

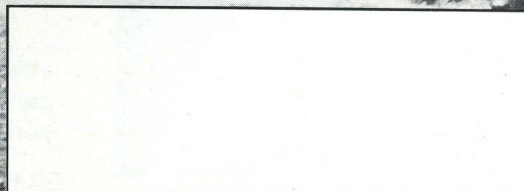
KIRO SANTÉ

Vol. 11, No 3
Octobre 1988

1,50 \$

le magazine
des gens
en santé

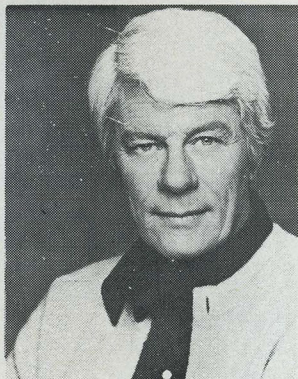
Un étonnant régénérateur de santé!



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., radiologiste réputé.



Film No 3

"Le futur parfait"

mettant en vedettes Jayne Kennedy, Lorne Green et Tony Franciosa



Pour apprendre comment la chiropratique est devenue une composante nécessaire des soins de santé modernes.

Des scientifiques réputés témoignent ainsi des effets nuisibles de la subluxation vertébrale sur l'organisme, et des résultats positifs accomplis lors de sa correction par les chiropraticiens.

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur

Gaston Arguin

Directeur

Louise Charland

Chroniqueurs

Charles Bienvenue

Ron Dugas

Céline Genest-Côté

André-Marie Gonthier

Jacques Laroche

Collaborateurs

Association
des Chiropraticiens
du Québec

Kino-Québec

Journaliste

Robin Arguin

Photo-couverture

Pierre Viau

Secrétariat

Louise Sauriol

Montage

Les Montages G.F. Enr.

Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

Abonnement:

6 numéros \$7.00

Adresse

Kiro Santé
33 rue Ste-Agathe
Ste-Agathe-des-Monts
J8C 2J6

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

SOMMAIRE

Comment taire: Ajustement... ou manipulations?	p. 4
1895-1985	p. 6
Réflexion: Bonheur! Où es-tu?	p. 7
Simple comparaison	p. 8
Enfants hypertendus	p. 9
À la découverte du "Green Magma"	p. 11
Nous pouvons signer!	p. 13
L'eau distillée déminéralise-t-elle?	p. 15
Ottawa subventionne-t-il l'industrie des drogues?	p. 17
Prévenir vaut-il mieux que guérir?	p. 18
Annuaire chiropratique	p. 20
Éducation-nutrition auprès de nos enfants	p. 22
Autre victoire chiropratique	p. 23
Sport: Le soccer	p. 24
J'y pense un peu	p. 29
Livre: Nature humaine et nature divine	p. 30
Nouvelles	p. 32
À qui la faute?	p. 33
Pensée	p. 34

KIRO SANTÉ

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

Ce magazine n'est pas un organe officiel de l'Ordre ou de l'Association des chiropraticiens de la province de Québec et ne représente 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 1985

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 Gaston Arguin. d.c.

Ajustement vertébral... ou manipulations?

Les manipulations... qu'est-ce que c'est? Qui peut les effectuer? Représentent-elles le champ de pratique du chiropraticien?

Voilà juste quelques-unes des nombreuses questions qui surgissent à une époque où les médecines dites "douces" prennent beaucoup d'ampleur, où les alternatives à la médecine organisée deviennent toujours plus diversifiées. Mais alors qu'on ne peut que se réjouir à l'observation qu'un plus haut niveau de conscience et de maturité amène un nombre croissant d'individus à abandonner ou à éviter le monopole médical, il n'en demeure pas moins que l'on assiste à une période de réorientation où règne toute la confusion qui caractérise nécessairement les nouveaux mouvements en émergence.

Que choisir?

Ostéopathie, homéopathie, naturopathie, bioénergie, massage, reflexologie, auriculothérapie, polarité, shiatsu, spinologie, iridologie, orthothérapie, catharsis, thérapies manuelles, voilà une par-

tie de la gamme qui s'offre à ceux qui n'acceptent pas la théorie médicamenteuse propagée par les publicités d'une industrie chimique!

Avec tout ce vocabulaire relativement nouveau pour la majorité, du moins en Amérique du Nord, qui fait quoi et pour quoi? Tenter d'y répondre complètement dépasserait le cadre de cet article. Mais...

Il fut un temps où ça ne semblait pas si compliqué... Car pour la personne qui ne se satisfaisait pas de la prescription médicale de son docteur ou qui ne manifestait pas un état assez inquiétant pour recourir à l'un de ces autres "grands spécialistes" inaccessibles, le choix s'avérait restreint. Il lui restait l'acupuncture, pratiquée alors par l'un de ces premiers adeptes à s'être initiés à cette médecine "chinoise", ou encore la chiropratique (aussi appelée chiropractic ou chiropratie en France...).

Le cas de la chiropratique...

C'est cette dernière qui s'est particulièrement méritée les foudres les plus violentes de la médecine officielle depuis son avènement au début du siècle, justement parce qu'elle représentait la première alternative à cette médecine symptomatique, la première brèche dans ce système établi.

La chiropratique est donc devenue la cible numéro un de "l'establishment médical" qui a tout fait pour la combattre, la ridiculiser, la calomnier, y distorsionner son image aux yeux de la société, pour ainsi "l'étouffer dans l'oeuf".

Mais puisque la vérité finit toujours par faire surface, 90 ans de persécution n'ont pas réussi à la faire disparaître! Malheureusement, toutes ces années de harcèlement ont toutefois résulté en une image confuse pour le public qui ne saisit pas toujours facilement toute la portée de l'intervention chiropratique.

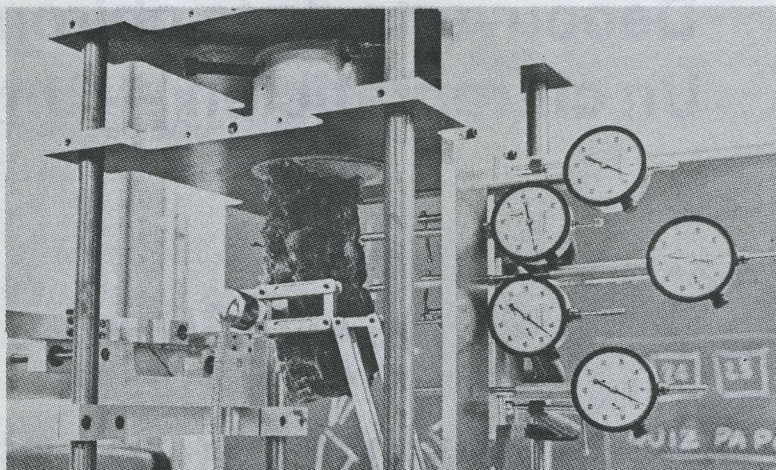
Voilà qui explique pour-

quoï plusieurs croient découvrir aujourd'hui seulement une nouveauté que Daniel David Palmer avait déjà réalisée en 1895*... Il s'agit bien sûr de la manipulation vertébrale. Mais autant cette méthode généraliste procure-t-elle des résultats étonnamment bénéfiques pour ceux et celles qui la subissent, autant elle est dépassée comparativement à ce qu'est supposé pratiquer un chiropraticien compétent...

Je m'explique: plusieurs thérapeutes, tant médicaux que subprofessionnels, peuvent peut-être s'appliquer à manipuler des articulations; ceci n'a rien de "sorcier". Les anciens grecs le faisaient, et ceux qui se marchent sur le dos, au Moyen-Orient, le font aussi en quelque sorte... La manipulation ne représente donc pas l'apanage exclusif d'une profession distincte. Au contraire, elle est désormais pratiquée par un nombre grandissant d'intervenants qui s'en "servent à toutes les sauces".

Bien plus que de la manipulation...

Mais c'est un tout autre do-



Les recherches sur la subluxation vertébrale confirment totalement la science chiropratique (réf. Vol. 7, No 6, Sept. 81).

maine que de localiser spécifiquement et d'ajuster avec précision des entités **neuromusculosquelettiques** que la science chiropratique, endossée par des recherches en biomécanique et en physiologie, nomme **subluxations vertébrales**.

Et ce travail représente justement la spécialité du chiropraticien qualifié, qui ne se situera jamais dans une branche limitée de la médecine, mais continuera plutôt de mener dans le champ beaucoup plus vaste de la santé globale.

Les chiropraticiens dignes de ce nom font donc bien plus que des manipulations. Ils s'appliquent plutôt à effectuer des **ajustements vertébraux spécifiques**, pratiqués par personne d'autres... Et ils ont aussi une mission énorme à accomplir: soit celle d'informer la société sur leur science et leur art hautement développés que garde étroitement liés une philosophie à toute épreuve!

On peut tenter de produire diverses imitations, mais il n'existe toujours qu'un seul original...

* Réf. à notre article sur "Le premier ajustement chiropratique", Vol. 8, No 4 (mai '82).

— 18 septembre 1895 —

**Découverte de la chiropratique:
Un chiropraticien — Un patient.**

— 1985 —

**Quatre-vingt-dix ans plus tard:
40,000 docteurs en chiropratique,
50,000,000 de patients.**

**Toujours en expansion
par ses mérites,
en ajoutant des années à la vie
et de la vie aux années!**

Bonheur? Où es-tu?

*Si tu ne trouves pas le bonheur,
C'est peut-être que tu le cherches ailleurs,
Ailleurs que dans tes souliers...
Ailleurs que dans ton foyer.*

*Selon toi, les autres sont plus heureux,
Mais toi, tu ne vis pas chez eux...,
Tu oublies que chacun a ses tracas,
Tu n'aimeras sûrement pas mieux son cas.*

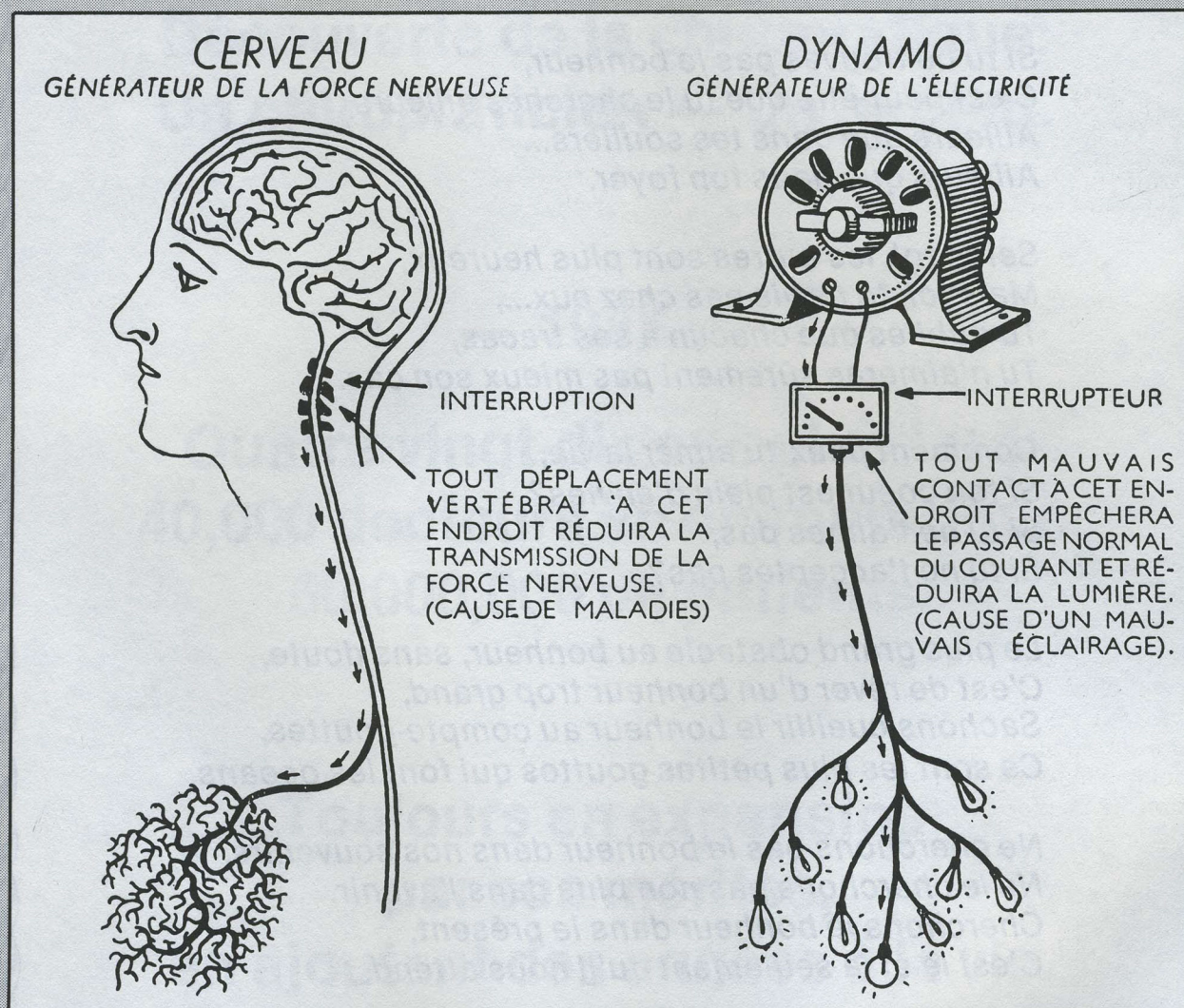
*Comment peux-tu aimer la vie,
Si ton cœur est plein d'envies?
Si tu ne t'aimes pas,
Si tu ne t'acceptes pas?*

*Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,
C'est de rêver d'un bonheur trop grand,
Sachons cueillir le bonheur au compte-gouttes,
Ce sont les plus petites gouttes qui font les océans.*

*Ne cherchons pas le bonheur dans nos souvenirs,
Ne le cherchons pas non plus dans l'avenir.
Cherchons le bonheur dans le présent,
C'est là et là seulement qu'il nous attend.*

*Le bonheur ce n'est pas un objet,
Que l'on peut trouver quelque part hors de nous.
Le bonheur ce n'est qu'un projet
Qui part de nous et se réalise en nous.*

SIMPLE COMPARAISON



Ces enfants hypertendus...

par Jacques Laroche, d.c.



Êtes-vous déjà allés chez des gens qui ont des enfants énervés, qui ont mauvais caractère, de mauvaises manières et qui font des crises?

Vous êtes-vous demandés comment ils sont devenus pareils cyclones?

Est-ce que vous vous demandez ce que les parents font pour avoir de tels enfants?

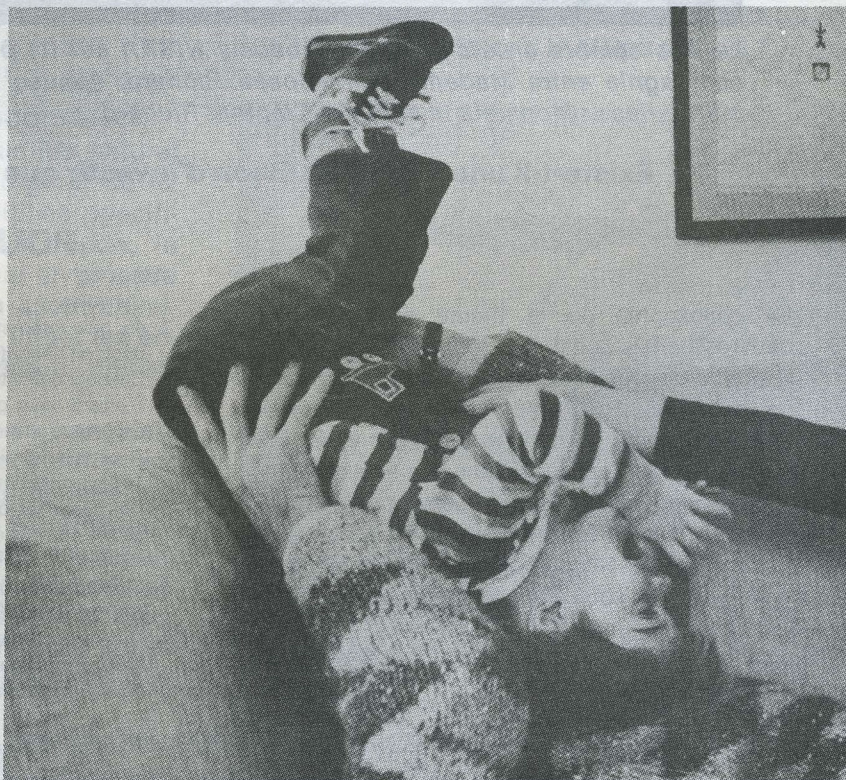
Arrêtez-vous. D'habitude, un enfant exprime à l'extérieur ce qu'il ressent à l'intérieur. Le problème peut très bien être de la tension intérieure accumulée à un point d'extrême limite. Si la tension et la pression ne sont pas libérées de la bonne façon, alors elles vont éclater et de la mauvaise façon.

Comment cela peut-il arriver chez un enfant? De plusieurs façons. Plus de 85% des mères couchent leur bébé sur le ventre. L'enfant ne peut pas dormir sans tourner sa tête sur le côté — ce qui entraîne un stress, de la tension et de la pression sur le cou et sur le système nerveux. Tous les enfants se frappent la tête en apprenant à marcher. Encore là, c'est la portion cervicale de la colonne qui subit le

gros du choc. Quel enfant n'a pas roulé sur la tête en faisant la culbute? C'est encore le cou qui reçoit le choc. Et ce ne sont que quelques-unes des façons d'accumuler pression et tension dans le cou et le dos, ce qui pourrait favoriser l'hypertension chez l'enfant.

Un chiropraticien est entraîné à localiser et à corriger les problèmes vertébraux. Et les résultats sont surprenamment bons avec les enfants. D'ailleurs, aux États-Unis, une étude privée de cinq ans, faite sur des

enfants de la première à la sixième année le démontre de façon concluante. Ces enfants ont visité le chiropraticien mensuellement (ou plus souvent au besoin). Et ils ont manqué en moyenne, deux jours de classe par année (comparativement à presque huit jours pour les autres). Les soins chiropratiques pour les enfants ne coûtent rien — ils sont payants. C'est logique: la chiropratique est un placement sûr qui protège le bien le plus précieux — la santé des enfants.



Bien des façons d'accumuler pression et tension dans le cou et le dos...

NISKA



Le très célèbre artiste-peintre québécois NISKA est ici photographié en agréable compagnie entre Madame Marie-Josée Richard, épouse du ministre des affaires culturelles et Monsieur le ministre Clément Richard.

Existe-t-il une plus belle façon d'investir que dans la beauté?

POURQUOI NISKA?

La philosophie ou le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme se retrouve lui-même. L'artiste apporte 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 nous fait partager sa foi et sa confiance dans l'amour et la vie.

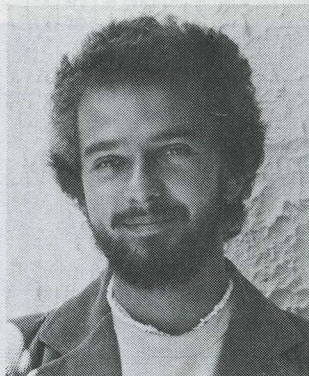
- 1- Canadien.
- 2- 45 prix internationaux dont 5 médailles d'or et un doctorat honorifique.
- 3- Créateur d'une technique mondialement reconnue.
- 4- L'artiste vous garantit, par écrit, que chaque oeuvre est unique au monde.
- 5- A participé à plus de 140 expositions présentées dans 14 pays différents.
- 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 18 dernières années, les tableaux de l'artiste Niska ont augmenté de plus de 125 fois.
- 9- Plan d'investissement mensuel offert sur place.

Réalisez-vous qu'à quel âge pour quel âge, Niska est probablement l'artiste-peintre le plus célèbre au monde?

Un régénérateur de santé étonnant!

À la découverte du "Green magma"

par Robin Arguin*



Le "Green Magma", ce formidable régénérateur de santé, vous a été présenté brièvement dans le dernier numéro de KIRO-SANTÉ (juin '85). Cette fois, nous allons élaborer davantage sur les propriétés de cet excellent supplément alimentaire qualifié à juste titre de "nouvelle révolution verte", mais malheureusement encore trop méconnu ici.

Le "Green Magma" est un pur jus naturel spécialement extrait de feuilles d'orge et de riz brun. Mis au point dans des conditions spécifiques entièrement biologiques, au Japon, le Magma est déshydraté en poudre par un procédé exclusif qui permet — sans aucun agent chimique — de protéger et de conserver intact les enzymes, protéines, vitamines, minéraux, chlorophylle et autres nutriments.

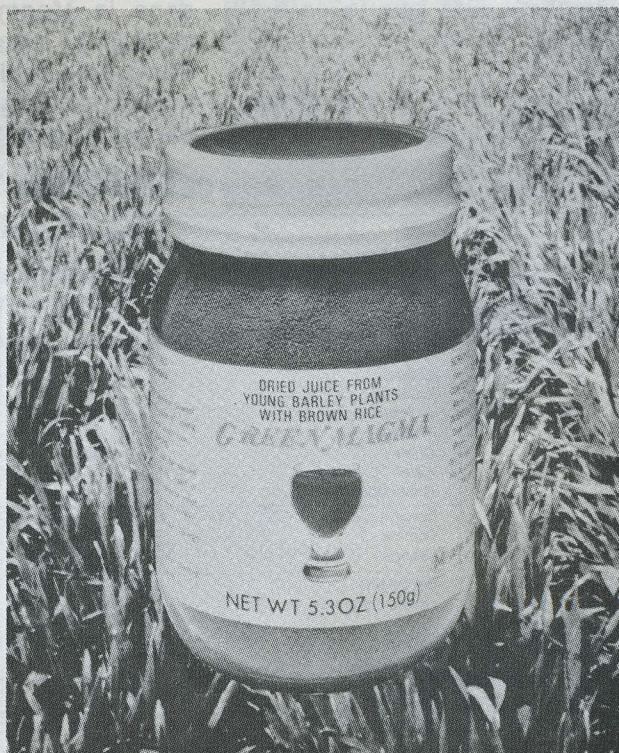
Pourquoi le "barley" (ou orge en français)? Parce que 13 années d'intensives recherches sur plus de 150 sortes de plantes appropriées ont démontré que l'orge est une source extrêmement riche de tout l'éventail des nutriments essentiels à l'organisme. D'ailleurs, selon l'avis d'experts en la matière, comme le réputé Dr Edward L. Carl, n.d., h.m.d., le Magma est très supérieur au jus de blé, pourtant reconnu comme un désintoxicant et un régénérateur pour l'organisme.

De plus, le jus d'orge, dont les qualités médicinales remontent à l'antiquité, a refait sur-

face récemment suite à des découvertes faites par des scientifiques japonais. Le jus d'orge qui avait la réputation de ralentir le processus de vieillissement pourrait également être bénéfique contre le cancer.

Les guérisseurs de nombreuses tribus africaines connaissent ce remède depuis fort longtemps et il semble que les chercheurs occidentaux se rangent de plus en plus de leur côté.

En ajoutant le jus d'orge à des cellules endommagées, ils ont constaté que le DNA (substance chimique qui transmet certaines caractéristiques héréditaires) se régénérât d'elle-même. Le cancer autant que le processus de vieillissement surviennent lorsque les gènes composés de DNA ne se régénèrent plus. Cette découverte pourrait bien stopper le vieillissement et guérir le cancer si l'on en croit le Dr Yoshihide Hagiwara, m.d., Président de "Health and Green Association" à qui nous devons le Magma. Il est l'un des



* Journaliste

plus grands défenseurs de la santé au Japon et il s'est mérité de nombreux prix pour au-delà de 250 inventions.

Au cours d'une expérience récente, le Dr Hagiwara a pu démontrer les qualités extraordinaires du jus d'orge. En compagnie du biologiste Yasuo Hotta de l'Université de Californie, il a injecté des substances cancérigènes et irradié des cellules prélevées sur des souris. Les cellules ont été séparées pour les besoins de l'étude et l'un des groupes fut traité avec du jus d'orge. Les cellules non traitées n'ont pas tardé à mourir. D'autre part, les cellules injectées de jus d'orge se sont régénérées en un temps presque record. Selon le Dr Hagiwara, le taux de guérison est trois fois plus élevé lorsque le jus est injecté avant que les cellules ne soient exposées à la radiation ou à des substances cancérigènes. D'autres recherches du Dr Hagiwara se poursuivent activement.

Le "Green Magma" est donc de la plus haute qualité, naturel, condensé et équilibré parfaitement pour l'homme d'aujourd'hui à qui il fournit activement vitamines, minéraux, enzymes

COMPARAISON DES VITAMINES

ALIMENTS		Vitamines et autres ingrédients (par 100 g)											
		Carotène I U	V B1 (mg)	V B2 (mg)	V B6 (mg)	VC (mg)	VE (mg)	VH Biotin (μg)	Folic acid (μg)	Panto- themic acid (mg)	Nico- tinic acid (mg)	Chloro- phyll (mg)	Cho- line (mg)
MAGMA		52 000	1.29	2.75	0.03	329	51.0	48.0	640	2.48	10.6	149	260
Légumes (frais)	Céleri	0	1.03	1.02	0.10	10	0.5	0.1	7	0.40	0.4	—	—
	Laitue	200	0.06	0.06	0.07	5	0.5	0.7	20	0.10	0.2	—	—
	Épinard	8.000	0.12	0.30	0.10	100	—	0.1	80	0.30	1.0	—	—
	Oignon	20	0.03	0.02	0.10	10	0.3	0.9	10	0.10	0.2	—	—
	Tomate	400	0.08	0.03	0.10	20	0.4	1.2	5	0.05	0.8	—	—
	Chou	100	0.08	0.05	—	50	—	—	—	—	0.5	—	—
	Kale	10.000	0.15	0.33	—	126	—	—	—	—	—	—	—
	Consoude	9.800	0.77	2.20	—	60	—	—	—	—	1.0	—	—
Fruits (frais)	Banane	200	0.03	0.05	0.30	10	0.4	—	10	0.20	0.5	—	—
	Pomme	45	0.01	0.01	—	55	—	—	—	—	0.1	—	—
	Orange	120	0.09	0.02	—	50	—	—	—	—	1.0	—	—
	Orange (concentrée)	20	0	0	—	3	—	—	—	—	1.0	—	—
Grains	Farine blé	0	0.30	0.10	0.40	0	2.6	5.0	35	4.50	4.5	—	—
	Farine mélangée	—	—	—	0.10	—	1.7	0.6	14	0.80	—	—	—
	Riz blanc	—	—	—	0.30	—	0.4	3.0	10	6.60	—	—	—
	Orge perlée	0	0.18	0.07	—	0	—	—	—	—	2.5	—	—
Lait	de vache	20	0.04	0.15	0.04	2	—	2.0	0.3	0.35	—	—	—
Poisson	(Saumon (en boîte)	0	0.02	0.12	0.30	0	—	10.0	5	0.50	—	—	20.1

et chlorophylle. Au sujet des enzymes par exemple, qui sont d'une grande importance pour tout notre métabolisme, le Magma en contient des milliers. Toutes les cellules vivantes contiennent du S.O.D. (superoxyde dismutase) et on en trouve en grande concentration dans le Magma. L'importance du S.O.D. reste encore à être démontrée, mais on compte pas moins de 1,700 unités de S.O.D. par gramme de "Green Magma".

L'orge est aussi très efficace pour tirer les éléments du sol. Tellement que pratiquement chaque minéral du sol se retrouve dans cette plante qui, comme tous les végétaux, les transforme en éléments organiques alors assimilables par l'organisme... Compte tenu de cette faculté qu'a l'orge de tout tirer du sol, les conditions "biologiques" sont très importantes pour la pousse de la plante. Le sol doit être très pur, libre de tout pesticide.

On s'est rendu compte aussi que le Magma représentait une source très concentrée, non seulement d'enzymes et de minéraux, mais également de vitamines; puisqu'il contient 25 différentes sortes de vitamines naturelles, incluant la B-15, la K et la P. Et les protéines ne sont pas en manque non plus puisque le jus d'orge séché composant le Magma en contient 45%. Quant aux acides aminés, tellement essentiels à l'organisme, les huit de base, en plus de d'autres, y sont également contenus.

Bien que la publicité nous dise que le Magma a un goût déli-

COMPARAISON DES MINÉRAUX

ALIMENTS		Minéraux (mg par 100g% de partie comestible)								
		Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	P (mg)	Mn (mg)	Zn (mg)
MAGMA		775	8.880	1.108	224.7	15.8	1.36	594	5.6	7.33
Légumes (frais)	Céleri	28	278	37	9.6	1.4	0.11	45	—	—
	Laitue	30	208	21	9.7	0.5	0.15	25	—	—
	Épinard	25	490	98	59.2	3.3	0.26	52	—	—
	Oignon	10	137	40	7.6	0.5	0.08	26	—	—
	Tomate	3	288	3	11.0	0.2	0.10	18	—	—
	Chou	15	240	45	16.8	0.4	—	22	—	—
	Kale	—	—	225	—	—	—	67	—	—
	Consoude	19	—	—	—	9.0	—	40	—	—
Fruits (frais)	Banane	8	348	5	41.9	0.4	0.16	23	—	—
	Pomme	8	—	3	—	0.2	—	7	—	—
	Orange	4	—	14	—	0.2	—	12	—	—
Grains	Farine blé	3	361	30	106.0	3.2	0.65	330	—	—
	Farine mélangée	3	132	(118)	(1.9)	(1.9)	0.17	111	—	—
	Riz blanc	2	38	1	4.4	0.16	0.02	34	—	—
	Orge perlée	3	—	24	—	1.5	—	140	—	—
Lait	de vache	36	160	100	14.0	0.1	0.02	90	—	—
Poisson	Saumon (en boîte)	500	320	170	29.8	1.2	0.05	320	—	—

cieux, la réalité est moins emballante... bien que son goût de pelouse soit un détail mineur comparé à toutes ses vertus. Rappelons que le Magma, par son effet de régénérateur, aide aussi à la digestion, à combattre l'arthrite, la décalcification des os, etc. Il



Dr Yoshihide Hagiwara, à l'occasion d'une de ses conférences.

contient, en toute proportion, plus que le double de protéines que la viande, 11 fois plus de calcium que le lait, 5 fois plus de vitamine A que la carotte, 40 fois plus de potassium que le céleri, 10 fois plus de vitamines B-12 que la consoude et 5 fois plus de fer et de magnésium que les épinards (selon le Japan Food Analysis Center).

On suggère donc de prendre régulièrement du Magma, environ deux fois par jour, de préférence l'estomac vide — une cuil. à thé comble dans un demi verre d'eau (pure ou distillée bien sûr...) ou de jus de légumes.

Avec toutes ses formidables propriétés, il est dommage que le "Green Magma" soit encore si peu connu, d'où la raison de cet article. Alors bonne découverte.

Pour plus d'informations pour s'en procurer, téléphonez à (418) 724-5789.

Enfin... Nous pouvons signer!

par J.L. Watkins, d.c.
Directeur exécutif de
l'Association Chiropratique
Canadienne

En vigueur immédiatement, un nouveau règlement autorise désormais les chiropraticiens à signer comme garants sur les formules d'application pour l'acquisition d'un passeport. C'est en effet la nouvelle directive qu'ont reçue tous les bureaux de passeport de la part du secrétaire d'état aux affaires extérieures.

Ainsi, après des années de frustrations pour les négociateurs de la profession (sans mentionner le sentiment d'embarras pour les chiropraticiens eux-mêmes), le gouvernement fédéral aura finalement corrigé cette situation pour le moins irritante.

Inutile de préciser combien fut considérable tout le travail de notre association nationale pour l'obtention de ce privilège longuement attendu. Aussi, nous adressons nos remerciements au député Dr. Bob Brisco, pour son énorme assistance "en coulisse".

Les prochaines formules d'application de passeport à être imprimées inclueront donc les chiropraticiens. En attendant, ces derniers peuvent tout de même signer.



Savez-vous que

la chiropratique refait des santés,
les maintient à un haut niveau,
et permet aussi de donner un plein rendement?

— Dr Joseph Charland, d.c.

À VOUS DE CHOISIR LE MEILLEUR APPAREIL DE DISTILLATION DOMESTIQUE

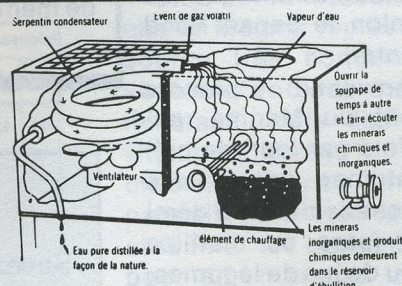
Le modèle économique MIDI STILL D est le distillateur d'eau le plus populaire parmi les appareils fabriqués par EAU PURE. Il a été perfectionné pour pouvoir approvisionner en eau distillée la grande majorité des petites familles.

Votre MIDI STILL D deviendra pour votre famille une source commode et économique d'eau purifiée pour boire et faire la cuisine. Cette eau améliorée sera aussi très utile pour les bébés, les plantes d'intérieur, les aquariums, les fers à vapeur, les verres de contact et les développements des pellicules photographiques.



LE PROCÉDÉ DE DISTILLATION D'EAU PURE

L'eau dans le réservoir d'ébullition commence à bouillir, ce qui produit de la vapeur qui monte et qui laisse les impuretés derrière. Cette vapeur pénètre alors dans les serpents de condensation où elle est refroidie par l'air et transformée en eau distillée pure.



Pour de plus amples informations, contactez:

Bale-Comeau: Hervé Biron (418) 296-3766
Beloell: Les Eaux Poirier Enr. (514) 464-8939
Brossard: J.B. Traitement d'eau (514) 678-7411
Hébertville: Jacques Girard (418) 344-1279
Longueuil:
 Traitement d'eau Cardinal (514) 679-0848
 Marleville: Pur-O-Bec Canada (514) 460-7231

Montréal: O-Vital Enr. (514) 323-9876
 Distillation 100-T (514) 376-4727
 Eau Pure et Distillation Enr. (514) 326-8824
 Perle des Eaux Inc. (514) 374-5665
Plessisville: Sport Excel (819) 362-6464
Rimouski: Eau-Santé Enr. (418) 723-2546
Sept-Îles: Guy Côté (418) 968-3349

Sherbrooke:
 Traitement d'eau Sherbrooke ... (819) 569-9709
Ste-Agathe (Laurentides):
 Gaston Arguin (819) 326-1666
Ste-Croix (Québec): Marcel Hamel (418) 926-3788
St-Fabien: Eau Vive Enr. (418) 869-2003
Trois-Rivières: Eau Distillée Enr. ... (819) 375-4102

Distributeur provincial: Pur-O-Technique Ltée, 27 Rabastallière est, St-Bruno J3V 2A4 Tél.: (514) 481-2141 (Distributeurs demandés)

L'eau distillée déminéralise-t-elle l'organisme?

par Louise Charland, d.c.



Dans nos parutions précédentes, nous avons vu que l'eau du robinet contient beaucoup trop de substances indésirables pour constituer une eau saine à consommer. Nous avons expliqué aussi que les minéraux inorganiques contenus dans les différentes eaux de sources ne peuvent pas être assimilés au niveau cellulaire. Seuls les minéraux organiques, c'est-à-dire ceux que l'on trouve dans les végétaux et les produits animaux, sont assimilables. Cette fois-ci, nous envisageons une autre question: celle de la déminéralisation.

Pour ce faire, je vous citerai encore les propos du naturopathe Jean-Marc Brunet, n.d., qui a déjà traité de ce sujet dans une de ses chroniques pour le Journal de Montréal.

Ce dernier évoquait alors que "bien des gens reconnaissent la très grande pureté de l'eau distillée, mais craignent que son manque de minéraux provoque dans l'organisme une déminéralisation. Cet argument est le

même parfois repris par certains praticiens. Qu'en est-il donc au juste de cette question?

Action de l'eau

Précisons d'abord que l'eau distillée est une eau avide de minéraux. L'eau, comme on le sait, a la capacité de dissoudre une certaine quantité de sels minéraux. Or, l'eau distillée ne contient aucun sel minéral. Il est donc normal que cette eau tente de s'approprier des minéraux.

Ce phénomène d'appropriation de minéraux peut-il se produire dans l'organisme? Oui et non. Tout dépend des minéraux qui s'y trouvent. L'eau distillée peut certainement s'approprier des minéraux inorganiques qui stagnent autour de nos tissus. Cette action est non seulement possible mais hautement souhaitable. Ces minéraux inorganiques ne sont pas utiles à l'organisme. Ils s'y trouvent faute d'avoir pu être éliminés. Ils se déposent sur certains tissus, dans les artères notamment, et créent éventuellement de sérieux problèmes. Le durcissement des artères en est souvent le résultat. Ces minéraux inorganiques peuvent aussi, selon les circonstances, contribuer à produire des

calculs rénaux.

Lorsque l'eau distillée permet de les éliminer, on a là une action hautement bénéfique. Car cette eau opère un véritable nettoyage des substances minérales qui se trouvent dans l'organisme, pour notre plus grand bien-être.

Les minéraux organiques

Mais l'eau distillée peut-elle aussi favoriser l'élimination des minéraux organiques? Pas du tout. Ces minéraux sont associés étroitement à nos tissus, c'est-à-dire à notre matière vivante. Ils ne peuvent pas facilement être délogés. Par conséquent, l'eau distillée n'entraîne aucune déminéralisation réelle de l'organisme. Elle ne peut pas contribuer à l'élimination de notre calcium osseux par exemple, ni à aucun autre minéral contenu dans l'un ou l'autre de nos tissus.

Ceux qui pensent que l'eau distillée peut déminéraliser l'organisme ne tiennent pas compte de l'importante distinction qu'il faut faire entre les minéraux inorganiques qui peuvent encrasser notre organisme et les minéraux organiques qui agissent au sein de nos cellules. Cette distinction est pourtant fondamentale."

L'association des citoyens avertis pour la médecine préventive

Venez joindre les rangs!

De plus en plus, au Canada, les gens réalisent que les méthodes traditionnelles s'appuyant sur les techniques avancées ne concourent désormais plus à l'amélioration de la santé et qu'il faut plutôt, pour remédier aux causes de problèmes de santé de l'heure, mettre davantage l'accent sur les mesures de prévention.

Le 5 mars 1981, un groupe de citoyens concernés décidait donc 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-dessous) et il n'y a 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 3000 membres actifs.

Si nous voulons atteindre nos objectifs et convaincre l'État de transformer certaines méthodes traditionnelles de santé, il nous incombe de recruter le plus grand nombre possible de personnes, intéressées à promouvoir les soins préventifs.

Venez donc joindre nos rangs! Remplissez immédiatement le bulletin d'adhésion ci-dessous, et retournez-nous le sans tarder. C'est la responsabilité de chacun de maintenir notre peuple en santé en aidant à celui-ci à vivre en conformité avec les lois de la nature!

BULLETIN D'ADHÉSION

Pour devenir membre de:

L'Association des citoyens avertis pour la médecine préventive

415-B ave McArthur, Ottawa, Ontario K1K 1G5 (613) 749-1002

Nom: _____ Tél.: _____

Adresse: _____

Occupation: _____

Signature

☐ J'ai du temps libre à offrir.

Aucune cotisation exigée. Toute contribution est cependant déductible d'impôt
(les reçus vous seront fournis).

Ottawa subventionne-t-il l'industrie des drogues?

par Ron Dugas*



Notre gouvernement fait tout ce qui est possible pour éliminer la concurrence au profit des médicaments d'ordonnance. Non satisfait de retirer de force, du marché, des produits de santé naturels, Ottawa vient de donner un autre coup en imposant une taxe de vente de 10% sur les vitamines, les minéraux, les suppléments alimentaires, diététiques et les substituts, et autres produits naturels, à compter du 1er juillet 1985. Mais les drogues contrôlées établies sont exemptes de cette nouvelle taxe...

Harcèlement systématique

La Direction de la Protection de la Santé (DPS) a saisi des capsules de cayenne, un concentré d'huile de poisson, certains thés aux herbages, et des acides aminés — sans la moindre preuve concrète que ces produits sont nuisibles aux con-

sommateurs. Par contre, on autorise la vente de médicaments d'ordonnance dont on a prouvé qu'ils ont des effets secondaires nuisibles. Habituellement, seul un avertissement sur étiquette est ajouté à de tels produits. Les substances de produits de santé naturels sont "coupables-jusqu'à-preuve-du-contraire", mais les drogues mortelles sont "innocentes", peu importe!

Par exemple, le tryptophan est une des substances nutritives saisies par la DPS, qui avoue seulement qu'elle fait "l'objet d'une étude". Le tryptophan (du groupe des acides aminés) est une solution de rechange sûre, naturelle, aux tranquillisants.

Et les vendeurs de produits de santé naturels sont empêchés légalement de dire la vérité. Ils ne peuvent, par exemple, prétendre que la vitamine C soulage les symptômes d'une déficience de vitamine C.

Non seulement les consommateurs sont-ils privés de choisir librement des produits de santé naturels de rechange, mais on leur impose maintenant une lourde taxe pour influencer le peu de choix qui leur reste.

Ainsi, dans une mesure sans précédent, notre gouvernement

impose une taxe de 10% sur les ventes au niveau du grossiste. La taxe de vente fédérale est censée être imposée uniquement aux manufacturiers. Pour produire plus de taxes, Revenu Canada a fort à propos redéfini le terme "manufacturier" en incluant toute personne qui vend des produits de santé naturels pour la revente. Ce taux d'imposition plus élevé doit en fin de compte être passé au consommateur.

Les plus pénalisés

Les taxes de vente ont traditionnellement exempté la nourriture et autres nécessités. Apparemment, notre gouvernement considère comme un luxe le fait de devenir malade ou de protéger sa santé.

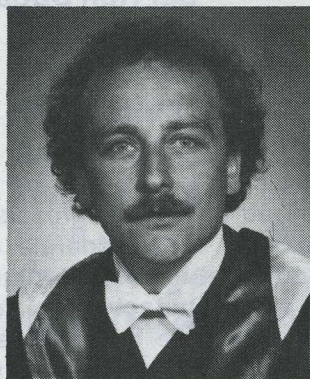
Malheureusement, nos personnes âgées ont besoin de plus en plus de soins médicaux que d'autres groupes, et elles payeront cher cette nouvelle taxe — d'autant plus que plusieurs d'entre elles vivent à même un revenu fixe.

À une époque où les coûts des soins médicaux grimpent hors de contrôle, notre gouvernement actuel fait tout ce qu'il peut pour décourager les solutions de rechange!

* Président de l'Association des Citoyens Avertis pour la Médecine Préventive.

Pourquoi prévenir vaut-il mieux que guérir?

par André-Marie Gonthier, d.c.



“Votre santé demeure votre bien le plus précieux”... Que de fois cette phrase a-t-elle été répétée autour de vous. Mais à bien y penser, quelle est vraiment la signification profonde de ces quelques mots?

Le concept de la santé

La santé, c'est un état que l'on doit travailler à conserver. Elle ne s'achète pas, ni ne se fait toute seule; c'est plutôt quelque chose de très précieux que l'on doit façonner à chaque jour. Et les principes de base à une bonne santé sont simples: respecter les lois de la nature. C'est-à-dire bien se nourrir, sainement; faire de l'exercice, si possible quotidiennement; vivre dans un environnement de paix et d'amour; et bien sûr, s'assurer que la colonne vertébrale est libre de subluxations.

Le contraste est énorme lorsqu'on regarde le système de santé actuel. D'ailleurs, on ne devrait même pas l'appeler ainsi! Car pour la majorité des gens, lorsqu'on consulte un docteur en médecine, c'est justement parce que l'on est malade, lorsque les symptômes sont évidents, que quelque chose ne va plus... Avez-vous déjà vu quelqu'un à l'hôpital ou dans un cabinet de médecin qui semblait en santé, souriant, débordant d'énergie? C'est vraiment rare n'est-ce pas! L'industrie de la santé repose hélas sur la maladie, et les politiques de santé du gouvernement sont toutes orientées vers les soins symptomatiques. Certains parlent des efforts récents en médecine préventive! Bravo pour les énergies; mais vraiment, la médecine préventive, de par son approche, ne limite ses efforts qu'à détecter plus vite la maladie pour ainsi traiter plus rapidement les symptômes et améliorer alors les chances de “guérison”. Ce qui est choquant, c'est de voir des gens qui ressortent d'un “check-up” préventif avec rien d'autre dans leur main qu'un papier marqué

Ils ressortent d'un “check-up” préventif, avec rien d'autre dans leur main qu'un papier marqué “OK”...

“OK”. Mais rien ne leur est donné ou expliqué pour qu'ils puissent **améliorer** leur santé.



Souvent on leur dit: "Non Madame, attendez encore 2 ans car votre taux de cholestérol n'est pas encore assez élevé"!

Le principe du chiropraticien

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé à part entière. Sa philosophie particulière, sa formation et son approche thérapeutique en font un professionnel exclusif. La pierre angulaire de son approche globale de santé, c'est qu'une dysfonction biomécanique vertébrale, que l'on nomme "subluxation vertébrale" va **causer** ou provoquer une perturbation neuro-physiologique qui à son tour va influencer négativement le fonctionnement des organes du corps tout entier. Comme conséquence directe de ce dérangement dans l'intégrité de la biomécanique vertébrale, la santé globale de l'individu sera affectée. Le docteur en chiropratique est le professionnel de la santé, le seul, qui se préoccupe de corriger le complexe de la subluxation vertébrale. Cette correction en profondeur permet donc une amélioration des mécanismes neuro-physiologiques et facilite ainsi la capacité de guérison naturelle du corps humain (*vix medicatrix naturae*). La chiropratique moderne est ainsi une profession qui peut offrir à la population un vrai service de santé totale.

Nous savons aujourd'hui avec évidence scientifique flagrante qu'une des composantes majeures du complexe de la subluxation vertébrale est un mouvement aberrant, c'est-à-dire anormal. Et nous comprenons que ce dérangement dans la biomécanique vertébrale ne s'est pas développé du jour au lendemain, durant notre sommeil... Et ceci ne s'est pas non plus produit le jour où la douleur

est apparue ou qu'une maladie s'est déclarée. Il résulte plutôt de plusieurs facteurs combinés, comme l'accumulation de plusieurs traumatismes de nature physique, émotionnel ou chimique qui se seraient produits dans le passé.

Tout un potentiel!

L'approche préventive de la chiropratique fait donc suite à cette situation. Il s'agit de détecter et de corriger le complexe de la subluxation vertébrale le plus tôt possible. Le plus précoce sera notre intervention, le plus efficace serons-nous pour permettre à nos patients d'améliorer ou de conserver leur santé. En empêchant le développement de réflexes

neuro-pathophysiologiques (les "mauvais plis"...), on aura vraiment une approche de prévention.

Ce type de soin chiropratique devrait être offert par tous les chiropraticiens et recherché par tous les gens; de manière à accroître son potentiel de santé et de pouvoir fonctionner à 100%, tout le temps. Les enfants, les jeunes et les moins jeunes, les adultes, tout le monde devrait adopter cette attitude face à leur santé.

Enfin, j'espère que vous comprenez mieux maintenant qu'il est vraiment possible de prévenir; et grâce à la chiropratique, vous aurez toutes les chances d'être vraiment en santé!



(subluxations cervicales détériorées en phase II)

Détecter et corriger le complexe de la subluxation vertébrale le plus tôt possible; voilà une manière d'accroître son potentiel de santé, en fonctionnant avec le minimum d'interférence.

ANNUAIRE CHIROPATRIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

AMOS

Dr Guy St-Laurent
511, 1ère Rue ouest

ANCIENNE-LORETTE

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

ANJOU

Dr Paul Charest
7077 Beaubien est, suite 209

AYLMER

Dr Denis Paris
102 rue Principale
Dr Denis Rioux
5 Chemin Aylmer

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
2126 avenue Royale

Dr Marc Dufresne
1020 avenue Royale

BAIE-ST-PAUL

Dr Jean Thibeault
192 St-Jean-Baptiste

BELOEIL

Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
400 Grande-Côte
Dr Léo Cardinal
189 Grande-Côte

BROSSARD

Dr Charles Bienvenue
6975 boul. Taschereau, suite 014

BUCKINGHAM

Dr Alain Ouellette
123 McLaren est

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHAMBLY

Dr Yves Roy
729 St-Pierre

CHARLESBOURG

Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac Bédard

CHARLRSBOURG (suite)

Dr Marie-Andrée Hamel
5280, 1ère Avenue

Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est

Dr Marcel Perron
6640, 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 Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier
Dr Roger Trudeau
44, rue Rhinds

DORION

Dr Micheline Lebel
100 boul. Hardwood No 1

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Hélène Bourque
234 St-Marcel

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 Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GRANBY

Dr Luc Bouchard
58 St-Antoine nord
Dr Léon Brouillard
326 Robinson sud

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
380 Principale

Dr Russell O'Neill
358 boul. Bolvin

GRAND'MÈRE

Dr Claude Bellerive
1197, 6e Avenue

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
859, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HEMMINGFORD

Dr Annick Grégoire
483 Champlain

HULL

Dr Isabelle Ayers
Dr Jean-Louis Chevallier
365-A boul. St-Joseph
Dr Christine Bourque
Dr Pierre Bernier
673 boul. St-Joseph

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

Dr Denis Lacombe
48 Promenade du Portage

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr J.G. Girard
1916 Mellon

Dr Jacques Laroche
2434 St-Dominique

LACHUTE

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges
Dr Louis-René Numainville
562-B Principale

LAC ETCHEMIN

Dr Guy Lajeunesse
314 St-Jacques

LAC MÉGANTIC

Dr Guy Lajeunesse
4798 Laval

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAMBTON

Dr Marc Bernard
197 Principale

LASARRE

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE

Dr Gérard 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
2000 est, De la Concorde
Duvernay

LAVAL (suite)

Dr Guy Dubé
4005 boul. Samson
Dr Raymond Messier
101G ouest, boul. de la Concorde
Laval-des-Rapides

Dr Claude Phillippon
370 boul. des Laurentides
Pont-Viau

Dr Jean Thérout
255 boul. de la Concorde ouest, suite 207

Dr Richard Valade
202 boul. Ste-Rose
Ste-Rose

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
104 Kennedy, suite 102

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 Emma

LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel
157 boul. Val Cartier

LOUISEVILLE

Dr Robert Drouin
1 Notre-Dame sud

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52, rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTREAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri-Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Dr Voltaire Charles
3300 Henri-Bourassa est

Clinique Chiropratique Montréal
1260 est, Jarry

Dr Danièle Couture
5960 est, Jean-Talon, suite 210
St-Léonard

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

MONTREAL (suite)

Clinique Chiropratique GEM Inc.
Dr E.M. Galbrun
Dr Louis Tassé
7454 St-Denis
Dr Nicole Desrosiers
Dr Normand Danis
5900 boul. Léger
Dr Pierre Des Ruisseaux
461 est, boul. St-Joseph
Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie
Dr André-Marie Gonthier
2200 boul. Henri-Bourassa est
Dr Camille Hébert
400 est, boul. St-Joseph
Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX
Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury
Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier
Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX
Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont
Dr Giovanni Scallia
4869 Jarry est, suite 206
St-Léonard
Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis
Dr Paul Vaillancourt
1260 Jarry est
MASCOUCHE HEIGHTS
Dr Yves Bellavance
210 chemin des Anglais

NEUFCHATEL

Dr Daniel Charland
Dr Charles Labrecque
243 boul. de L'Ornière

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

NORANDA

Dr Rocco Guarnaccia
Dr Pierre Parent
40, 19e Rue

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 Pouliot
1584 Chemin St-Louis
Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables
Dr Lucien Pelletier
360 est, boul. Charest, suite 104
REPENTIGNY
Centre Chiropratique Le Gardeur
Dr Denis A. Carignan
45 boul. Industriel, suite 212
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

ROCK FOREST

Dr Bertrand Veilleux
983 boul. Haut-Bois

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHERBROOKE

Dr Martine Bureau
359 est, King
Dr France Carpentier
732, 13e Avenue nord
La Place Chiropratique
Dr Denise St-Pierre
Dr Alan Wallis
1871 Galt ouest
Dr Hélène Gagnon
322 boul. Queen nord
Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King

SHERBROOKE (suite)

Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-AGATHE

Chiro Centre
Dr Gaston Arguin
Dr Louise Charland
33, rue Ste-Agathe

SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ

Dr Jean Thibeault
10516 boul. Ste-Anne

SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

SAINT-BRUNO

Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINT-CHARLES

Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX

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

SAINT-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINT-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme
53-A Principale

SAINT-EUSTACHE

Dr Denis Rose
187 boul. Arthur Sauvé
Dr Marc Chèvrefils
197 Hémond
Dr Gabriel Tassé
65 St-Laurent

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

SAINT-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fisette
118 St-Georges

SAINT-GEORGES, BEAUCE

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

SAINT-HYACINTHE

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINT-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 Place du Marché

SAINT-JÉRÔME

Dr Léo Cardinal
140 ouest, De Martigny
Dr Joseph Trudel
681 rue St-Georges

SAINT-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINT-LAMBERT

Dr Luc Lavigne
6 St-Denis

SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINT-PIERRE-LES-BECQUETS

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

SAINT-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellerive

SAINT-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles

SAINT-TITE

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
490 Frigon

SILLERY

Dr Louis-Philippe Morin
2255 boul. Laurier
Dr Alain Corps
1584 Chemin St-Louis

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TOURNAI

Dr Pierre Malouin
765 Principale

TRACY

Dr Roger St-Amand
4575 route Marie-Victorin

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

(suite à la page 23)

Éducation-nutrition auprès de nos enfants

par Céline Genest-Côté*

Il revient à nous, parents, de diffuser le message de la bonne alimentation à nos enfants et de leur faire découvrir l'univers des aliments. En d'autres mots, on se doit de les informer sur les éléments qui composent des repas équilibrés pour développer chez eux l'habitude d'une alimentation saine.

À l'école

Depuis quelques années, la nutrition suscite un intérêt grandissant et plusieurs écoles choisissent même d'en faire le thème d'une semaine spéciale. L'enseignement de la nutrition à l'école complète donc à merveille la stratégie familiale. Elle ne peut toutefois s'y substituer; les attitudes et l'exemple des parents sont irremplaçables, puisque les habitudes alimentaires se façonnent naturellement autour de la table familiale.

Toutefois, les activités-nutrition de l'école augmentent les connaissances intellectuelles et les expériences sensorielles liées aux aliments et peuvent alors améliorer les habitudes alimentaires déjà acquises. Plus jeune est l'enfant, plus grande est l'influence de cet enseignement.

À la maison

Pour compléter ces activités scolaires, voici quelques petits trucs que nous pouvons pratiquer à la maison:

- acheter des fruits et des légumes nouveaux et y décou-

vrir leurs caractéristiques;

- servir des jus faits de concentrés naturels non sucrés;
- aller cueillir soi-même des pommes et faire ensemble une compote-maison;
- organiser une fête d'enfants avec des aliments-santé;
- ne donner bonbons, sucreries, gâteaux qu'occasionnellement; cette source de calories concentrés satisfait l'appétit sans nourrir adéquatement;
- promouvoir les crudités comme collations, telles que: céleri, pommes, chou-fleur, carottes, piments, etc.;

- utiliser les substituts de la viande tels que: fromage, beurre d'arachide, pois, fèves de soya, noix, graines de tournesol, etc.

L'enfant ne naît pas avec des habitudes alimentaires: elles se forment lentement mais sûrement au cours des premières années de la vie. Il aime les couleurs et les contrastes. Une assiette gaie (poulet, carotte, brocoli) provoque une réaction positive, car l'enfant mange d'abord avec ses yeux... (nappe-ron de couleur, bouquet de persil sur la pomme de terre, rondelle de piment vert sur la tomate, etc.).

N'oublions pas d'offrir à nos enfants une grande variété de fruits et de légumes tout en profitant au maximum de l'apport de chacune des saisons. Bonne table et bonne santé!

"Pain d'blé entier, produits laitiers
Des céréales pour déjeuner
Parfois aussi viande' substituts
Avec du beurre bien entendu
Fromage' ou oeufs, c'est délicieux
Les aliments que nous mangeons (bis)
Sont nos matériaux de construction (bis)"

Air: "De temps en temps, moi j'ai j'ai les bleus"
(Musique de Angèle Arsenault)

* Assistante-chiropratique.

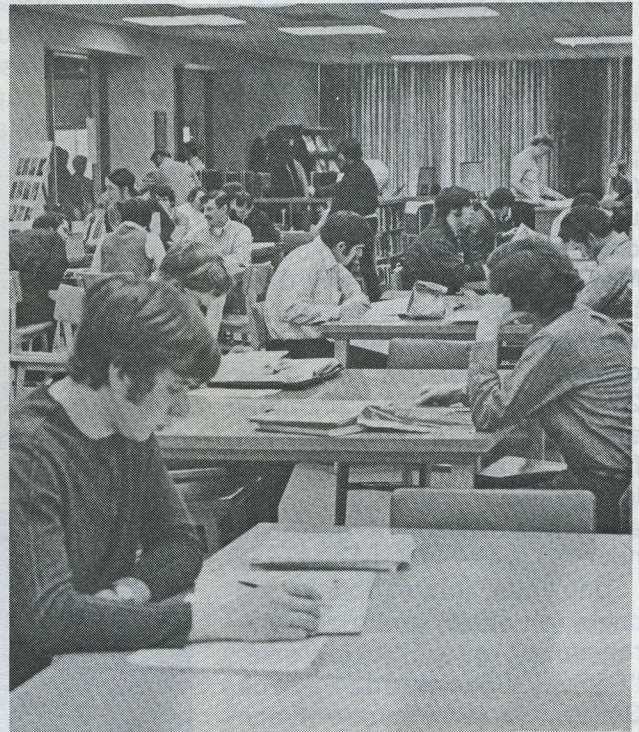
Autre victoire chiropratique aux États-Unis

Dans un important changement de politique, la puissante Société Américaine du Cancer rend maintenant disponible aux chiropraticiens son matériel éducatif professionnel.

La Société annule ainsi sa politique antérieure qui interdisait la distribution de tout matériel aux différents collèges chiropratiques.

Ce retournement est attribué entre autres aux questions portées contre la Société du Cancer par l'Association des Présidents de Collèges Chiropratiques. Auparavant, la Société du Cancer fournissait les écoles de médecine d'une avalanche de matériel qui entraînait les médecins pour identifier les cancers et qui leur enseignait la procédure à suivre lorsqu'un diagnostic avait été fait. Mais quand les collèges chiropratiques faisaient la demande de matériel similaire, on la leur refusait!

"Ce que je vois de très positif dans cet incident" déclarait Dr. Jerry McAndrews, président de l'Association des Présidents de Collèges Chiropraticiens, "c'est que les collèges chiropratiques ont travaillé dans l'union, en vue d'un objectif commun. Cette unanimité de pensée pour le même but créait un formidable fardeau sur la Société du Cancer si elle choisissait de continuer sa politique anti-chiropratique".



La Société Américaine du Cancer interdisait toute distribution de matériel aux Collèges Chiropratiques!

ANNUAIRE (SUITE)

TROIS-RIVIÈRES

Dr Lynda Paquette
2010 Des Chenaux
Dr Michel Vézina
4870 boul. Des Forges

VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière
1018 boul. Pie XI

VAL D'OR

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

VALLEYFIELD

Dr Jean-Pierre Poltras
55 Du Marché

VALLEYFIELD (suite)

Dr André Houle
412 Du Havre

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirols
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

Dr Réjean Carignan
145 Notre-Dame ouest
Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francis sud
Dr Marcel Paquette
29, rue Dunant

VILLE-MARIE

Dr Rocco Guarnaccia
Dr Pierre Parent
1 rue Notre-Dame

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
75 De l'Église

NOUVEAU-BRUNSWICK

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

ONTARIO

Dr Guy Beauchamp
139 St-Euphémie
Casselman
Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

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

Dr Marjolaine Marcell
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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

MANITOBA

Dr Gilbert Bohémier
154 Provencher
Winnipeg

GEORGIE

Dr Pierre Rousse
3380 Holcomb Bridge Rd
Norcross

Un sport de grande habilité technique...

Le soccer

I - HISTORIQUE

Les jeux de balle remontent à la plus haute antiquité, et on en signale même en Chine, il y a près de 5,000 ans. Le football (soccer) a comme ancêtre direct un jeu breton, la soule ou la choule, pratiqué en France au Moyen-Âge. C'est pourtant dans les collèges anglais que se développe le football tel qu'on le connaît à l'heure actuelle et, le 26 octobre 1863, la première association de Football est fondée, établissant des règles identiques à celles que nous avons maintenant, à quelques nuances près.

Une ligue "internationale" est créée en 1886, mais elle ne regroupe que l'Angleterre, l'Écosse, l'Irlande et le Pays de Galles. Il faudra attendre 18 ans pour que naisse, à Paris, la véritable Fédération internationale de football.

En 1906, la Grande-Bretagne bat la France par un éloquent 15 à zéro: c'est la première rencontre internationale. Deux ans plus tard le football est admis, pour les amateurs, aux Jeux Olympiques, le football vient d'acquérir ses lettres de noblesse.

Sur le plan tactique, après diverses innovations qui consistaient à mieux répartir les joueurs sur le terrain pour en obtenir une meilleure occupation, les Hongrois allaient en 1952, adjoindre un quatrième arrière aux trois traditionnels défenseurs. Le 4-2-4 était né. Aux championnats du monde de 1958, les Brésiliens, avec leur joueur-vedette Pelé, le mettaient à profit, remportant les hon-

neurs de cette compétition.

Les règles évolueront peu, mais le professionnalisme va se développer rapidement, entraînant une émulation et une popularisation sur plusieurs continents.

Dès 1930, la première Coupe du monde est organisée, en Uruguay. Dans cette épreuve, qui revient tous les quatre ans, ce sont les sélections nationales des meilleurs joueurs d'un pays qui s'affrontent. Toujours au niveau professionnel, les com-

pétitions inter-clubs ont pris une grande importance. C'est ainsi qu'il existe une coupe d'Europe des clubs, depuis 1955, longtemps dominée par le Real Madrid où brillait le célèbre Di Stefano, et diverses autres compétitions comme la Coupe des vainqueurs, les coupes nationales, la Coupe des villes de foire, etc.

En cette fin de XXe siècle, le football est le sport le plus répandu dans le monde et c'est aussi celui qui déplace les plus



grandes foules, des assistances de plus de 200,000 personnes n'étant pas rares pour une partie disputée dans un stade sud-américain comme le Maracana à Rio de Janeiro.

Italie, Brésil, Hongrie, URSS, Allemagne et Angleterre se disputent les premières places des compétitions internationales

les joueurs des pays socialistes, officiellement enregistrés comme amateurs, bénéficient, dans leur pays, de conditions qui dépassent celles d'un amateurisme pur. Il reste encore des millions et des millions de véritables amateurs, à commencer par les écoliers, qui tapent dans le ballon à l'heure de la récréa-

ont de nombreuses équipes et des joueurs de très bon niveau international.

La création d'un mini-football ou mini-soccer se jouant à l'intérieur entre sept joueurs permettra peut-être aux "mordus" et aux profanes de pratiquer ou de découvrir une discipline fort populaire en raison de ses caractéristiques qui exigent en plus de qualités physiques de l'imagination, du sens tactique, etc.

Même si le football — ou le soccer — ne connaît pas ici, de la même façon que le hockey ou le baseball, la faveur du public, il faut constater qu'il recrute de plus en plus de pratiquants.



II - CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Une partie de soccer oppose deux équipes de onze joueurs qui ont pour objectif d'envoyer un ballon dans le but de l'adversaire sans se servir des bras et mains. Chaque équipe, ayant en même temps à défendre ses buts et à attaquer ceux de l'adversaire, sur un vaste terrain d'environ 100 x 70 mètres (110' x 77' vg), l'organisation tactique des joueurs, leurs rôles et leurs positions tiennent un rôle déterminant dans ce sport d'équipe.

Techniques individuelles

Sport de frappe et non de lancer, le soccer suppose une grande habileté technique puisque le joueur ne peut se servir de ses bras et de ses mains.

Afin de contrôler le ballon, le conduire, le frapper et s'en emparer, il existe une grande variété de gestes qui donnent au joueur une maîtrise parfaite du ballon.

auxquelles participent près de 130 pays officiellement affiliés à la Fédération internationale.

Des équipes comme l'Inter de Milan, Santos (Brésil), Benfica (Portugal), Ajax (Pays-Bas) rivalisent, à coup de millions, pour s'arracher les meilleurs joueurs. Face à ce monde de l'argent, les joueurs amateurs semblent, dans les pays où le football est très populaire, délaissés dans l'estime du public. Pourtant ce sport aux Jeux olympiques n'attire pas seulement les regards des seuls connaisseurs ou spécialistes mais aussi ceux du grand public. Malgré le succès populaire aux Jeux olympiques, la crise de l'amateurisme existe:

tion.

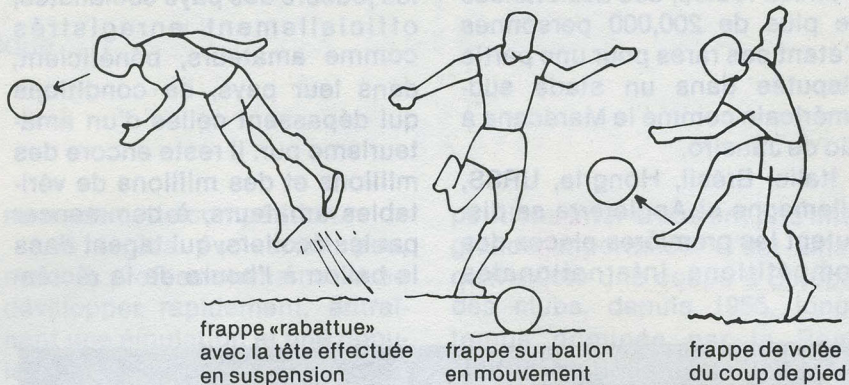
Le football, appelé au Canada et aux États-Unis soccer, pour le distinguer de l'autre sport, le football américain ou canadien, a connu depuis quelques années une popularité croissante. L'instauration d'une ligue professionnelle aux États-Unis a contribué à le faire connaître davantage. Bien que son essor ait subi une courbe croissante mais irrégulière, ce sport est de plus en plus pratiqué par des Québécois, après avoir été longtemps une activité sportive appréciée des seuls Néo-Canadiens. Plusieurs prétendent que le climat nuit à son développement. Ce serait oublier que des pays nordiques comme la Suède

Contrôle du ballon

Blocage et semi-blocage: le blocage complet, bien qu'abandonné dans le football actuel parce qu'il ralentit beaucoup le jeu, reste un élément de base: la balle qui arrive est complètement immobilisée entre le sol et le pied (semelle-sol, intérieur du pied-sol).

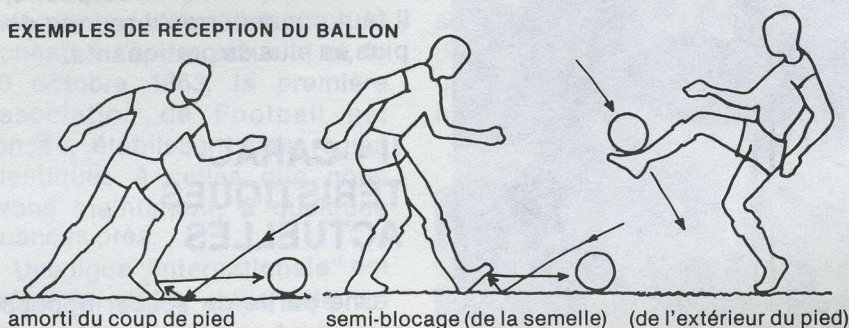
Le semi-blocage, beaucoup plus employé, consiste à faire rouler au sol le ballon, aussitôt après qu'il ait effectué le double contact sol-pied.

EXEMPLES DE FRAPPE DU BALLON



pied, le dessus de la cuisse, la tête ou la poitrine.

EXEMPLES DE RÉCEPTION DU BALLON



Amorti: Le principe de l'amorti est d'aller au devant d'une balle en mouvement et de freiner sa course en reculant. Il s'effectue avec le dessus du pied, le pied levé venant attendre le ballon qui arrive en l'air, et, dès le contact effectué, reculant jusqu'à immobilisation du ballon sur le pied.

L'amorti se fait également avec l'intérieur ou l'extérieur du

Contrôle sur ballon en mouvement: ce contrôle se réalise selon les mêmes principes que l'amorti mais pour des ballons roulant au sol. On freine la balle et on la remet en mouvement aussitôt.

La conduite de ballon (dribble): le moyen collectif de progresser vers le but adverse est la passe, mais, individuellement, c'est le dribble qu'on utilise

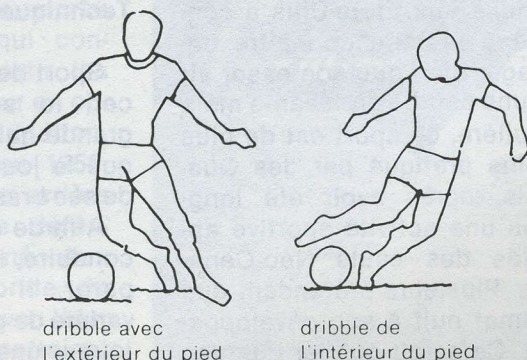
pour passer un adversaire ou se mettre en position de tir. Le dribble s'effectue en protégeant sa balle au moment de la feinte qui va déséquilibrer l'adversaire.

Frappe du ballon: le lancer, en frappant le ballon, est l'élément le plus caractéristique et le plus spectaculaire du soccer car il se termine souvent par un but. Toutefois, il ne faut pas oublier que la passe est une forme de lancer elle aussi. La frappe du ballon revêt une multitude de formes: avec le pied (intérieur, extérieur, dessus), la tête (à terre ou en extension, sur le côté ou devant soi), la cuisse (de volée). Avec l'extérieur ou l'intérieur du pied on peut brosser le ballon, c'est-à-dire lui imprimer un mouvement qui lui donnera une trajectoire non directe.

La frappe, pour la passe ou le tir, peut aussi bien s'effectuer pour un ballon en mouvement (reprise de volée) que pour un ballon arrêté (coup de pied de pénalité ou après blocage). Adresse et puissance sont les deux secrets de la frappe du ballon.

Tackles et charges: ces deux techniques permettent de s'emparer du ballon alors qu'il est dans les pieds de l'adversaire. Selon les règles, elles ne doivent être ni violentes ni dangereuses. La charge consiste essentiellement à pousser un adversaire épaule contre

EXEMPLES DE DRIBBLE



épaule. La tackle est la prise du ballon avec le pied, en le lançant vivement sur l'autre jambe, dans les pieds de l'adversaire pour y toucher le ballon.

Gardien de but: le gardien de but peut se servir de ses mains et de ses bras dans toute la surface de réparation devant ses buts. Ultime défenseur, il a une lourde responsabilité, et doit avoir de solides qualités morales et physiques. Il effectue des arrêts (une ou deux mains, blocage sur la poitrine avec les avant-bras, en plongeant tête et bras en avant), des frappes d'urgence (du poing, de la main et du pied, pour se dégager), des renvois de balle (à la main vers un de ses arrières ou du pied pour ses avants).

le plusieurs types de système de jeu:

Le quiconque: c'est le système classique comprenant, en plus du gardien de but évidemment, deux joueurs arrières, trois demis et cinq avants. Les demis participent pleinement à la défense quand l'adversaire s'est emparé du ballon et deux des avants se replient pour assurer la relance de l'attaque.

Le WM: mis au point par les Anglais dans le but d'opposer rationnellement une défense à l'attaque adverse, ce dispositif prévoit trois arrières, deux demis, deux inters (avants repliés) et trois avants. Il permet aux arrières (le M) d'effectuer un marquage individuel très serré des attaquants de l'adversaire et ainsi d'empêcher de jouer le

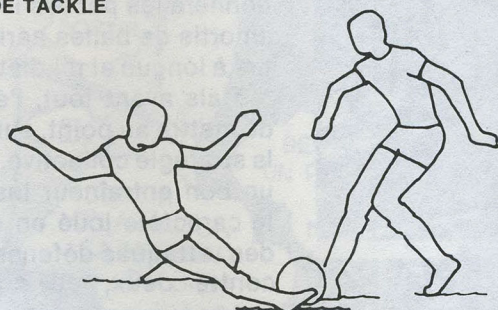
tre avants, l'équipe joue une défense de zone en ligne, essayant donc de mettre le plus souvent l'adversaire hors-jeu.

Le 4 - 3 - 3: avec quatre arrières, trois demis et seulement trois avants font que ce système privilégie la défense. Toutefois, l'occupation du milieu du terrain est assurée par trois joueurs qui viennent également soutenir l'attaque. Au point de vue stratégique, la défense a pour objectif d'empêcher les attaquants adverses d'approcher du but et de marquer et surveiller l'adversaire, jusqu'au moment où elle s'emparera du ballon.

En défense individuelle, le joueur colle aux pas de son vis-à-vis tandis qu'en défense de zone les joueurs sont groupés en plusieurs lignes disposées entre le ballon et le but, chaque défenseur s'occupant d'une portion de terrain et non plus d'un adversaire. Par la défense en ligne, parallèle à la ligne de but, on cherche à mettre l'adversaire hors-jeu. Les risques sont grands, car si un attaquant arrive à passer, il se retrouve seul devant les buts.

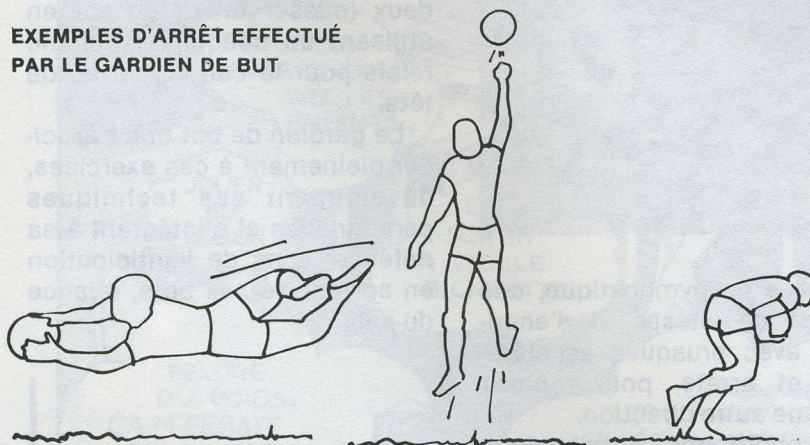
En attaque, on distingue les percées au centre, la balle étant envoyée loin en avant pour un joueur de pointe, et les débordements par les ailes. Pour cela, un ailier file le long de la touche et recentre le ballon, juste devant les buts ou un peu en retrait, pour le pied ou la tête d'un partenaire.

EXEMPLES DE TACKLE



tackle avec l'intérieur du pied

EXEMPLES D'ARRÊT EFFECTUÉ PAR LE GARDIEN DE BUT



plongeon latéral, à mi-hauteur

dégagement au poing

arrêt de face à mi-hauteur

Techniques collectives

On distingue à l'heure actuel-

ballon.

Le 4 - 2 - 4: avec quatre arrières en ligne, deux demis et qua-

III - CONDITIONS DE PRATIQUE

Matériel et équipement

L'équipement individuel comprend un maillot aux couleurs de l'équipe avec un numéro pour chaque joueur, un short, des bas montants jusque sous les

genoux, des chaussures à crampons. Tous les objets dangereux sont interdits: montres, bagues, chaînettes, clous aux crampons, etc.

Apprentissage

Le soccer permet de mettre en valeur adresse, vitesse et puissance. Le premier contact avec ce sport se fait par l'intermédiaire du ballon avec lequel il est nécessaire de se familiariser pour bien le contrôler.

Les premiers éléments à acquérir sont les techniques individuelles de base: blocage, amorti, passe, tête, tir et dribble.

Un travail au mur permet d'avoir le maximum de contact avec le ballon. Frappant son ballon contre un mur, le débutant apprendra à en amortir, bloquer ou renvoyer le retour. Il assimilera tour à tour tous les éléments: dessus, intérieur, extérieur, du pied, tête et cuisse.

Ensuite, deux ou trois joueurs ensemble apprendront à se passer le ballon avec le pied. On mettra l'accent sur la précision et la fermeté de la frappe.

Pour le tir on peut également utiliser le mur en y dessinant des cibles. On commencera à tirer de près, balle arrêtée, puis progressivement on s'éloignera du mur. Un peu plus tard on pourra aborder la frappe de balles roulant au sol ou aériennes. Le débutant doit s'appliquer à bien placer le pied sur le ballon, avec le coup-de-pied notamment, au moment de la frappe.

Le dribble viendra plus tard, lorsque la conduite de ballon, c'est-à-dire marcher, trotter et courir avec la balle le plus près possible de soi, aura été assimilée.

Entraînement

La mise en condition physi-

que, le perfectionnement technique individuel et la tactique collective sont les trois éléments privilégiés par l'entraîneur.

Au niveau physique, le joueur doit acquérir résistance, vitesse, souplesse et fera donc des



exercices de gymnastique, des courses de vitesse et d'endurance avec brusques accélérations et arrêts, pour repartir dans une autre direction.

Ce conditionnement physique doit s'effectuer tout au long de l'année. Hors compétition, c'est-à-dire en hiver, l'entraînement doit être poursuivi pour qu'il n'y ait pas de coupure. En plus des

exercices strictement physiques, on peut réaliser en salle des petits matches, à six contre six, avec des buts de hockey par exemple, qui permettront de mettre en application l'entraînement technique individuel et développeront certains aspects comme la précision de la passe courte, le contrôle de balle et le dribble dans un espace très restreint, condition de jeu qu'on retrouve l'été sur un grand terrain dans la surface de réparation.

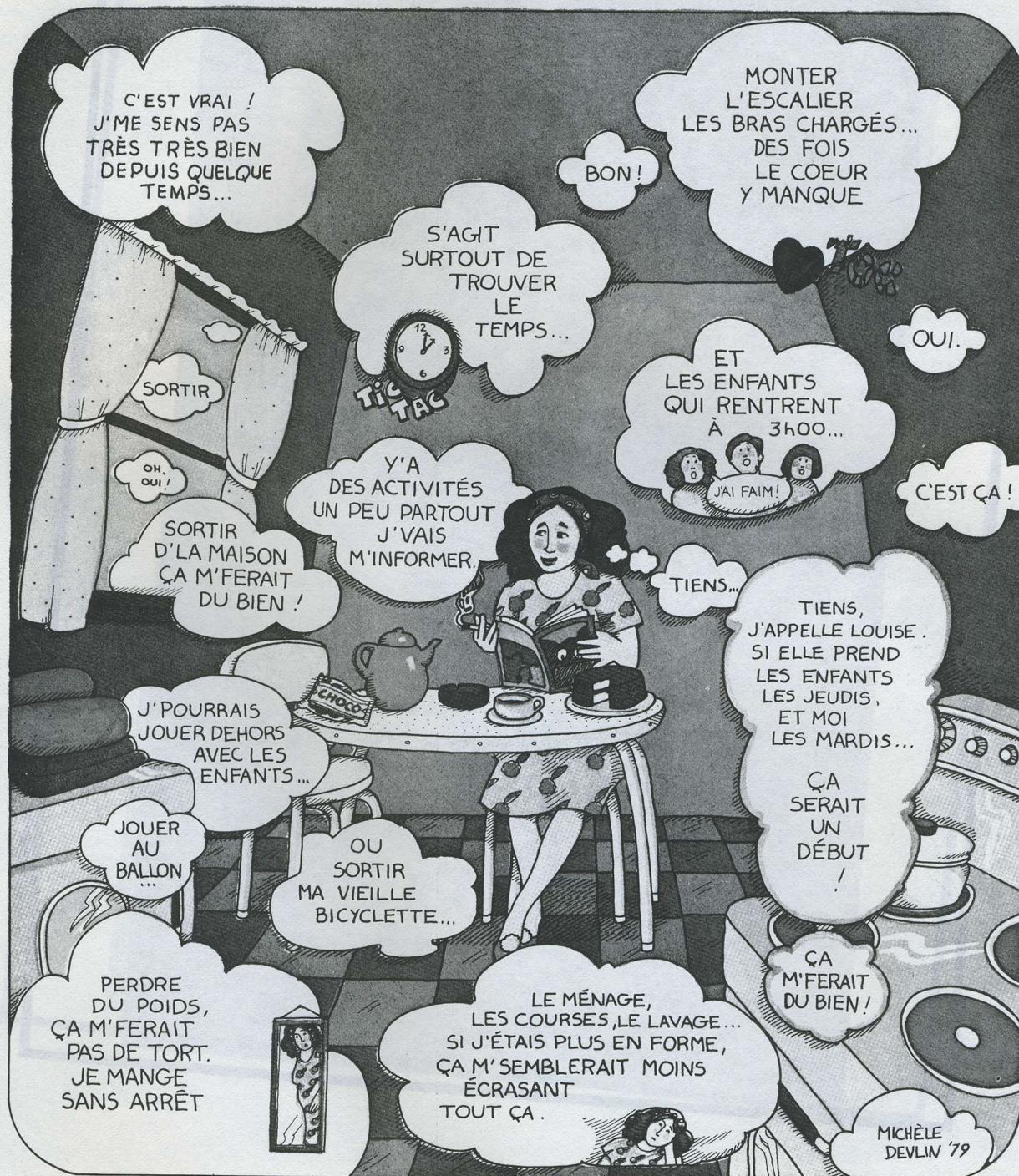
Au moment de la compétition, on allégera les exercices d'endurance et le côté gymnastique, en les limitant à la mise en train pour continuer et développer la technique individuelle. L'entraînement se fera collectivement avec, si possible, un ballon par deux ou trois joueurs. On perfectionnera les passes longues, les amortis de balles aériennes, les tirs à longue et mi-distance.

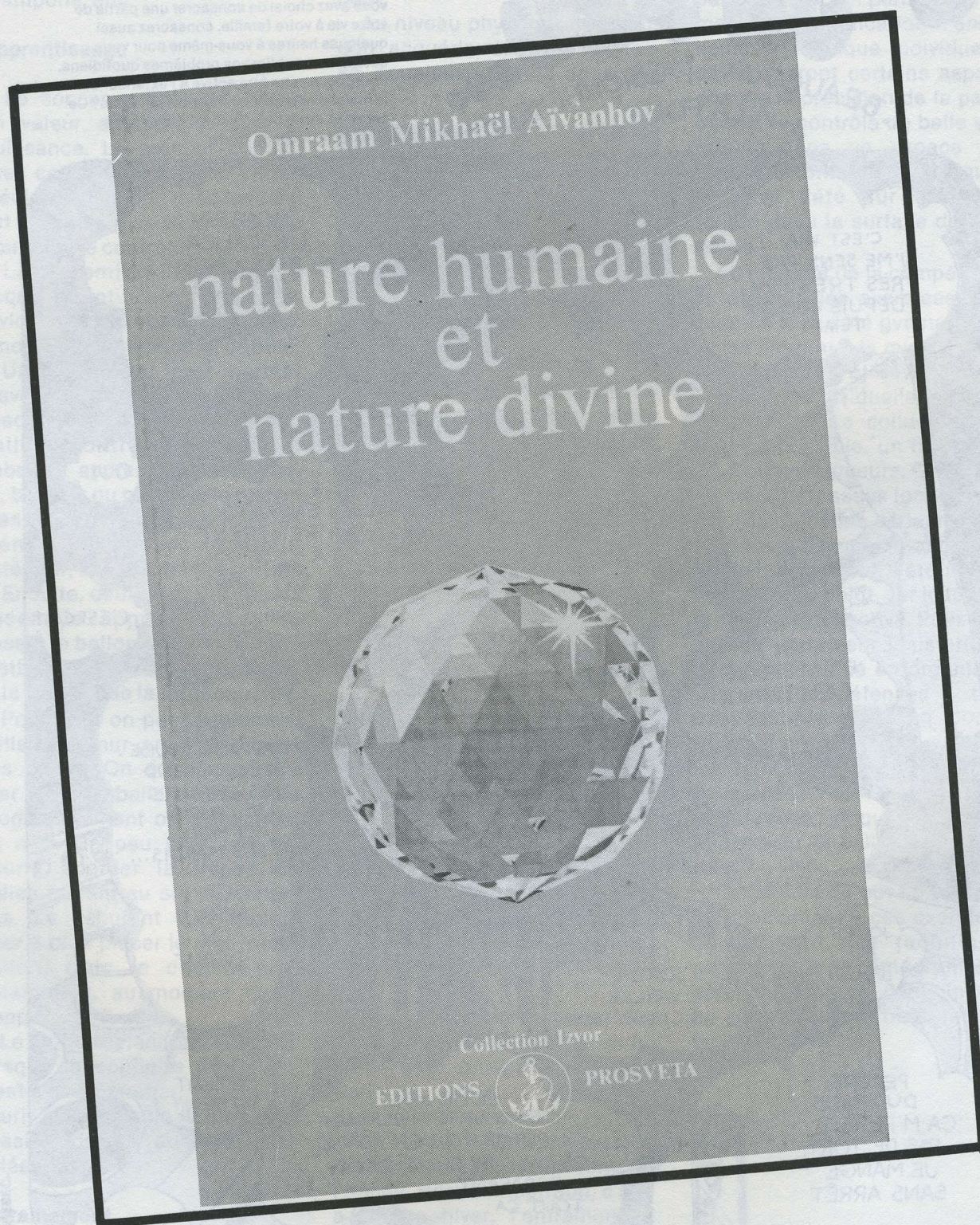
Mais avant tout, l'été permet de mettre au point, sur le terrain, la stratégie collective. Pour cela, un bon entraîneur insistera sur le caractère joué en organisant des attaques-défenses à trois contre deux, ou cinq contre trois par exemple. On travaillera les feintes, le dribble, le one-two (passer un défenseur en utilisant un coéquipier comme relais pour le ballon), le jeu de tête.

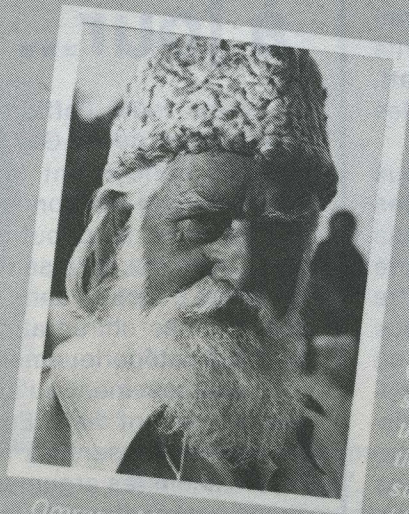
Le gardien de but doit participer pleinement à ces exercices, développant ses techniques personnelles et s'intégrant à sa défense (sens de l'anticipation en sortant de ses buts, relance du jeu).

J'Y PENSE UN PEU... ...BEAUCOUP...PASSIONNÉMENT ...À LA FOLIE...

Le travail de la femme au foyer ne se limite pas entre 9h et 17h. Son travail lui demande le plus souvent d'être disponible vingt-quatre heures par jour. Cependant, si vous avez choisi de consacrer une partie de votre vie à votre famille, consacrez aussi quelques heures à vous-même pour vous détendre et oublier vos problèmes quotidiens. Pourquoi ne pas être active à l'extérieur de la maison et pratiquer un sport agréable? Ce sera une autre belle façon d'aimer votre famille, le coeur en forme.







Omraam Mikhaël Aïvanhov

Le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov est né en 1900 en Bulgarie. En 1937, il vint en France où il réside depuis.

Ce qui frappe dès l'abord dans son œuvre, c'est la multiplicité des points de vue sous lesquels est présentée cette unique question: l'homme et son perfectionnement. Quel que soit le sujet abordé il est invariablement traité en fonction de l'homme, en fonction de l'usage qu'il peut en faire pour une meilleure compréhension de lui-même et une meilleure conduite de sa vie. Et si sa parole peut avoir une telle portée, c'est qu'il est lui-même l'illustration la plus vivante de son Enseignement.

Combien de fois pour justifier certaines faiblesses on entend dire: «C'est humain»! Et en réalité, si l'on y réfléchit bien, «c'est humain» signifie tout simplement: c'est animal. Alors, comment peut-on définir la nature humaine?

L'homme est cet être ambigu que l'évolution a placé aux frontières du monde animal et du monde divin. Sa nature est donc double, et c'est de cette ambivalence qu'il importe de prendre conscience pour la surmonter. S'il est dit dans les textes sacrés: «Vous êtes des dieux», c'est bien pour rappeler à l'homme la présence enfouie en lui d'une essence supérieure qu'il doit apprendre à manifester. C'est là le véritable sens de notre destinée, nous dit le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov, et c'est pourquoi il revient inlassablement sur cette question, en nous donnant les moyens de faire apparaître ces dieux que nous sommes et que nous ne connaissons encore pas.

ISBN 2-85566-247-8

À l'Assemblée nationale

À l'occasion du débat sur l'adoption du principe du projet de loi 42 concernant les accidents du travail, le député de Marie-Victorin, Guy Pratt, M.A.N., a prononcé un discours où il a abordé les soins prodigués par les chiropraticiens.

Il a notamment déclaré: "Je trouve curieux qu'on n'ait pas inclus dans le groupe des praticiens concernés une catégorie qui a acquis ses titres de noblesse depuis longtemps: je parle des chiropraticiens. Ces gens ont dû se battre pendant des années. Nous sommes en 1984; **nous ne sommes plus au temps du Dr Palmer qui a dû se battre comme un intrépide pour faire reconnaître que sa pratique n'était pas du charlatanisme, que c'était vraiment quelque chose de scientifique.** Je dis et je répète que les chiropraticiens ont acquis leurs titres de noblesse et qu'ils devraient être inclus dans la liste de ceux qui sont aptes à pratiquer la réadaptation des accidentés du travail."

(Tiré du Journal des débats de l'Assemblée nationale du jeudi 6 novembre 1984)



B.J. Palmer, ce grand pionnier de la chiropratique.

GM se met à jour...

Dans toute l'affaire entourant la grève des travailleurs de la GM l'an dernier, il y a une histoire concernant les pourparlers qui n'est généralement pas connue.

En effet, au début des sessions de négociations, l'équipe représentant les travailleurs avait demandé d'inclure dans leur contrat la couverture des services chiropratiques. Mais cette requête avait été catégoriquement refusée...

Heureusement qu'un des chefs négociateurs était un patient du Dr Ed Demchuck de Pickering. Ce dernier consentit à fournir les références qui supportaient les arguments des travailleurs — tel que le pourcentage de la population qui visite les chiropraticiens, le coût des soins par rapport à l'efficacité, le degré de reconnaissance gouvernementale, etc.

Toujours est-il que General Motor renversa ses positions pour accepter d'étendre sa couverture des services de santé aux soins chiropratiques.

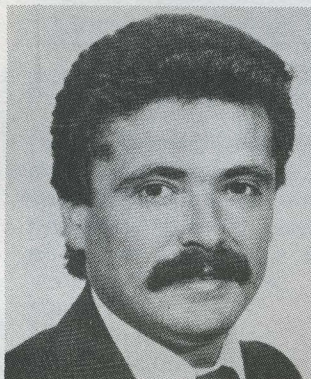


Eux aussi ont besoin de la chiropratique.

Il y a toujours un responsable!

À qui la faute?

par Charles Bienvenue, d.c.



Savez-vous que la grande majorité des gens réagissent à la vie, au lieu d'agir dans la vie.

Ce qui me frappe, c'est qu'on se donne des excuses, on accuse les autres, alors qu'on est le grand responsable de notre vie. Il faudrait comprendre que la vie se vit de l'intérieur... vers l'extérieur. Il faut donc vivre sa vie et non la subir; bien peser ses paroles, ses pensées; réfléchir avant de parler, avant d'agir.

Combien de fois entend-on nous dire:

"Si ce n'était pas de cette humidité, mon asthme m'accablerait moins".

"C'est normal que mon arthrite me fasse souffrir, le temps est si mauvais".

"J'ai mal au dos car j'ai levé des caisses hier soir".

"On était à une conférence en fin de semaine? ils ont trop ouvert la fenêtre, lundi matin j'avais un torticollis".

"L'autre matin, mon ami n'a pas pu se lever du lit, il s'était fait un «tour de rein»..."

"Je suis enrhumé; c'est normal... c'est l'hiver".

"Je suis étourdi; c'est normal... c'est la chaleur".

"Je sais bien que je suis mal en point; mais mon médecin m'a dit que je devais apprendre à vivre ainsi, car il ne peut rien faire... c'est l'âge".

Alors qu'il est vrai que tous ces facteurs peuvent influencer, ils ne représentent toutefois que "la goutte d'eau qui fait déborder le vase". Cependant, il y a toujours une cause à l'origine... Alors, tant et aussi longtemps que vous croyez que vos problèmes relèvent seulement des autres ou de ce que vous entoure, **vous ne progresserez pas**. Vous allez réagir à la vie, aux circonstances, plutôt que d'agir.

Un bon matin, en vous levant, cherchez bien dans le miroir qui est le grand coupable. Vous commencerez à écouter votre corps, à reconnaître vos faiblesses, à vous connaître, vous.

Vous pourriez prendre conscience de votre faiblesse au niveau du cou qui provoque des torticollis, cette même faiblesse qui occasionne peut-être vos migraines ou ce désor-

dre entre vos omoplates qui empêche une respiration normale, ou qui perpétue votre digestion. Et que penser du déséquilibre dans le bas du dos, qui nous cloue au lit, et qui fait souvent irradier une douleur jusqu'au bout des orteils.

Quand vous aurez suspecté la vraie cause, vous serez prêt pour une première visite chez un chiropraticien. Par la consultation, les examens et les radiographies, on évaluera la relation étroite entre tous ces symptômes extérieurs et votre intérieur à vous. Si l'on découvre des désordres à l'origine de ce qui vous afflige, et qui se corrigent (ou du moins peuvent s'améliorer) par les méthodes chiropratiques, alors on acceptera de vous aider.

À ceux qui me demandent si l'on peut traiter les cardiaques, les sourds ou les allergiques, je leur répondrai gentiment que la chiropratique a obtenu de bons résultats pour de tels cas; et que la nature va répondre selon la limite de chacun, sans rien ajouter ni retrancher.

Et celui qui n'a rien compris est malheureusement coupable et irresponsable...

*Pour progresser dans la vie,
il faut faire comme les canards:
rester digne et calme en surface
et ramer comme un diable par en-dessous!*

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

CAPTIVEZ LE CONFORT

***Votre bonne santé dépend d'une bonne nuit de sommeil.
Le NORMALIZER^{MD} aide à vous donner le repos qu'il vous faut.***

Les oreillers ordinaires rembourrés de mousse, de duvet ou de fibre ne supportent pas adéquatement la colonne vertébrale et peuvent causer des maux de cou ou de dos. Ces problèmes vertébraux associés au sommeil mènent ensuite à la fatigue, l'insomnie, la tension et aux maux de tête. La construction unique du Normalizer aide à maintenir l'équilibre correct entre le cou et la tête.



Faites-en l'expérience!

- Conçu par un chiropraticien pour réduire le stress et vous donner le repos qu'il vous faut.

• L'oreiller postural NORMALIZER^{MD} a été
APPROUVÉ PAR L'ASSOCIATION
DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC.

***L'oreiller postural NORMALIZER^{MD} vous donnera un support
continuel dans toutes les positions du sommeil.***

La forme unique et brevetée du Normalizer vous permet de choisir les positions que vous préférez sans perdre le support nécessaire pour un sommeil reposant et confortable. Le Normalizer est construit avec un grand traversin (G) à une extrémité et un petit traversin (P) à l'autre extrémité. Pendant le sommeil, la tête repose dans le centre de l'oreiller et le cou est

confortablement soutenu par un ou l'autre côté du petit ou du grand traversin. Comme avec tout oreiller nouveau, il vous faudra possiblement une courte période d'adaptation pour ressentir la sensation complète de confort et de repos que vous donne le Normalizer. Pour de plus amples renseignements, CONSULTEZ VOTRE CHIROPRACTICIEN.

				Pour commander:	
				Quantité	
				Oreiller(s) Normalizer	
Nom					
Adresse					
Ville					
Prov. Code postal					

\$49.95

Faire parvenir votre
chèque à l'ordre de:

PUBLICATIONS D.C. Inc.
33 Ste-Agathe, Ste-Agathe-des-Monts
Qué. J8C 2J6 Tél.: (819) 326-0981/1666

NORMALIZER^{MD} est une marque déposée des SYSTÈMES DE POSTURE OMEGA INC.

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 6, No 1
Nov-Déc 1981 \$1,25

Quatre générations chez le chiro!

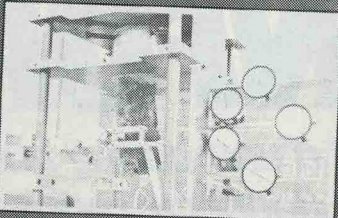


AUSC
• Ce n'est pas la paix
• Pourquoi hésiter?

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 6, No 2
Jan-Fév 1982 \$1,25

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



REAGAN ET LA
CHIROPRATIQUE

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 6, No 3
Mars-Avril 1982 \$1,25

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 6, No 4
Mai-Juin 1982 1,50 \$



DES
MOTS PRÉCIS
POUR UNE
APPROCHE EXCLUSIVE!

ABONNEZ-VOUS À

**KIRO
SANTÉ**

Le magazine des gens en santé

OFFREZ-VOUS CE PLAISIR

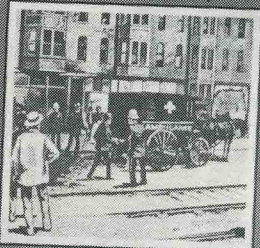
de recevoir une lecture saine,
agréable et instructive.

CET AVANTAGE

de constituer et de posséder
une documentation familiale.

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 6, No 5
Juillet-Août 1982 1,25 \$

Reculons dans le temps...



• RENDEZ-VOUS CALME
• LES DÉMÉRITATIONS

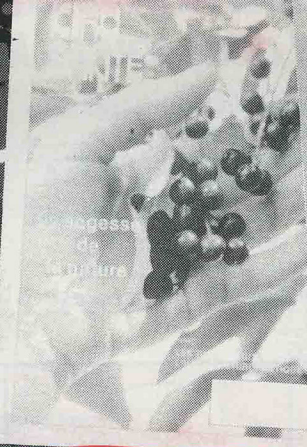
le magazine
des gens
en santé

le magazine
des gens
en santé



Pour
une nou
expres

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 6, No 6
Sept-Oct 1982 1,25 \$



**KIRO
SANTÉ**
Vol. 6, No 7
Nov-Déc 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:
6 numéros 7,00 \$ ☐

États-Unis/Autres pays:
6 numéros 9,00 \$ ☐

Commandez les premiers numéros au coût de 0,75 \$ chacun.

Nouvelle
adresse: 33, rue Ste-Agathe
Ste-Agathe-des-Monts J8C 2J6
Tél.: (819) 326-0981/326-1666

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 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐
VOL. 10	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐
VOL. 11	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐			