

CHIRO SANTÉ

Vol. 8, No 6
Septembre 1982

1,25 \$

le magazine
des gens
en santé

La sagesse
de
la nature

Aussi:

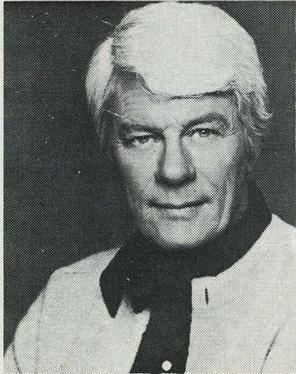
**LES JUS DE FRUITS
L'HÔPITAL CHIROPATRIQUE SPEARS**

CHIRO-CENTRE
ARGUIN & CHARLAND
33 rue Ste-Agathe, Ste-Agathe J8C 2J6
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.



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

Alphonse Charland

Jean-Guy Fournier

Vicki Chelf Hudon

Denis Rose

Luc Roy

Denise St-Pierre

Richard Verreault

Collaboratrice

Christine Dubeau

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

Que penser des symptômes?	p. 4
Réflexion	p. 7
Que savez-vous de votre foie?	p. 8
Les jus de fruits et leurs propriétés	p. 10
La santé et l'exercice	p. 12
L'hôpital chiropratique Spears	p. 14
Spécialiste en biomécanique vertébrale	p. 18
Annuaire chiropratique	p. 20
Le sucre	p. 22
La sagesse de la nature	p. 25
Contribution des activités physiques	p. 26
Ce qu'il faut comprendre	p. 28
Les confessions d'un hérétique	p. 29
Livre: Vers une civilisation solaire	p. 30
Le "grand fumeur"	p. 33
Pensée	p. 34

KIRO SANTÉ

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

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

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

Copyright 1982

Publications D.C. Inc.

Le magazine Kiro Santé. Dépôt légal,

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Courrier de deuxième classe

Enregistrement numéro 3422

ISSN 0317-0519



par Gaston Arguin, d.c.

Et que penser des symptômes?

Tout au cours de son histoire, l'homme a toujours cru qu'il pouvait juger de son état de santé par ce qu'il ressentait. Dans les temps anciens, il n'avait que les symptômes ou les signes extérieurs pour seuls points de repère. Mais il faisait tellement partie de la nature qu'il était peut-être plus apte à interpréter les indices de son corps.

Cependant, avec l'apparition de la technologie, les méthodes diagnostiques ont semblé se sophisticationner à un point tel que l'on en est venu à délaissier complètement le "langage du corps" pour se fier aveuglément à l'arsenal médical, qui s'est toutefois orienté exclusivement dans l'identification et le soin des maladies établies (ou existantes). Ainsi, les désordres doivent avoir eu le temps de provoquer des dommages évidents pour que l'on se décide à faire quelque chose, ou pour que la médecine puisse habituellement intervenir. Et dans ce dernier cas, c'est plus souvent pour soulager, ou pour limiter les dégâts.

La notion des symptômes aurait dû représenter un

guide acceptable dans un contexte intimement lié avec les lois naturelles qui nous régissent et en harmonie avec un environnement normal prévu pour l'homme.

Mais dans un mode de vie accéléré et reposant de plus en plus sur une échelle de valeurs nouvelles pour l'être humain, la même conception de croire pouvoir se fier encore fidèlement aux symptômes (que l'on est de moins en moins capable d'observer et d'interpréter correctement) s'avère une erreur monumentale qui ne cesse d'infliger une escalade de complications pour l'individu et la société.

Observons des faits: des douleurs, brûlements et autres symptômes en général ne représentent pas nécessairement l'indication définitive d'un organisme malade; et le fait de n'avoir aucun signe ne peut nous assurer d'être en santé.

Par exemple, supposons que vous avez consommé un hamburger au restaurant et que la viande était avariée. Au retour à la maison, vous commencez à vomir. Dans cette situation, êtes-vous

vraiment malade? La réponse est non. Si votre corps est en santé, il va rejeter le poison de votre système aussi rapidement que possible (dans ce cas-ci, la nourriture avariée). Ce serait très nocif pour votre organisme si l'élimination du poison ne se faisait pas, soit par le vomissement ou la fièvre.

D'un autre côté, prenons un individu qui vient de subir des examens de contrôle à l'hôpital. On ne lui a rien trouvé d'"anormal". Dans les jours qui suivent, il décide donc d'améliorer sa condition en faisant de la course. Un matin, pendant qu'il "cherche son souffle", il subit une crise cardiaque.

Même si aucuns tests médicaux ni aucuns symptômes ne démontraient un état de santé précaire, il ne fait aucun doute qu'il existait un état de mal-fonctionnement de longue date pour que le coeur flanche lors d'un effort pourtant bien ordinaire.

Les analogies données ici figurent parmi des milliers d'autres exemples.

C'est pourquoi nous préférons nous reporter à la notion des subluxations ver-

* Ref. à notre article sur la subluxation (Vol. 7, No 6).

tébrales. Lorsqu'une ou plusieurs vertèbres se trouvent désalignées au point de provoquer de l'interférence au système nerveux qu'elles sont supposées protéger, nous savons qu'il en résulte un mauvais fonctionnement dans l'organisme.*

Une personne "subluxée" subit un déséquilibre de son énergie vitale. Le fonctionnement de différents organes peut se détériorer ou s'affaiblir. Cette diminution des capacités physiques et cette perte de bonne santé se font souvent si graduellement que l'on ne s'en rend pas compte immédiatement. (C'est comme une carie dentaire).

Et les symptômes que provoque une subluxation peuvent se manifester par intermittence et de façon tellement indirecte qu'il est très facile de "se faire jouer" et de mettre le blâme sur le stress, le surmenage, la température, ou la vieillesse...

Comme on peut le voir, il existe de bonnes raisons pour justifier le chiropraticien qui compare la subluxation à un "meurtrier silencieux"! Le corps humain peut subir l'effet

néfaste de différents meurtriers silencieux. Mais la subluxation en est un réel qui est malheureusement trop méconnu, sous-estimé, ou négligé. Cette issue s'avère pourtant vitale et bien claire.

Les symptômes représentent donc une façon très risquée d'évaluer si nous sommes en santé ou pas. Leur existence ou l'absence de ceux-ci reflète une mesure encore plus boiteuse pour déterminer si un ajustement chiropratique — correction spécifique de su-

bluxation(s) vertébrale(s) — est requis ou non.

Il n'y a qu'une manière de savoir si vous avez besoin d'un ajustement vertébral; c'est de se faire examiner sur une base régulière par le spécialiste entraîné dans la détection et la correction des subluxations, soit le chiropraticien.

Bien plus concrètes seront alors les chances de n'avoir pas à endurer les désagréments pénibles de symptômes éventuels...

SOUS L'EFFET NÉFASTE
DE SUBLUXATIONS VERTÉBRALES,
CROYEZ-VOUS VRAIMENT
POUVOIR EXPRIMER
VOTRE PLEIN POTENTIEL
DE SANTÉ?

par Gaston Arques



**Parents, juste
pour un instant,
inquiétez-vous pour vos
enfants... Car c'est en
vous assurant qu'ils
sont exempts de leurs
subluxations vertébrales
que vous participez
à éliminer une
interférence à ce qu'ils
soient des êtres
débordants d'énergie
qui danseront au rythme
de la vie!**

Réf. au témoignage du Dr Arpad DeNagy, M.D., Ph.D., dans notre article du Vol. 8, No 5, p. 16.

Que savez-vous de votre foie?

par J.A. Charland, d.c.



L'un des organes le plus important

Le foie est ordinairement considéré comme un "organe". En fait, c'est une glande, munie de conduits. C'est la glande la plus grosse du corps, pesant de trois à quatre livres chez un adulte de poids normal.

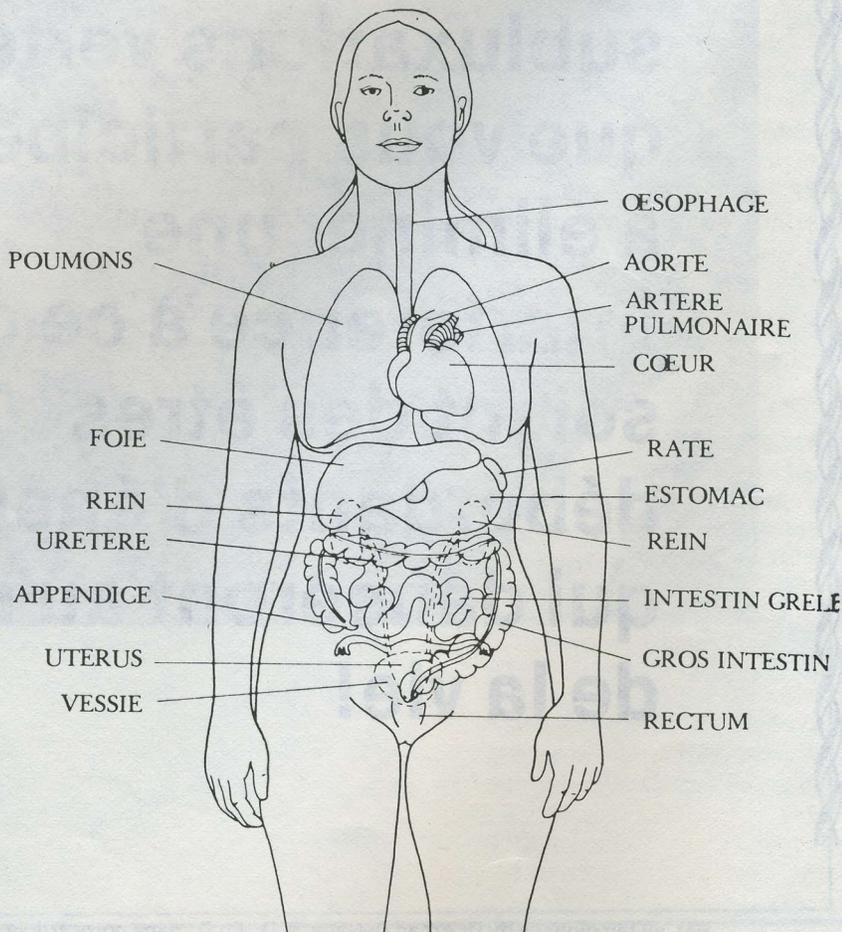
Il repose dans l'abdomen, juste au-dessus du diaphragme; la plus grande partie du côté

droit. Il est mou, de forme irrégulière, d'un brun rougeâtre. Il reçoit le sang du coeur.

On l'a surnommé l'organe des "cinq", ceci parce qu'il a cinq lobes, cinq sillons, cinq ligaments et cinq systèmes de circulation. Ces systèmes sont: celui de la bile, les canaux lymphatiques, les artères, les veines hépatiques et la veine porte. Le sang passe à travers le foie par deux circuits différents.

La nature a pourvu l'homme de ce que l'on peut appeler des "doubles" pour plusieurs parties du corps: les yeux, les bras, les jambes, les reins et les poumons, par exemple, viennent tous en duplicata. On pourrait vivre avec un seul de ces membres ou organes, bien que ce ne soit pas désirable. D'autres organes, le coeur, l'estomac et le foie, n'ont pas de "double". Si un de ces organes cesse de fonctionner, nous cessons de vivre.

Aussi il faut nous tirer d'affaire avec ce que nous avons: garder ces parties essentielles de notre corps en bonne condition, leur permettre de fonctionner de la façon la plus efficace, et les conserver en vue d'une vie longue, bien remplie et aussi heureuse que possible. Tout cela est vrai en particulier pour notre foie, un organe que nous ignorons tant que nous sommes en bonne santé, mais dont nous devenons très conscients s'il devient malade.



Les artères hépatiques amènent le sang pur destiné à nourrir le foie lui-même, puis la veine porte qui amène du sang qui a déjà passé par l'estomac. Ces deux courants sanguins se rejoignent dans le foie par le truchement des minuscules capillaires de l'organe et sont ensuite emmenés par des veines hépatiques.

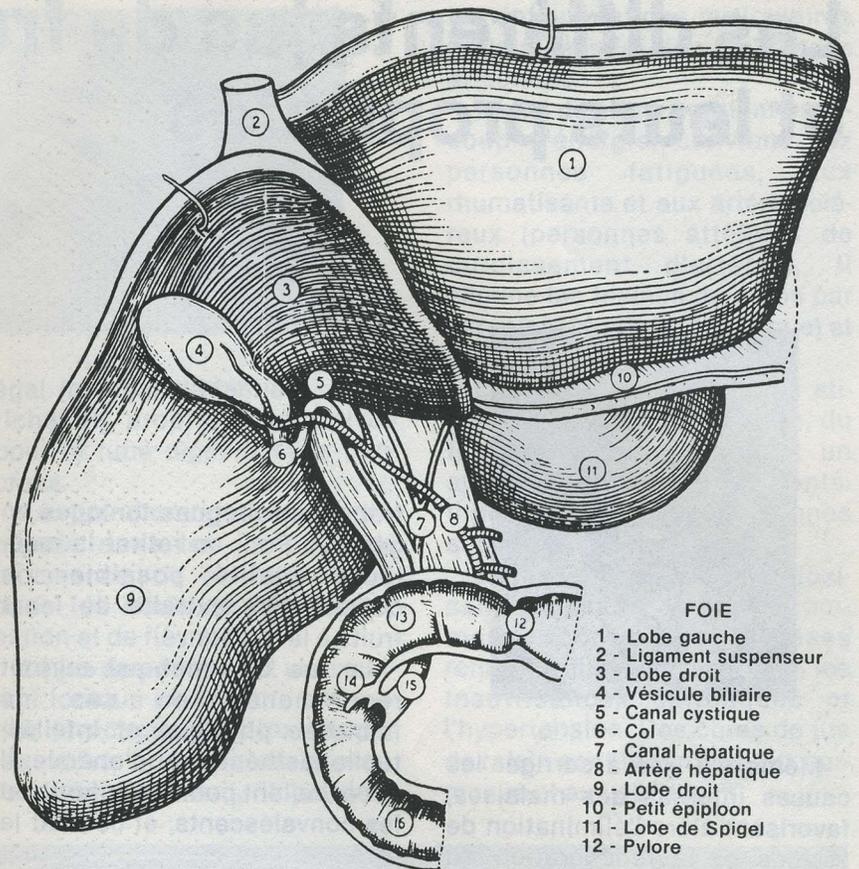
Le foie prend des sucres dans le sang venant de l'appareil digestif, les change en glycogène et les emmagasine en lui-même jusqu'à ce que le corps en ait besoin pour sa nourriture. Le foie sécrète également de la bile qui est déversée dans l'intestin grêle. La bile change le chyme de la nature acide qu'il avait dans l'estomac, et facilite également la digestion des graisses.

Le contrôle nerveux du foie se fait par le moyen du dixième nerf crânien et des cinquième au dixième nerfs thoraciques.

Comme dans toutes les autres fonctions du corps, il y a un équilibre à maintenir dans le foie, et cet équilibre se maintiendra dans la mesure où les impulsions nerveuses seront normales, ni insuffisantes, ni surabondantes. C'est le but de la chiropratique de produire et de maintenir cet état normal. Votre docteur en chiropratique est éduqué et entraîné spécialement à se servir des moyens les plus efficaces pour garder le système nerveux libre, afin qu'il puisse assurer une transmission normale d'énergie en tout temps, aux muscles, tissus, glandes et cellules qui contrôlent le fonctionnement du corps, maintenant ces fonctions sur une base normale.

De plus, si une diète mal balancée aggrave votre état depuis longtemps, votre chiropraticien peut vous renseigner sur la façon de vous nourrir.

Tout près du foie et, en fait,



attachée au-dessous de sa surface se trouve la vésicule biliaire. C'est un petit sac qui emmagasine la bile sécrétée par le foie et qui doit servir dans le processus digestif de l'intestin. La bile ne peut pas être admise dans les intestins jusqu'à ce que le processus gastrique ouvre la "valve" en relâchant les muscles au bout des conduits (conduits de la bile) qui font communiquer la vésicule biliaire aux intestins. Toute interférence à l'influx nerveux contrôlant les organes ou les glandes

risque donc de provoquer un mal fonctionnement à l'origine des complications plus évidentes (comme l'apparition de pierres...).

Le chiropraticien s'efforce de découvrir s'il y a une subluxation des vertèbres. Si tel est le cas, la correction de ces désalignements restaure la bonne circulation nerveuse et permet au foie et à la vésicule biliaire de travailler parfaitement.

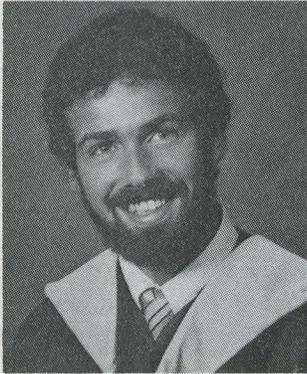
Alors, est-il raisonnable de "prendre la chance" de négliger un examen chiropratique?

Les médicaments, bien souvent, ne font que masquer la douleur.

La chiropratique s'attaque à la cause directe du problème.

Les différents jus de fruits et leurs propriétés

par Luc Roy, d.c.*



Même s'il vise à corriger les causes internes des malaises, favorisant alors l'élimination de toxines et la régénération du corps, le chiropraticien connaît aussi les exigences d'une alimentation naturelle bien équilibrée. Ainsi, son traitement procure d'abord une récupération salutaire puisqu'il normalise les fonctions de l'organisme qui sont défectueuses. Mais il se peut que des directives complémentaires soient aussi de circonstance.

Par exemple, consommer des jus de fruits. Cette pratique permet de renforcer l'organisme contre l'invasion des microbes; elle peut assurer contre eux une résistance plus durable et efficace.

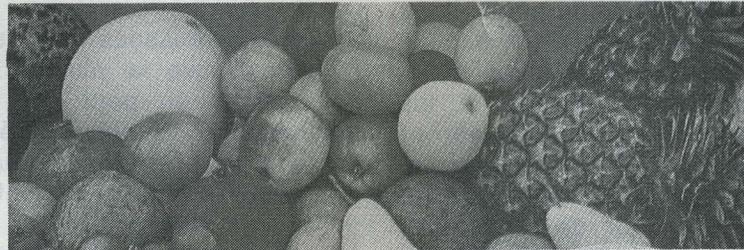
Les quelques jus qui suivent vous donneront non pas les qualités minérales et vitaminiques, mais plutôt les situations dans lesquelles ils s'avèreront bénéfiques. En plus d'être un remède naturel très puissant, les jus de

fruits sont de bons toniques en général. Pour en retirer la meilleure qualité possible, ils doivent être extraits de leurs fruits à la maison.

Le jus d'abricot est surtout recommandé en cas de faiblesse physique et intellectuelle (asthénie) ou d'anémie; il est excellent pour les enfants ou les convalescents, et combat la

nisme en favorisant l'élimination des toxines et des déchets organiques. Il empêche les affections des articulations (rhumatisme) et aide à la minéralisation du corps entier. Son sucre naturel (fructose) est assimilé par les diabétiques. Il a également un effet laxatif efficace.

Le jus de citron est excellent



diarrhée.

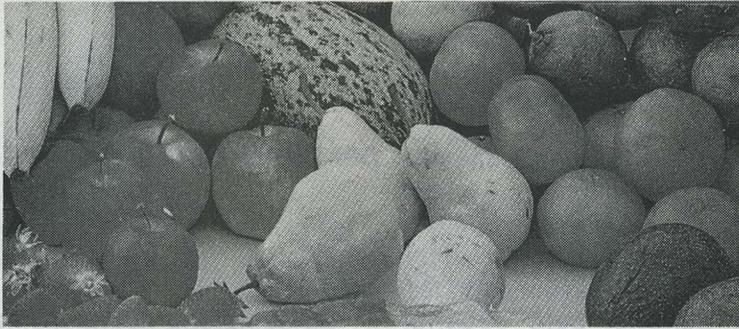
Le jus d'ananas est nutritif et désintoxicant. Il facilite la digestion et fait excréter les toxines du corps. On le recommande aux patients souffrant de faiblesse, d'anémie, de digestion difficile et douloureuse, et aux goutteux. Il a la faculté, tout comme le pamplemousse, de dissoudre les graisses; c'est pourquoi, bien que nutritif, il est aussi indiqué en cas d'obésité.

Le jus de cerise purifie l'orga-

pour les personnes fatiguées, les convalescents et les enfants en période de croissance. Il est très bénéfique contre l'hypertension, l'arthrite et les calculs urinaires et biliaires.

Le jus de fraise favorise considérablement la croissance de l'enfant et de l'adolescent. Il a un effet stimulant sur les fonctions hépatiques (du foie) et régularise le système nerveux. Les personnes souffrant de rhumatisme apprécieront son action contre l'acide urique. Son

* Avec la collaboration d'Hélène Abat.



contenu en fructose est tout-à-fait indiqué pour la diète des diabétiques.

Le jus de framboise possède l'arôme le plus subtil. Il est permis aux diabétiques, favorise la combustion respiratoire et soulage la goutte et les rhumatismes.

Le jus de bleuet agit sur les affections intestinales: colites (inflammation du gros intestin), diarrhée, dysenterie. Il possède un pouvoir antiseptique sans

égal (combat l'infection). Il est riche en propriétés curatives pour le tube digestif et le pancréas.

Le jus d'orange est recommandé dans les périodes de croissance, de convalescence, dans les états de déminéralisation et de fièvre.

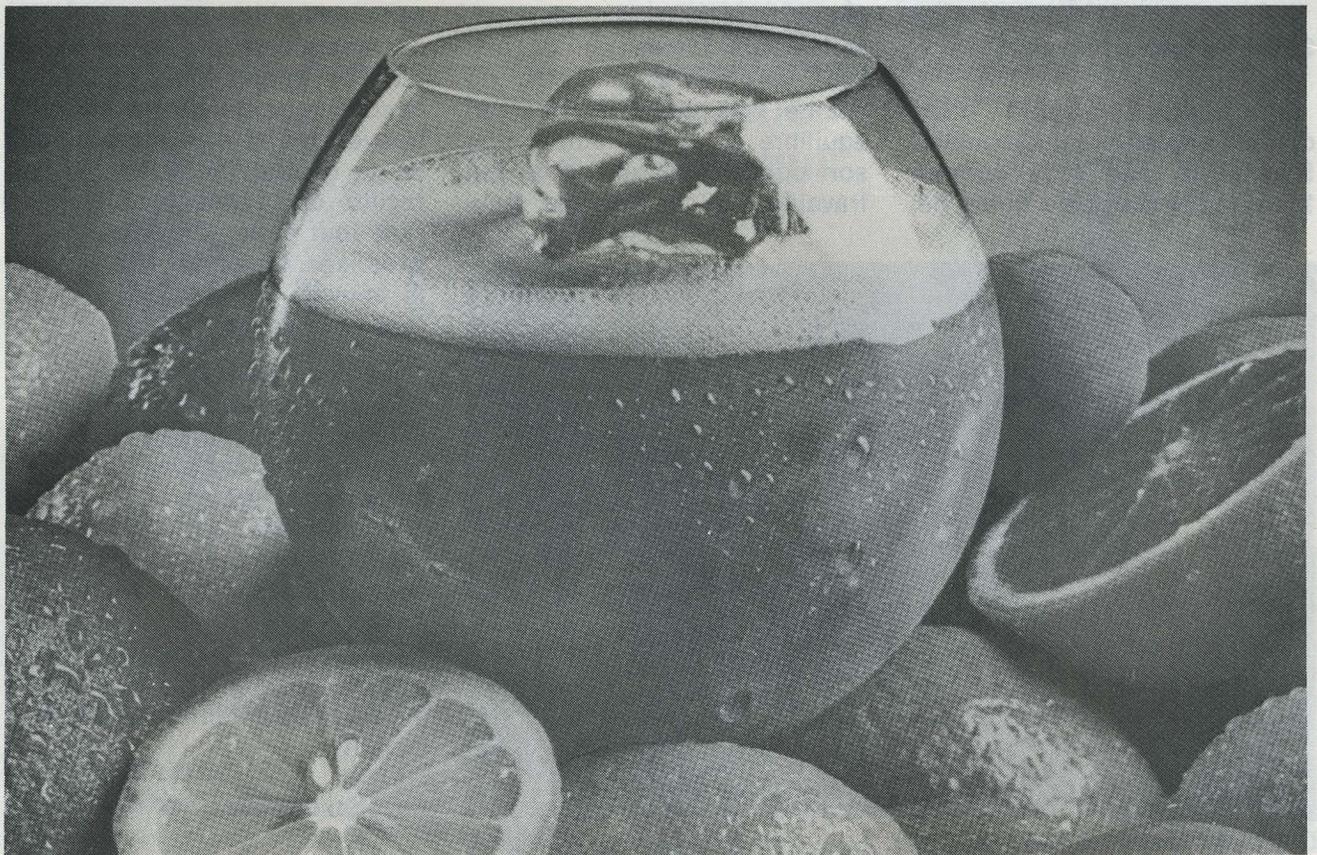
Le jus de pomme est un excellent tonique musculaire et favorise l'évacuation des toxines par les voies urinaires et anales. Pris régulièrement, il prévient

les inflammations articulaires (rhumatisme) et de nombreuses affections.

Le jus de prune contient beaucoup d'énergie, convient aux personnes fatiguées, aux rhumatisants et aux artérioscléreux (personnes atteintes de durcissement d'artères). Il élimine les toxines du corps par les voies urinaires (diurétique) et anales (laxatif).

Le jus de pamplemousse stimule les fonctions des reins, du foie et des glandes. C'est un apéritif et un digestif excellents. Il peut être servi aux personnes souffrant d'obésité.

Le jus de raisin est un détoxifiant puissant. Il est recommandé contre les malaises rénaux (reins) et intestinaux, les insuffisances cardiaques et l'hypertension. Des cures de jus de raisin sont indiquées aux surmenés et aux obèses.



Consommer des jus de fruits, c'est renforcer son organisme contre l'invasion des microbes.

La santé et l'exercice

par Denise Saint-Pierre, d.c.

La santé? Lorsqu'on l'a, on n'y pense guère, lorsqu'on ne l'a pas, on y pense continuellement! La plupart des gens n'attachent d'importance à leur santé qu'au moment où ils la perdent. Et encore! Une fois qu'ils l'ont perdue c'est aux autres qu'ils demandent de leur redonner. Les professionnels de la santé sont sollicités de toutes parts afin de trouver des solutions à des problèmes de santé; et trop souvent nous fuyons nos responsabilités envers nous-mêmes pour demander à ces professionnels de nous prendre en main quand ça va mal.

Savoir se prendre en main

Pourtant, la santé c'est d'abord une affaire personnelle! Elle nous concerne comme toute autre chose de notre vie,

elle est de notre responsabilité; l'avoir ou pas, cela dépend d'abord de nous. La santé c'est une attention constante à son corps. Conserver sa santé, l'améliorer, la refaire, cela tient pourtant à des choses très simples: notre santé dépend d'un système nerveux qui fonctionne bien, d'une colonne vertébrale en bon état; elle s'entretient par une alimentation saine, par des pensées positives et un bon programme d'exercices. On ne peut imaginer une recette plus simple: se prendre en main soi-même! Un corps capable de maintenir ses fonctions normales, d'offrir une résistance solide aux forces qui l'agressent, un corps souple, plein de vitalité, qui peut contrôler son équilibre organique autant que son poids, c'est un corps qui travaille, bouge, s'exerce régu-

lièrement.

On comprend habituellement le lien entre les aliments absorbés et le corps; tout nous rappelle l'obligation de manger sainement. Mais par un curieux caprice du sort, les incitations à l'exercice ne parviennent pas toujours à nous convaincre. Chacun, sans l'admettre, trouve toujours de bons arguments (souvent fondés) contre tel sport ou tel programme d'exercices pour masquer ou justifier sa propension à la paresse, à la passivité. Chacun connaît quelqu'un (ou sait par expérience personnelle) qui a abandonné son conditionnement physique par manque de temps, par lassitude ou ennui. Mais pourtant, chacun regrette de ne pouvoir trouver des formes d'exercices où la qualité, le plaisir, et la facilité de l'entraînement enlèvent tout caractère odieux aux exercices. Chacun se dit: "Ah, si je pouvais trouver un exercice facile et joyeux!"

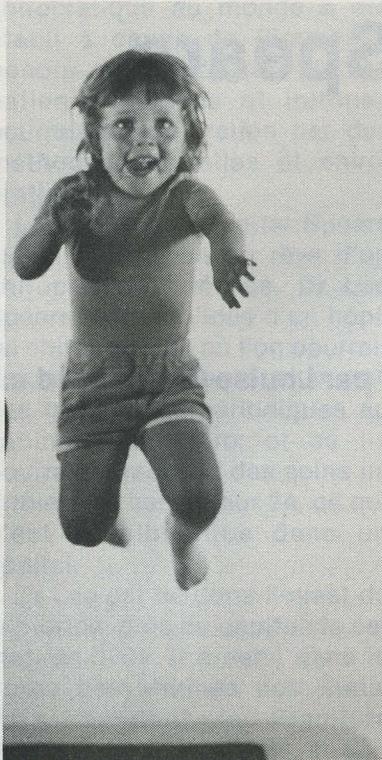
De tels exercices existent! Vous qui regrettez de ne pas soigner votre corps, reprenez courage! Ces exercices ont été éprouvés et pratiqués tant par des athlètes, des entraîneurs, des enfants, que par des personnes âgées... Ils conviennent à tous, car ils sont faciles, agréables et bienfaisants. Il s'agit simplement de faire comme tous les enfants de la terre: sauter!

Le rebondisseur

Sauter, c'est naturel et facile!



Ces exercices conviennent à tous; puisqu'ils sont faciles, agréables et bienfaisants.



Il s'agit simplement de faire comme tous les enfants de la terre!

D'ailleurs ne dit-on pas "sauter de joie"? Mais sauter sur un rebondisseur signifie que vous faites absorber le choc par cet appareil plutôt que par votre colonne vertébrale et vos jambes.

D'instinct, les enfants obéissent à une exigence physique qui pousse le corps à échapper à la gravité terrestre en sautant. Ce phénomène permet aux cellules de leur corps de travailler pour s'ajuster à de nouvelles forces et par le fait même de se renforcer, de s'accroître et de se débarrasser des toxines qui les encombrant.

Une étude de James White, auteur de "Jump for Joy", démontre que 58 à 78% des personnes qui commencent un programme d'exercice de rebond, le poursuivent encore régulièrement après un an. Cependant, entre 5 et 30% seulement des personnes qui s'adonnent à

d'autres sports tels le squash, le tennis, le jogging, la natation, la bicyclette, poursuivent régulièrement leur entraînement pour plus d'une année. Cette comparaison nous permet de constater que les adeptes des exercices de rebond sont très satisfaits. Ces résultats ont été si impressionnants que les chercheurs de la NASA et les professionnels de la santé ont commencé et poursuivent encore leurs recherches afin de tenter d'expliquer pourquoi un exercice si facile et si agréable produit des résultats si positifs.

Si le mouvement c'est la vie, alors sauter c'est un mouvement intégral du corps, qui diminue le stress, réduit la fatigue, augmente la résistance aux maladies et aux blessures, contrôle l'appétit... En un mot, sauter c'est mieux vivre! Sauter chaque jour pendant quelques minutes vous fera mieux vivre toutes les minutes de votre vie!

Que dites-vous d'un exercice qui:

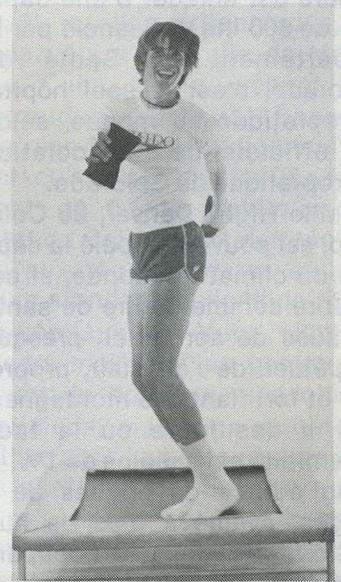


**Qualité
Service après vente**

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

MAISON
du REBOND 3  Ltée
1871 GALT OUEST
SHERBROOKE J1K 1J5
819-566-4955

Informez-vous auprès de votre chiropraticien.



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

L'Hôpital Chiropratique Spears

Une approche naturelle aux soins de la santé

par Louise Charland, d.c.



Les cliniques chiropratiques sont nombreuses à travers les États-Unis, mais l'hôpital Spears est unique. D'une capacité de 600 lits et licencié par le Département de Santé du Colorado, c'est le seul hôpital chiropratique au monde, selon les officiels de l'Association Chiropratique du Colorado.

"Mile High" Denver, au Colorado, est souvent appelé la capitale du climat au monde, et est célèbre comme centre de santé à cause de son soleil presque perpétuel, de l'air clair, propre, sec et fortifiant des montagnes. Il y a des jours où le taux d'humidité est à moins de 1%.

Un édifice de briques de 4 étages, évalué à plus de huit millions de dollars, occupant presque deux coins de rue à Denver, comprend la Clinique Chiropratique Spears (ouverte en 1926) et l'Hôpital Chiropratique Spears (qui a commencé en 1943).

La clinique et l'hôpital ont tous deux été fondés par feu Dr Leo Spears. Ces deux établissements sont maintenant opérés par ses neveux, chiropraticiens

eux aussi, Howard Spears et Dan Spears, aidés par les deux fils de ce dernier, Raymond et Richard.

Ce premier grand hôpital



Denver est reconnu pour son air clair, propre, sec et fortifiant des montagnes.

chiropratique au monde a été établi à cause de l'immense besoin d'un hôpital où les patients malades et infirmes pourraient être traités par des méthodes naturelles et chiropratiques.

L'histoire de l'hôpital Spears est la réalisation du rêve d'un chiropraticien dévoué, Dr Leo Spears, qui eut l'idée d'un hôpital chiropratique où l'on pourrait donner aux patients plus que des traitements périodiques au cabinet d'un chiro; et où ils pourraient recevoir des soins infirmiers 24 heures sur 24, ce qui n'est possible que dans un hôpital.

Dr Leo est né dans l'ouest de la Floride, près du capitol de cet état, en 1894. Il a servi dans le Corps des Marines des États-Unis, pendant la Première Guerre Mondiale. Après, il suit des cours à l'université George Washington, à Washington (D.C.), graduant plus tard du Collège de Chiropratique Palmer, Davenport (Iowa).

La ville de Denver, à cause de son climat presque parfait, a été l'endroit choisi par le Dr Leo pour construire son hôpital, quand il put amasser suffisamment d'argent pour atteindre son but. Le 4 juillet 1921, Dr Leo ouvrit un bureau au centre-ville de Denver. En 1933, la clinique Spears était incorporée en clinique gratuite, avec l'hôpital pour Enfants Pauvres Spears, un hôpital sans but lucratif et non-ségrégationiste. Il y a été rejoint par ses neveux, Dr Dan Spears, en 1937, et Dr Howard Spears, en 1938, à la suite de leur graduation du Collège Chiropratique Lincoln, d'Indianapolis (Ind.).

Au cours de l'été 1940, Dr Dan opéra la clinique mobile Spears, une roulotte équipée comme un bureau chiropratique, desservant ainsi 28 villes

de l'est du Colorado. En mai 42, durant la 2e Guerre Mondiale, il s'enrôla dans la Marine, servant dans le Département Médical. Il fut retourné chez lui parce que blessé en 1943; et l'année suivante, au moment du parachèvement de l'édifice, il a contribué à l'ouverture du premier unité de l'Hôpital Chiropratique Spears, à son nouveau site, 927 Jersey Street, à Denver.

Dr Howard, qui dirigeait les bureaux de la Clinique Spears au centre-ville, s'enrôla dans l'armée américaine servant dans le Département Médical en Angleterre, en Allemagne et en France, et plus tard, dans les forces d'occupation jusqu'en 1946. À son retour, il reprit ses fonctions à la clinique.

À Noël 1949, l'unité 2 de l'hôpital était complété.

Après la mort prématurée, le 16 mai 1956, de leur oncle Dr Leo, la clinique fut déménagée de son site du centre-ville à l'hôpital. Depuis ce temps, les frères Spears ont dirigé conjointement les affaires de la clinique et de l'hôpital comme co-directeurs.

Plus de 150,000 patients de tout âge ont reçu de l'aide à



Le défunt Dr Leo Spears, fondateur de cet hôpital avant-gardiste, et pionnier du concept des soins chiropratiques intensifs.

l'hôpital et à la clinique pour pratiquement tout malaise connu, qu'il soit chronique ou aigu. Parce que les services chiropratiques n'existent pas dans les hôpitaux conventionnels, ils viennent de tous les coins des États-Unis et du Canada autant que de plusieurs pays étrangers, incluant la Pologne, la France, Israël, les Iles Britanniques, le Vénézuéla, l'Australie, le Mexique, Cuba, Costa Rica et les Bermudes. L'hôpital Spears, avec ses 600 lits, est licencié en tant qu'hôpital par le Département de Santé Publique de l'État du Colorado et doit répondre aux règles strictes et aux hauts standards exigés de tous les hôpitaux de l'état. L'Hôpital Spears maintient un personnel ouvert de docteurs. Les chiropraticiens, médecins et ostéopathes sont invités à utiliser les installations de Spears pour leurs patients. Tous les genres d'accommodation sont disponibles: des suites, des chambres privées avec ou sans bain, des chambres doubles ou triples, des salles allant de 5 à 14 lits. Les tarifs sont bien plus bas que dans la plupart des autres



En hommage au Dr Leo, qui sut réaliser son rêve.

hôpitaux du pays et incluent non seulement la chambre et les repas mais tous les services: ajustements chiropratiques, irrigation colonique, diètes spéciales, jeûne contrôlé, hydrothérapie, massages, stimulation nerveuse et cellulaire, tractions spinales, utilisation de l'équipement de réhabilitation, et plusieurs autres services et traitements adaptés aux besoins de chaque patient.

Pour les soins aux patients 24 heures sur 24, l'hôpital maintient un personnel résidant de chiropraticiens licenciés et d'internes. Le personnel infirmier comprend des infirmières licenciées, des infirmières-auxiliaires, plus un groupe d'assistants et de thérapeutes. Les amis et les proches parents qui accompagnent les patients sont

invités à demeurer dans les quartiers des invités.

Le traitement que le patient reçoit à "Spears" est conçu pour répondre à ses besoins personnels. Il est unique, naturel, et il devient plus universellement accepté à cause de "l'éveil" moderne à une santé naturelle et aux méthodes chiropratiques. Il réussit là où de nombreuses mesures de rétablissement ou de prévention ont échoué. L'hôpital chiropratique a été le pionnier du concept des soins chiropratiques intensifs.

Les registres démontrent que 2,500 patients ont été traités annuellement à l'hôpital au cours des 10 dernières années.

Les livres indiquent également que pour cette période de 10 ans, on a compté une moyenne de 125 employés à l'hôpital

Spears. Le personnel comprend 12 chiropraticiens licenciés et 2 internes. Le service est offert 24 heures par jour.

Cette entreprise produit une liste de paye annuelle de plus de \$600,000., en plus des autres dépenses qui entraînent le total du roulement à presque un million de dollars par an.

Le personnel de l'hôpital Spears est fier de son travail de charité. Son porte-parole mentionne que les cas de charité ont constitué une valeur de \$1,115,000 en services rendus au cours des 3 dernières années.

L'hôpital a été construit, au prix d'énormes sacrifices, avec les honoraires modiques gagnés pendant de longues heures de travail à la Clinique Spears. En dépit de la grande



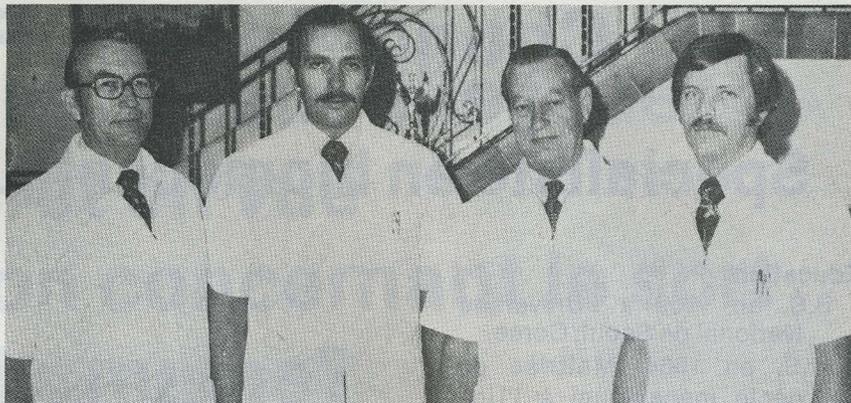
Un établissement unique au monde.

quantité de travail de charité fait à Spears, l'hôpital ne reçoit pas d'aide financière de la ville, de l'état ou du gouvernement fédéral, pas plus que d'aucune campagne de financement ou fondation philanthropique privée. Les docteurs Spears aimeraient étendre leur travail de charité, spécialement aux enfants infirmes, mais en sont empêchés par le manque de fonds.

L'hôpital Spears est à but non-lucratif. Tous les dons sont déductibles d'impôt.

Désormais, un autre chapitre de l'histoire de l'Hôpital Spears a commencé à s'écrire. La troisième génération de la famille Spears a joint le personnel de l'hôpital pour poursuivre la tradition Spears et les objectifs du Dr Leo dans sa volonté de continuer les services de l'hôpital après sa mort.

Dr Richard Spears gradua en 1970 du Collège Chiropratique Lincoln, servant comme interne à l'hôpital avant d'y devenir



Photographiés de gauche à droite, les Drs Howard, Raymond, Dan et Richard Spears. Raymond et Richard sont les fils de Dan, qui est co-directeur de l'hôpital avec son frère Howard depuis la mort de leur oncle Leo en 1956. Tous ensemble, ils représentent un total de plus de 90 ans d'expérience à soigner des gens venant des quatre coins du globe.

membre du personnel.

Dr Raymond Spears, dont les études furent interrompues par un appel de l'Oncle Sam à servir au Sud-Vietnam, gradua du Collège National de Chiropratique, Lombard (Ill.), à l'automne de 1972, passa ensuite les examens de l'état et joignit le

personnel de l'hôpital.

Ces deux jeunes hommes étant mariés et pères, tous les espoirs sont permis qu'une quatrième génération de docteurs Spears pourra éventuellement s'ajouter au personnel du seul grand hôpital chiropratique du monde.

Le saviez-vous?

Le cerveau humain constitue l'ordinateur le plus perfectionné. Et son principal lien avec le reste de l'organisme se fait par la moëlle épinière qui remplit le canal vertébral.

"Tant va le rachis, tant va la santé..."



Chung-Ha Suh, Ph.D.

Spécialiste en biomécanique vertébrale

Education

B.S. en 1959 à l'Université National de Séoul, Corée.

M.S. en 1964 (Maîtrise en génie mécanique) à l'Université de Californie, à Berkeley.

Expérience professionnelle

Avril '59 - avril '61: chef ingénieur mécanique pour une compagnie industrielle coréenne.

Avril '61 - septembre '62: à la tête du Département de la machinerie à l'Institut de recherches sur l'énergie atomique, en Corée.

Avril '63 - septembre '66: recherche en génie, aux laboratoires de biomécanique de l'Université de Californie, à Berkeley.

Présentement

Depuis septembre '66: enseignant à l'Université du Colorado;

Depuis septembre '70: directeur des laboratoires de biomécanique au département de génie et des sciences appliquées de l'Université du Colorado;

Depuis octobre '70: à la tête d'une équipe de chercheurs, à l'Université du Colorado, qui fait une investigation très poussée sur le phénomène de la subluxation vertébrale.



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

La chiropratique peut-elle jouer un rôle concret en vue d'une solution concernant le sort de l'espèce humaine?

— Renaissance Internationale

“Nous voulons découvrir pourquoi la chiropratique procure des résultats aussi éclatants... afin d'établir un pont entre la communauté scientifique et la profession chiropratique.

“Nous souhaiterions voir une amélioration scientifique des méthodes chiropratiques. Si nous comprenons mieux comment la chiropratique agit, alors nous saurons la rendre peut-être encore plus efficace.

“La recherche chiropratique doit retenir plus d'attention... car elle représente un potentiel formidable pour le système des soins de santé de l'avenir.”

— Chung-Ha Suh, Ph.D.

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

ANCIENNE-LORETTE

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

ARVIDA

Dr J.G. Girard
422 Mellon

Dr Larry Glidden
263 boul. Mellon

AYLMER

Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAGOTVILLE

Dr Denis Renaud
174 St-Pierre

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BELOEIL

Dr Robert W. Harvey
272 St-Jean-Baptiste

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
940 Grande-Allée
Suite 220

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CHARLESBOURG

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

Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est

Dr Marcel Perron
5285, 3e Avenue ouest

Dr Jacques Verreault
120, 45e Rue est

CHARNY

Dr Charles Allyson
1320, 9e Avenue

CHÂTEAUGUAY

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

CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel
477 Plamondon

Dr Raymond Garant
Dr Richard Bilodeau
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44 rue Rhainds

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Pierre Trudel
310 Marchand

Dr Gérald Leduc
960, 111e Avenue

DUBERGER

Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GATINEAU

Dr Antoine Mosca
358 est, rue Maloney

GRANBY

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
78 Court
Suite 100

Dr Russel O'Neill
358 boul. Boivin

Place Chiropratique
12 rue Court

GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive
1197, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL

Dr Pierre Couture
24 rue St-Raymond

Dr J.G. Ouimet
48 rue Principale

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

LA BAIE (VILLE DE)

Dr Ghislain Dufour
520, 2e Rue

LACHUTE

Dr Ghislain Bérubé
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

LAC MÉGANTIC

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE

Dr Charles 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 Deslauriers
1401 boul. Labelle
Chomedey

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

Dr Claude Philippon
255, 4e Rue
Laval des Rapides

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
36 ave Bégin

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 rue Emma

LORETTEVILLE

Dr Charles LaBrecque
335 boul. L'Ormière

Dr Gabriel Lebel
110 rue Morissette

McMASTERVILLE

Dr Jean-Paul Marcoux
785 Tétréault

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
3905 est, Sherbrooke

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert
Dr Antonio Cardoso
Dr André Dumarais
Dr Sylvain Jolicoeur
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefils
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique Montréal
1260 est, Jarry

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

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

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

Dr Pierre Gravel
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Thérèse Laframboise
8311 St-Denis

Dr Yves Lalonde
7082 boul. Pie IX

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 est, Bélanger

Dr Jean-Paul Lepage
8565 est, Sherbrooke

Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

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

Dr Giovanni Scalia
4869 est, Jarry
Suite 206
Dr Gabriel Tassé
2033 Salaberry
Suite 11
Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

OTTAWA

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

POCATIÈRE (LA)

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

POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé
13997 est, Notre-Dame
Dr Guy Ricard
12085 est, Dorchester
Suite 103

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr Raymond Lamy
151 St-Antoine sud

QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est
Centre Chiro des Érables
Dr Guy Pouliot
Dr Pierre Lavoie
1044 Des Érables
Dr Alain Corps
432 St-Cyrille ouest
Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables
Dr Marie-Andrée Hamel
126 ouest, Des Chênes
Dr Lucien Pelletier
360 est, boul. Charest
Suite 104

REPENTIGNY

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

RICHMOND

Dr Yvan Duguay
76 Principale

RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre
143 St-Germain
Clinique Chiropratique Familiale
Dr Laszlo Szoke
95 Rouleau
Dr Georges Morissette
59 Évêché ouest

RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE

Dr René Bureau
359 est, King
Dr Jacques Goulet
180 ouest, King
Dr Camille Hébert
31 King ouest
La Place Chiropratique
Dr Denise St-Pierre
Dr Alan Wallis
Dr Richard Argall
1871 Galt ouest
Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King
Dr Gérard Lajeunesse
1191 ouest, King
Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-AGATHE

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

SAINTE-BRUNO

Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINTE-CHARLES

Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX

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

SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINTE-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme
53-A Principale

SAINTE-EUSTACHE

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

SAINTE-FOY

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

SAINTE-GABRIEL- DE-BRANDON

Dr Angèle Fiset
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 Raoul Lafleur
234 Champlain
Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINTE-JÉRÔME

Dr Pierre Rouse
140 ouest, De Martigny
Dr Joseph Trudel
287 Labelle

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

SAINTE-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellefleur

SAINTE-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE

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

SAINTE-VINCENT-DE-PAUL

Dr Jacques Labrecque
938, Rose de Lima

SILLERY

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

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES

Dr Jacques Daigle
310 Bureau
Dr Guy Hains
141 Bonaventure
Dr André Martin
3930 boul. Rigaud
Dr Lynda Paquette
1628 Royale
Dr Jean-Guy Parr
875 Des Récollets
Dr Michel Vézina
4870 boul. Des Forges

VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière
1018 boul. Pie XI

VAL-D'OR

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

VALLEYFIELD

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

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francs sud
Dr Louis Massé
2 St-Dominique

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
21 St-Georges

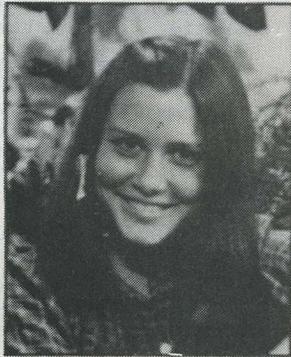
NOUVEAUX-BRUNSWICK

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

(suite à la page 22)

Le sucre, un pseudo-aliment contesté!

par Vicky Chelf Hudon*

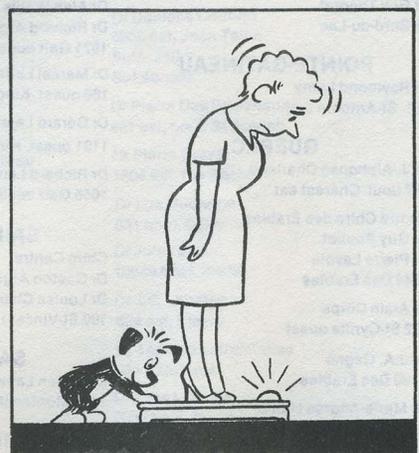
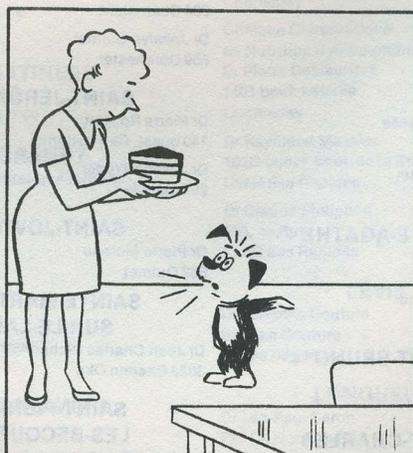


Il y a cent ans, le Nord-Américain mangeait 40 livres de sucre par année. Aujourd'hui, il en consomme 100.

La question du sucre mérite qu'on s'y attarde. Cent livres de

sucre par année! Tout le monde conviendra qu'il s'agit d'une quantité énorme. Mais pourquoi a-t-il si mauvaise réputation? Que peut-il y avoir de si mauvais dans cet aliment? "Tout, répond sans hésiter Linda Clark, une diététicienne renommée, est mauvais dans le sucre, particulièrement le sucre blanc raffiné. Pour ne citer que quelques-uns de ses méfaits, mentionnons que la consommation du sucre a tendance à acidifier notre sang et, notre organisme répond à

cette atteinte en mobilisant des minéraux — principalement du calcium — au détriment de notre squelette et de nos dents. Elle détruit ainsi l'équilibre naturelle de la flore intestinale, cause la carie dentaire, diminue le pouvoir d'assimilation des autres aliments et empêche de synthétiser normalement la vitamine B. De même, la consommation exagérée entraîne fréquemment un excès calorique qui résulte en général, avec la consommation de



* Avec la collaboration de Ginette Belley

ANNUAIRE (SUITE)

ONTARIO

Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

ONTARIO

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

ONTARIO

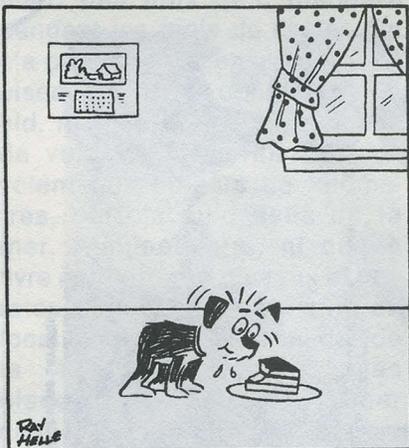
Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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

graisses animales, en dépôt d'acides gras sous forme de mucosités dans le système cardio-vasculaire”.

De nombreux autres spécialistes de l'alimentation ont également fait le procès du sucre. Judy Goeltz affirme pour sa part que “le sucre est un non-aliment” virtuellement dangereux lorsqu'il est absorbé. Ses calories sont vides: ce n'est pas un aliment énergétique. Il perturbe le métabolisme du calcium et des protéines et cause des dommages au système nerveux. Mentionnons aussi les problèmes digestifs causés par la décomposition du sucre avec les viandes et autres protéines. De fait, la consommation SIMULTANÉE et PROLONGÉE de quantités importantes de viandes, d'oeufs, de sel et de sucre, crée des tensions nerveuses élevées, un comportement impulsif qui peut conduire à des actes violents et



incontrôlés.

Nous mangeons en moyenne 500 calories de sucre par jour. Vous pensez peut-être que ce chiffre ne vous concerne pas, mais saviez-vous qu'il y a du sucre non pas seulement dans les desserts et les boissons gazeuses, mais aussi dans le beurre d'arachides raffiné, dans

les vinaigrettes, la mayonnaise, les soupes en conserve, les fruits et les légumes en boîte et même les aliments pour bébés?

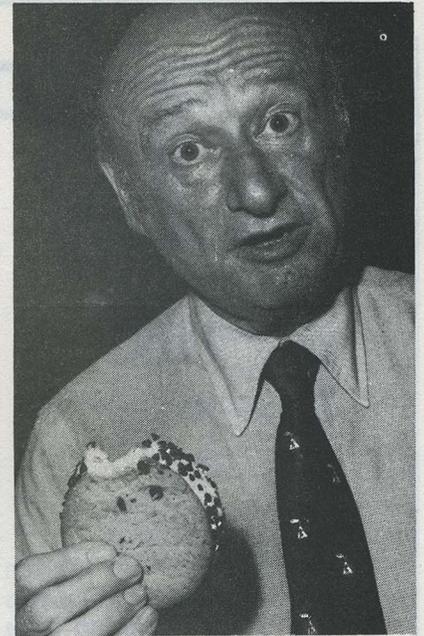
“Mais nous avons besoin de sucre”, objectera-t-on. C'est vrai, notre corps a besoin de sucre, mais pas le sucre blanc raffiné de consommation courante.

Croyez-le ou non, on peut vivre seulement en consommant des sucres à leur état naturel. Par exemple: - dans les **fruits** on a entre 10 et 25% de sucre; - dans les **légumes** tels que: carottes, panais, courges, le taux de sucre se situe entre 4 et 9%, alors que dans les **céréales** qui contiennent de l'amidon, nous avons entre 50 et 80% de sucres complexes: sucres qui se désintègrent beaucoup plus lentement que dans les deux autres exemples précédents.

Hors en se servant de ces sucres-là, nous avons tout le sucre qui nous est nécessaire, sans compter tous les minéraux qui sont en équilibre parfait avec ces sucres.

Avez-vous déjà sucré vos céréales avec des raisins secs? C'est non seulement délicieux mais aussi véritablement sucré au goût. Le sirop d'érable, le miel et la mélasse sont meilleurs que le sucre car ils renferment des vitamines et des minéraux. Ainsi, 3 oz. de mélasse noire contiennent 684 mg de calcium, 16.1 mg de fer et 2927 mg de potassium.

En terminant, voici une recette de friandise très nourrissante sucrée au miel ou à la mélasse ou aux raisins.



Saviez-vous que nous mangeons 60 livres de sucre par année de plus qu'il y a cent ans?

Délices au germe de blé (26 friandises de la grosseur d'une noisette)

180 ml de beurre ou de mélasse
180 ml de beurre d'arachides
240 ml de raisins secs
120 ml de graines de tournesol
60 ml de graines de sésame
60 ml de lait en poudre non instantané
De 180 à 240 ml de germe de blé rôti

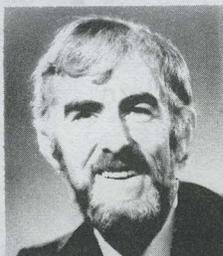
Germes de blé supplémentaire pour enrober les friandises
Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre donné. Incorporer le germe de blé jusqu'à ce que la préparation soit très consistante sans toutefois être très collante. Mélanger avec les mains si nécessaire.

Façonner de petites boules de la grosseur d'une noisette et les enrober de germe de blé.

Conserver au réfrigérateur, dans un récipient fermé.



CLINIQUE DE JEÛNE de la Mauricie



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

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



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

Pour plus d'informations,
écrire ou téléphoner à:

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

Clinique de jeûne RENAISSANCE

santé

VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:

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

Pour plus de renseignements,
adrez-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 sagesse de la nature

par Richard Verreault, d.c.

Un poisson n'a pas besoin d'apprendre ni à nager, ni à extraire l'oxygène de l'eau pour respirer et pour survivre. Un écureuil n'a pas besoin d'apprendre ni à ramasser des noix, ni à les dissimuler pour l'hiver. L'écureuil né au printemps n'a jamais vécu un hiver; pourtant, en automne on peut l'observer en train de trier avec empressement des noix qu'il mangera pendant les mois de l'hiver. On n'a pas besoin d'enseigner à un oiseau comment construire son nid, ni à lui donner des leçons de vol; pourtant, les oiseaux volent des milliers de kilomètres, parfois au-dessus de la mer. Aucune carte, ni aucun livre écrit par des oiseaux explorateurs ne les guide afin de localiser les régions chaudes de la terre. Néanmoins, ces oiseaux savent déterminer quand la température froide est imminente et où est situé exactement un endroit chaud même si celui-ci se trouve à des milliers de kilomètres.

En tentant d'expliquer ces phénomènes, on dit habituellement que les animaux possèdent un sens intuitif ou certains instincts qui les guident et qui les aident à faire face à leur environnement avec succès. Et le milieu interne des animaux?

Quel plan intelligent en dedans de l'animal lui permet de survivre? Si un chat ou un chien se blesse, qu'est-ce qui aide sa blessure à guérir? Lorsqu'un cheval court dans un champs, qu'est-ce qui coordonne l'action des muscles pour bien ordonner cette course? S'il bouge, son coeur doit battre plus vite que lorsqu'il dort. Quel mode d'intelligence régularise avec exactitude le fonctionnement de son coeur ainsi que toutes les autres fonctions internes de son organisme? Si un chat ou un chien attrape un rhume, qu'est-ce qui soigne ou guérit celui-ci? **Si chacune des espèces animales contracte n'importe quelle forme de maladies ou de malaises quelles lois naturelles, gouvernant le corps, guérissent leur maladie?** (Un animal en forêt n'a pas toujours un vétérinaire à ses côtés).

En tentant d'expliquer ces aspects de la vie des animaux, nos hommes de science disent qu'ils ont hérité d'une certaine intelligence innée ou naturelle. **On oublie souvent que l'homme aussi possède une intelligence naturelle ou innée qui gouverne et contrôle le fonctionnement interne de tous les organes de son corps** et maintient donc sa santé à un niveau normal et

naturel de **Bien-être**. **On peut dire que tout au fond de nous se tient l'Intelligence qui possède toute la sagesse de l'univers. Oui, cette puissance mystérieuse nourrit et protège l'homme dans la santé, par l'harmonie des fonctions cellulaires que coordonne le système nerveux.**



Au fond de chaque être réside une intelligence reflétant toute la sagesse de l'univers.

Contribution des activités

Facteurs prioritaires	Efficacité du transport d'oxygène	Force endurance musculaire	Faible % de graisse dans le poids corporel
Assis au repos			
Balayer			
Battre un tapis	*	*	*
Bêcher	*	*	*
Brouetter	*	*	*
Bûcher	**	**	**
Cirer le plancher	*	*	*
Couché			
Conduire une voiture			
Coudre à la machine			
Debout au repos			
Écrire			
Épousseter			
Étendre et enlever le linge			
Faire les lits	*	*	*
Laver la vaisselle			
Lire			
Laver le linge (à la main)	*	*	*
Laver le plancher	*	*	*
Laver les vitres			
Marche normale	*		
Marche rapide	*	*	*
Monter un escalier	*	*	*
Pelleter la neige	*	*	*
Repasser le linge			
S'habiller			
Se laver			
Scier du bois	**	**	**
Tondre le gazon (non-motorisé)	*	*	*

à la condition physique

Activités sportives	Facteurs prioritaires	Efficacité du transport d'oxygène	Force et endurance musculaire	Faibles % de graisse dans le poids corporel
Badminton		**	*	**
Balle-Molle		*	*	
Ballon-Balai				
Baseball		**	*	**
Canot		**	**	**
Cyclisme		**	**	**
Danse moderne populaire		*	*	*
Fast Ball			*	
Hockey sur glace		**	**	**
Natation		*	*	*
Patinage artistique		**	**	**
Pétanque				
Quilles				
Ski alpin		*	**	*
Ski nautique		*	**	*
Ski de fond		**	**	**
Tennis		**	**	**
Ping-Pong		*	*	*
Tir à l'arc			*	
Volley-ball		*	**	*
Camping touristique				
Camping en nature difficile		*	*	*
Chasse		*	*	*
Cyclotourisme		**	*	*
Jardinage			*	
Marche et excursion		*	*	*
Moto-neige		*	**	*
Raquette		**	**	**
Pêche				

Ce qu'il faut comprendre

par Jean-Guy Fournier
(Comité des Patients Chiropratiques Renaissance)

Le chiropraticien offre un service auquel chacun devrait avoir recours, car il cherche à localiser et à corriger les subluxations vertébrales, ces désalignements de segments de la colonne. "Puisqu'une subluxation constitue une interférence au fonctionnement des nerfs rachidiens émergeant de la moelle épinière, les organes correspondants se trouvent ainsi privés de leur vitalité", nous dit-il.

On comprend facilement l'importance de maintenir cette colonne vertébrale bien ajustée. Quiconque qui cherche à tirer le maximum de son potentiel de santé aurait donc avantage à préserver d'abord sa colonne vertébrale de toutes subluxations, et ce principe s'applique à nous tous.

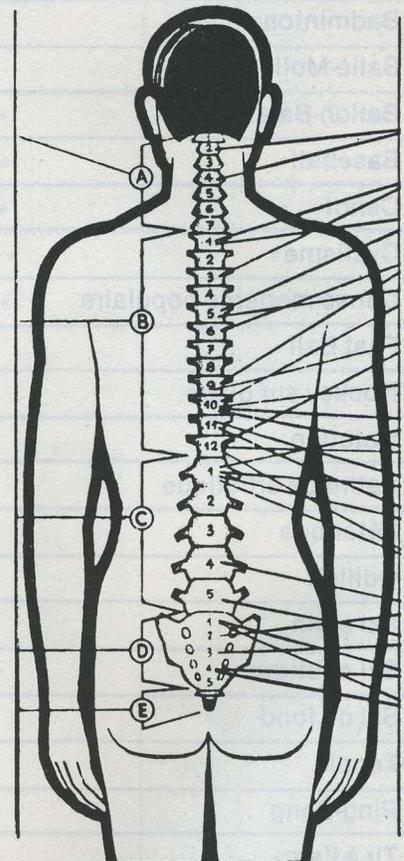
Grâce à une meilleure connaissance de la chiropratique, on réalise mieux le rôle que cette spécialité peut jouer dans la restauration et le maintien d'une meilleure santé. Il est de première importance que la colonne vertébrale et le bassin qui la

supporte ne souffre d'aucun désalignement. En se référant aux livres d'anatomie, on observe que non seulement ces structures représentent le principal pilier de notre corps, mais elles s'avèrent être aussi un outil protecteur de la moelle épinière. Ce réseau de fibres nerveuses qui relie le cerveau à toutes les parties de l'organisme et qui permet à ce dernier de fonctionner comme il se doit. La subluxation vertébrale, à bien des niveaux, peut diminuer le fonctionnement de tout organe (comme le coeur, les poumons, et autres).

L'ajustement chiropratique permet le rétablissement d'une meilleure transmission nerveuse. Le bon sens devrait convaincre tous et chacun du rôle capital que remplit la chiropratique en matière de bonne performance du corps.

Il est vrai, toutefois, que l'histoire nous montre que toujours, ce n'est qu'une minorité créatrice et engagée qui a rendu le monde meilleur...

COLONNE VERTEBRALE

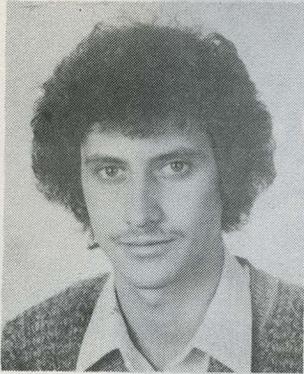


La moelle épinière, partant du cerveau, s'engage dans la colonne vertébrale.

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

Les confessions d'un hérétique de la médecine...

par Denis Rose, d.c.



“La médecine moderne est mieux équipée pour tuer les gens qu'elle ne l'est pour les aider.” “Les médecins en général devraient être traités avec à peu près le même degré de confiance qu'un vendeur d'automobiles usagées.”

Ce ne sont que deux des affirmations outrageantes qu'un pédiatre hautement respecté de Chicago, Dr Robert S. Mendelsohn, M.D., fait dans un livre qu'il a publié en 1980 et qu'il a intitulé “Confessions of a medical heretic”. D'ailleurs, il le décrit lui-même comme “une polémique, un tract — un papier de prise de position qui évalue la médecine à la lumière publique”.

Le livre est écrit pour le profane afin de le guider dans sa recherche de soin médical, mais il devrait aussi être lu par chaque médecin, quel que soit son diplôme.

Dr Mendelsohn place tous les hôpitaux dans la même boîte,

“des institutions de la mort”. Il compare les médecins à de grands prêtres d'une nouvelle religion et suggère que les nombreuses opérations inutiles qu'on pratique quotidiennement sont des sacrifices à cette nouvelle religion. Étant donné qu'une religion a besoin d'une cathédrale où opérer, l'hôpital est utilisé comme un temple...

Il dit, tout comme les chiropraticiens l'ont affirmé depuis des années, que si le corps ne subit aucune interférence, il se guérira éventuellement lui-même, sans l'intervention des médecins. Il affirme de plus que les hôpitaux présentent le taux connu le plus élevé d'infections, font de nombreuses erreurs dans les tests de laboratoire, et administrent souvent les mauvais médicaments.

Selon le Dr Mendelsohn, la malnutrition existe dans de 25% à 50% des hôpitaux, les médecins opèrent la mauvaise jambe et les bébés sont mélangés...

Il n'est pas partisan des rayons X. Il affirme: “Des lésions de la thyroïde, dont plusieurs sont cancéreuses, se présentent maintenant par milliers chez des gens dont la tête, le cou et le haut de la poitrine ont été exposés à des radiations il y

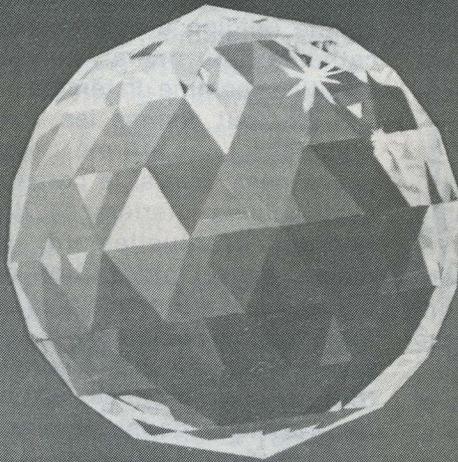
a de 20 à 30 ans. Les rayons X ont été impliqués dans le développement du diabète, de maladies de coeur, d'hypertension et de cataractes — tous associés au vieillissement.” Le médecin met donc en garde contre la radiographie abusive.

Dr Mendelsohn est contre la plupart des tests de laboratoire étant donné qu'il croit que ceux-ci font plus de mal que de bien. Il dit que de simples tests tels que le compte sanguin, l'analyse de l'urine, les tests de tuberculine et les radiographies pulmonaires sont si controversables et difficiles à interpréter que leur utilité est extrêmement limitée. Une étude, qu'il affirme être sa préférée, est celle où 197 personnes sur 200 ont été “guéries” de leurs anomalies simplement en répétant leurs tests de laboratoire...

Bien écrit, controversé, net, spirituel et extrêmement intéressant, ce livre s'adresse à tout le monde, du médecin avec un alphabet complet de lettres suivant son nom, à la personne presque illettrée qui essaie de trouver un pourvoyeur primaire de soins de santé qui suivra la première règle de la médecine: “Primum, non nocere” — premièrement, ne pas faire de mal.

Omraam Mikhaël Aïvanhov

vers une civilisation solaire

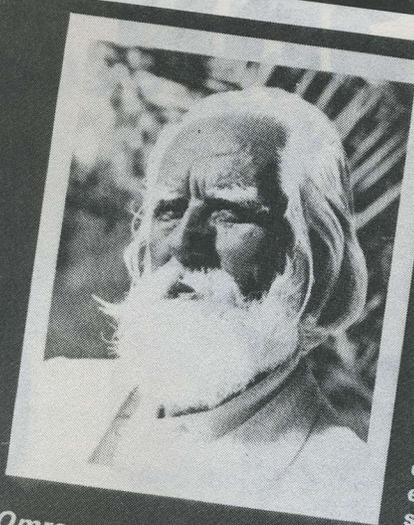


L'enseignement ésotérique
de la Fraternité Blanche Universelle

EDITIONS
PROSVETA



COLLECTION
"PRISMES"



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.

Ce livre a été conçu pour accompagner l'exposition: «Le soleil et le point de vue héliocentrique», réalisée par une équipe pluridisciplinaire de la Fraternité Blanche Universelle en vue d'illustrer la philosophie solaire du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Si nous connaissons la réalité astronomique de l'héliocentrisme, nous n'en avons pas encore tiré toutes les conséquences dans les domaines biologique, psychologique, culturel, spirituel. A l'heure où l'homme cherche à capter d'une manière plus directe l'énergie solaire, pourquoi n'essaie-t-il pas de découvrir en lui-même dans sa vie psychique et, par extension, dans sa vie sociale, la trace solaire trop longtemps enfouie? Le soleil est présent en chacun de nous, et il peut donc s'y manifester au point d'étendre notre conscience à une vision planétaire des problèmes humains.

ISBN-2-920344-00-5

NISKA



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

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

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

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

NISKA

SORTEZ EN FAMILLE!

Visitez Niska,

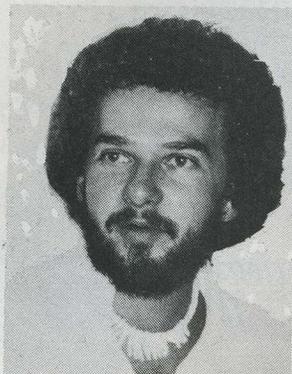
ÉCRIVEZ ET DEMANDEZ NOTRE BROCHURE

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

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

Le "grand fumeur" a moins faim et pèse moins lourd

par Robin Arguin*



Parmi les substances actives que la cigarette contient, il y a la nicotine et le monoxyde de carbone. **La nicotine pénètre à l'intérieur du corps, atteint des endroits stratégiques et altère différentes fonctions vitales.**

C'est ainsi qu'elle affecte l'état nutritionnel des fumeurs à différents degrés, dépendant de la quantité absorbée. C'est ce que soutient Christiane Maes, diététiste, dans une publication de l'Association Pulmonaire du Québec.

On y apprend que l'influence de la cigarette sur les organes internes se fait à partir de son action sur le **système nerveux autonome et sur hypothalamus**. Ce dernier fait partie du cortex cérébral et est le centre de régulation de la plus grande partie des différentes fonctions du système nerveux autonome.

L'hypothalamus contrôle également la régulation du poids, la

régulation hydrique par l'apport (soif) et l'évacuation, ainsi que les centres de la faim et de la satiété.

Quant au système nerveux autonome, autre partie principalement atteinte par la cigarette, il se divise en deux parties bien distinctes: le sympathique et le parasympathique, qui concernent pratiquement toutes les fonctions de notre métabolisme.

De par l'action du tabac sur ces systèmes et leurs relations avec la nutrition, il a été démontré que les fumeurs pèsent moins lourd que les non-fumeurs, malgré le même régime alimentaire parmi des personnes de taille, d'ossature et d'âge semblables.

Pourquoi? Les chercheurs ont donné plusieurs raisons. **Le fumeur a moins faim et ce pour plusieurs raisons** dont celle de l'effet local de la nicotine sur les papilles gustatives et sur la muqueuse de la bouche et des voies respiratoires supérieures.

Le fumeur maigrit même s'il mange autant et ce, principalement à cause d'une altération dans le métabolisme des protéines. Les mécanismes de tous ces effets ne sont pas encore

entièrement éclaircis, **bien qu'il a été prouvé que la nicotine n'affecte pas seulement le poids, mais aussi la croissance et le développement.**

On sait aussi que la nicotine diminue la taille et le poids des bébés et elle augmente ainsi l'incidence des avortements naturels, des morts-nés et des naissances prématurées.

Pourquoi? Parce que la nicotine ralentit la croissance et le développement du placenta. Elle ralentit ainsi, par conséquent, la croissance et le développement du fœtus qui dépend du placenta pour se nourrir.

Parmi les organes influencés directement ou indirectement par la nicotine, il y a l'estomac et le pancréas. En influençant le système sympathique, la nicotine retarde également le déplacement du contenu alimentaire le long des voies digestives.

On conclut que pour une personne prédisposée aux ulcères, il y a un plus grand danger lorsqu'elle fume. La nicotine agit non seulement sur les organes internes, mais aussi sur les nutriments eux-mêmes, dont la vitamine C, la niacine et le fer.

* Journaliste

*L'homme est fondamentalement un;
et il l'est grâce au cerveau
dont la connaissance abolit les frontières
que notre ignorance et notre orgueil
avaient érigées...*

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 : _____

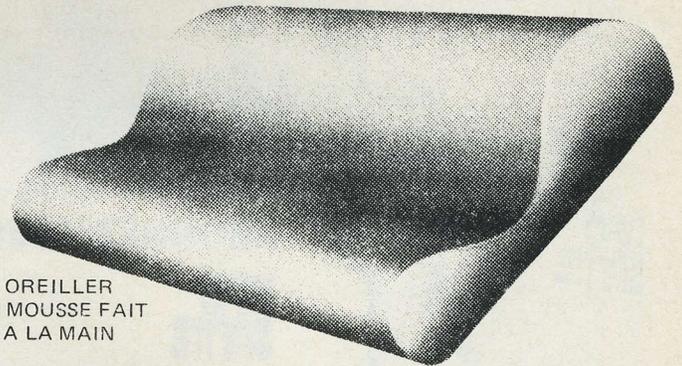
Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse

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

OREILLER THERAPEUTIQUE

\$28.95*

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



OREILLER
EN MOUSSE FAIT
A LA MAIN



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



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

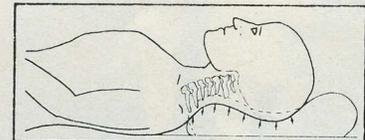


D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES
ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÊTENT AUX HABITUDES
PERSONNELLES DE SOMMEIL.

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

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

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



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

Quantité	Oreiller(s) thérapeutique(s)	Montant

* Prix sujet à changement après octobre 1982

Résident du Québec, ajoutez 9% taxe de vente

Total

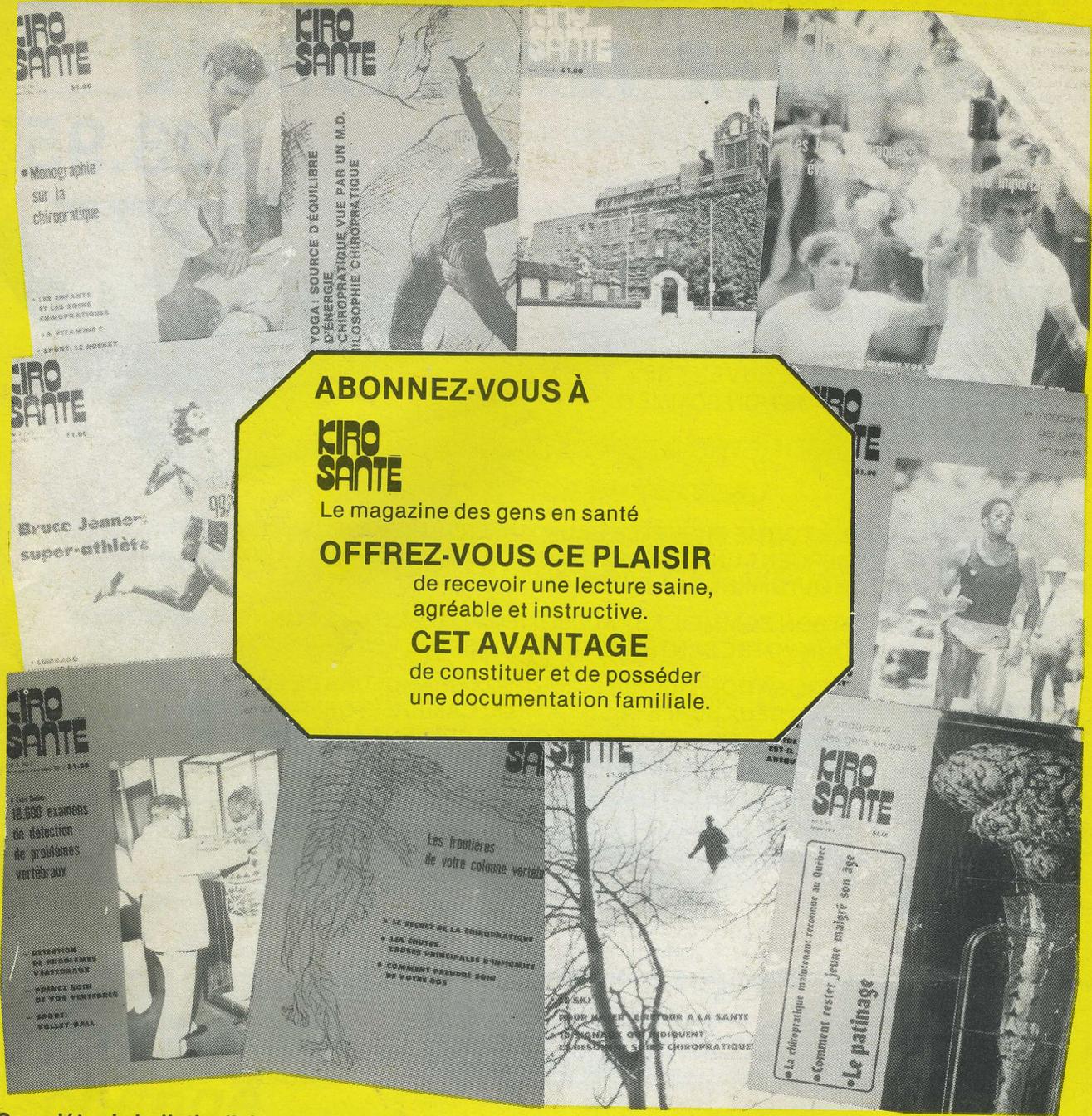
Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

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



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

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

Canada-États-Unis:

Autres pays:

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

1 an (6 num.) \$ 7.00
 3 ans (18 num.) \$18.00

KIRO SAINTE

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

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

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien

VOL. 1 No1 No4 No6
 VOL. 2 No1 No4 No5 No6
 VOL. 3 No1 No2 No3 No4 No5 No6
 VOL. 4 No1 No2 No3 No4 No5 No6
 VOL. 5 No1 No2 No3 No4 No5 No6
 VOL. 6 No1 No2 No3 No4 No5 No6
 VOL. 7 No1 No2 No3 No4 No5 No6
 VOL. 8 No1 No2 No3 No4 No5 No6