Être physiquement en forme soulage le stress, réduit les pertes de temps dues à la fatigue,

la maladie ou les blessures, amoindrit l'appétit, augmente la productivité et prolonge l'espérance de vie. Prévention est le mot. Agissez maintenant!



Des athlètes professionnels, olympiques et amateurs de tous les niveaux profitent des soins chiropratiques.

* Avec la collaboration de l'Académie chiropratique canadienne des sports.



Les débancements de votre structure corporelle risquent d'affecter sérieusement votre performance au travail et au jeu.

Les enfants et le sport

Émotionnellement, physiquement et psychologiquement, les sports sont bons pour les enfants. Mais pas n'importe lequel. Les corps varient en grandeur et en forme tout comme varient les exigences de chaque jeu. Alors, bien que les sports soient bons pour les enfants, il est important qu'ils jouent avec et contre des gens de leur grandeur et de leur âge.

Les blessures cachées

L'évidence démontre qu'un dur coup sur des os en pleine croissance chez un enfant peut modifier la façon de croître de cet os. Bien que cette "blessure cachée" ne puisse pas être évidente maintenant, elle peut apparaître comme un problème

plus tard. Il est important que les enfants de moins de 16 ans évitent les collisions violentes ou l'usage d'équipement d'haltérophilie à cause du danger que ces choses présentent pour les os en développement.

Qui est un athlète?

N'importe quelle personne qui se spécialise dans une forme de travail ou de jeu, quelle qu'il soit, utilise les mêmes modèles de mouvements que l'athlète professionnel. Donc, nous sommes tous des athlètes mais à différents niveaux d'activité.

Les soins préventifs

Avec l'effort, malheureusement, nous nous infligeons quelques fois des blessures.

Sans égard à la façon dont vous skiez ou jouez au golf, les blessures peuvent survenir. Elles constituent un risque à tout sport d'action, mais quelques-unes peuvent être diminuées ou évitées par des soins préventifs adéquats.

L'anatomie d'une blessure

Le plus souvent, au jeu, une blessure est le résultat d'un coup direct reçu par le corps. Les coupures, les éraflures, les contusions et les fractures sont assez fréquentes et visibles. Toutefois, il existe des types plus complexes de blessures.

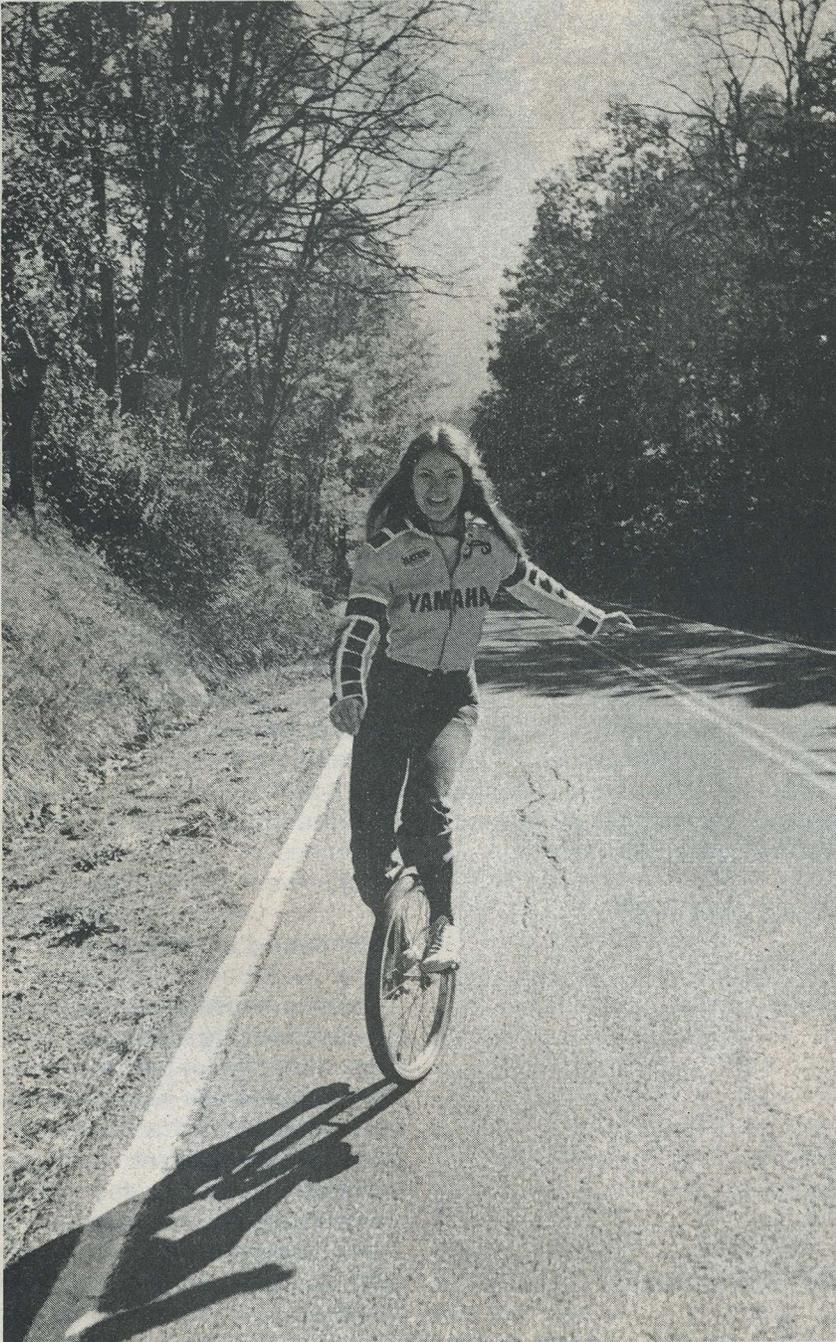
Les entorses surviennent dans une articulation ou autour de celle-ci, une région où 2 os ou plus se rencontrent afin de permettre un mouvement. Chaque articulation a des possibilités

contrôlées de mouvement qui, lorsqu'elles sont tordues occasionnent une entorse. Les **foulures** surviennent lorsque les muscles ont été étirés bien au-delà de leur capacité. Combien de fois avez-vous entendu: "Ce n'est qu'un muscle étiré. Ça ira". Ceci est une blessure — et

une blessure qui pourrait bien persister le reste de votre vie. Son traitement est essentiel.

Les mouvements du corps et votre colonne vertébrale

Le mouvement et la fonction d'un corps en santé dépendent



Vous pouvez améliorer votre agilité, votre équilibre, votre coordination, votre force et votre flexibilité.

28



d'une mobilité adéquate de la colonne vertébrale et du bassin. Des examens vertébraux réguliers révéleront si le mouvement est anormal dans certaines régions. Des soins vertébraux peuvent souvent corriger ces problèmes avant qu'ils ne causent un sérieux inconfort. S'ils sont laissés en suspens, les problèmes vertébraux peuvent créer des débalancements du corps qui risquent d'affecter sérieusement votre performance au travail et au jeu.

Les blessures vertébrales résultant de collisions ou de chutes peuvent être très graves et requérir un traitement

professionnel attentif. Votre chiropraticien peut vous remettre sur le chemin de la santé!

En quoi la chiropratique peut contribuer

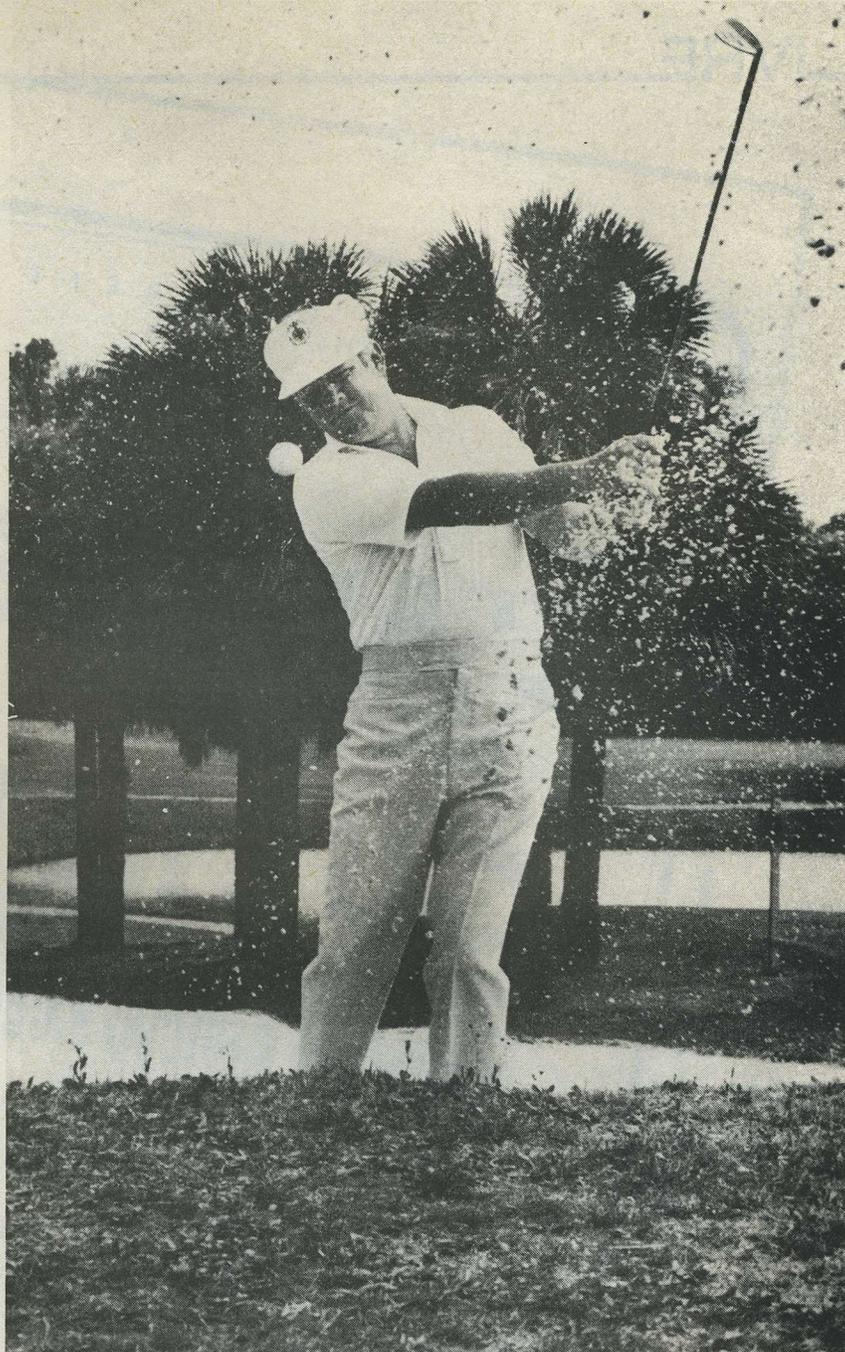
La chiropratique encourage les soins préventifs. Des athlètes professionnels, olympiques et amateurs de tous les niveaux profitent des soins chiropratiques. Les chiropraticiens vous assisteront avec un programme qui vous préparera pour un sport en particulier ou pour des activités de loisir. Dans l'éventualité d'une blessure, la chiropratique



vous fournit un soulagement sûr, efficace, de la douleur sans qu'on ait recours aux médicaments ou à la chirurgie. Les gens reprennent l'activité avec une meilleure compréhension de la "prévention".

L'Académie chiropratique canadienne des sports

L'Académie chiropratique canadienne des sports, une division de l'Association chiropratique canadienne, s'implique dans la prévention et le soin des blessures reliées aux sports, dans la recherche et l'éducation sur les blessures, et dans l'avancement de la santé et du bien-être publics.



Prévention est le mot... Agissez maintenant!

Votre docteur en chiropratique est un professionnel bien formé et hautement exercé dans la connaissance spécifique du mouvement corporel. Il peut vous conseiller sur:

- La bonne forme physique et le contrôle du poids
- Le choix du bon sport pour vous et votre famille
- Les sports de collision et de contact
- Les soins préventifs.

Consultez-nous! Nous sommes là pour vous aider!



LA TERRE

Argiles - Boues - Sable

« Nous ne saurions faillir à suivre la Nature; le souverain précepte est de se conformer à elle; il y a là tout un art de vivre... »

(Montaigne.)

UN REMÈDE POLYVALENT

LA TERRE D'OU NOUS VENONS —
OU NOUS RETOURNERONS —
LA TERRE D'OU VIENT TOUT CE QUI VIT —
OU RETOURNE TOUT CE QUI MEURT —
LA TERRE QUI REÇOIT LA MORT ET DONNE LA VIE.

Avec le soleil, l'air et l'eau dont elle capte les principes vitaux, elle constitue le plus puissant agent de régénération physique. Comment cette puissance a-t-elle pu rester si longtemps ignorée? Il semble, toutefois, qu'elle ne l'ait pas toujours été et que bien d'autres avant nous lui ont fait confiance. Si les Egyptiens l'utilisaient pour la momification des corps, c'est qu'ils connaissaient ses principes purificateurs et il est à peu près certain que l'usage n'en était pas réservé aux seuls défunts. Pour le traitement des fractures, les Grecs de l'Antiquité utilisaient des bandes plâtrées ou durcies par un enduit de boue d'argile.

Dès le début de l'ère chrétienne, il est encore fait mention de l'usage d'une terre de Lemnos. Les médecins anciens ne dédaignaient pas d'y avoir recours et certains, tel le Grec *Dioscoride*, lui attribuaient « une force extraordinaire ».

Sachez rester jeune!

par Robert L. Gagné, d.c.*



Vous ne pouvez pas empêcher les années de s'écouler. Les anniversaires arrivent à des intervalles réguliers qui semblent toujours augmenter en nombre. Les cheveux deviennent gris, le corps perd un peu de sa vitalité, mais ceci ne vous empêche pas de rester jeune en esprit et alerte dans les idées.

Le Professeur William James a observé:

"J'aime beaucoup le jeune homme dans lequel il y a un brin d'âge mûr. Néanmoins j'adore l'homme âgé possédant quelque chose de jeune. Et celui qui observe cette maxime sera peut-être vieux physiquement, mais son tempérament ne vieillira pas."

Les gens vieillissent quand ils cessent de s'intéresser à la vie. Quand vous manquez de voir la beauté d'un lever de soleil, quand vos oreilles sont sourdes à la chanson des oiseaux, quand voir s'épanouir les choses ne vous touche plus, vous commencez à vieillir.

Pour rester jeune ne pensez

pas trop à vous-même. Intéressez-vous aux autres, apprenez à servir plutôt qu'à vous servir. Informez-vous de la santé de votre voisin, au lieu de l'ennuyer avec vos petites épreuves et vos lamentations.

Il incombe à la nature de

s'occuper des fonctions de votre corps.

Pourquoi vous en inquiéter inutilement? Chaque glande, chaque organe, chaque muscle et chaque cellule sont dirigés et contrôlés par le système nerveux. Gardez ce système libre



Les gens vieillissent seulement quand ils cessent de s'intéresser à la vie.

* Auteur du livre "Le Merveilleux Pays".

de toute obstruction, et vous aurez bien peu de raison de vous inquiéter. La nature sait ce qu'elle doit faire. Laissez-là agir.

Vous vous demandez comment?

Alors voici: La chiropratique enseigne que la colonne vertébrale est la clef du système nerveux. Elle explique que tous les filets nerveux, branchés sur la moëlle épinière, irradient l'énergie à tous les tissus du corps, et en même temps transportent les impressions (renseignements) au cerveau où tout est interprété.

Ainsi le fonctionnement normal de l'organisme est contrôlé et maintenu en bon état.

Quand une chute, un accident ou un mauvais mouvement forcent la colonne vertébrale et désalignent subtilement les vertèbres, les conduits nerveux sont coïncés, la résistance est

affaïssée, la vitalité est amoindrie, la santé faiblit, la maladie se développe. Le nom donné à la maladie est purement arbitraire. La douleur, les maux de tête, la nervosité, l'insomnie et autres maux sont tout simplement des signes ou symptômes.

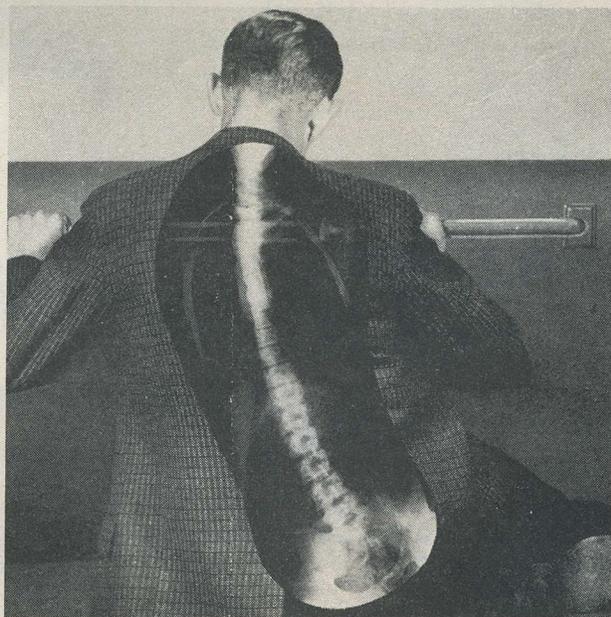
Il s'agit pour le chiropraticien de trouver la cause vertébrale et de faire les ajustements qui s'imposent. Les nerfs recommencent alors à distribuer leur énergie nerveuse, la nature élimine le désordre fonctionnel, et la santé redevient normale.

Travaillez toujours sur votre avenir.
Il est maintenant trop tard pour gâcher votre passé.

Voulez-vous rester jeune, peut-être un peu vieux physiquement, cependant jeune d'esprit? Alors intéressez-vous à la vie, et aux autres; et évitez de vous concentrer sur vos problèmes.

Et gardez votre colonne vertébrale bien ajustée. Vous serez doublement réconforté, parce que vous aurez plus de vitalité, moins de malaises et une meilleure attitude devant l'avenir. Tout ceci ajoute de la vie aux années et des années à la vie.

Demandez à la personne qui pense que sa colonne vertébrale est en alignement parfait, si elle n'a pas subi de chutes ou d'impacts violents au cours des six derniers mois? Car n'oublions pas que cette colonne se fait l'amortisseur principal du corps, absorbant tous les chocs qui lui sont transmis.



*“Il vaut mieux allumer une chandelle
que de maudire la noirceur!”*

— Dr B. J. Palmer

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 : _____

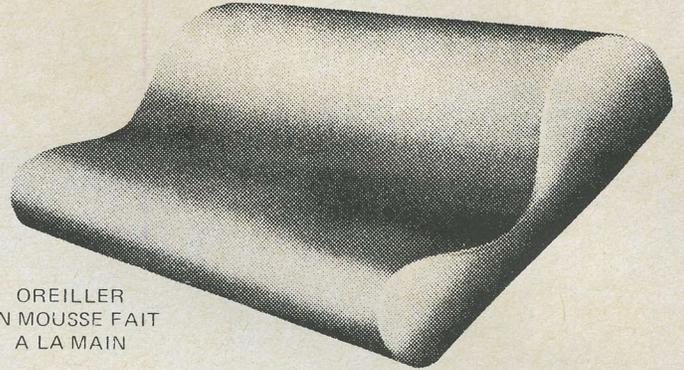
Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse

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.

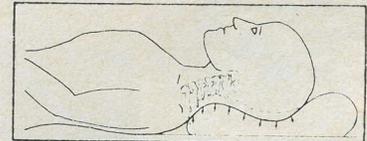


UN BON SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE BONNE ALIMENTATION
POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE PLAISIR DE VIVRE.



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



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

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

MISE EN GARDE: N'utilisez pas cet oreiller comme dossier ou comme siège. Ne lavez pas la mousse. Utilisez une taie d'oreiller pour protéger la 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.

Quantité	Oreiller(s) thérapeutique(s)	Montant
		Résident du Québec, ajoutez 9% taxe de vente
		Total

* Prix sujet à changement après décembre 1983

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

le magazine
des gens
en santé.

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Nov.-Déc. 1981 \$1,25

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 7, No 9
Mars-Avril 1981 \$1,25

REAGAN ET LA
HIROPRATIQUE

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 2
Janv.-Févr. 1982 \$1,50

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 3
Novembre 1982 1,50 \$

le n
de
on

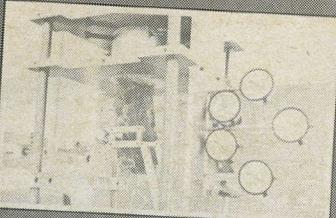
Quatre générations chez le chiro!



NOTES

- Ce qu'est la paix
- Pourquoi hésiter?

Recherches d'envergure
à l'Université du Colorado...



DES
MOTS PRÉCIS
POUR UNE
APPROCHE EXCLUSIVE!

ABONNEZ-VOUS À

**KIRO
SANTÉ**

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.

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Nov.-Déc. 1981 1,25 \$

Reculons dans le temps...



• DENEURZ CALME
• LES DÉMUNATIONS

le magazine
des gens
en santé

le magazine
des gens
en santé



UNE
NAISSANCE
SANS
VIOLENCE!

Pou
une nou
expres

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 2
Janv.-Févr. 1982 1,50 \$



**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 3
Novembre 1982 1,50 \$

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 3
Novembre 1982 1,50 \$



La chiropratique pour améliorer
votre résistance

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

Canada:

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

États-Unis/Autres pays:

1 an (6 num.) \$ 8.00
3 ans (18 num.) \$18.00

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

VOL. 1 No 1 No 4 No 6
VOL. 2 No 1 No 4 No 5 No 6
VOL. 3 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 4 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 5 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 6 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 7 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 8 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 9 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 10 No 1

**KIRO
SANTÉ**

199 St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts J8C 2B6
Tél.: (819) 326-0981

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien