

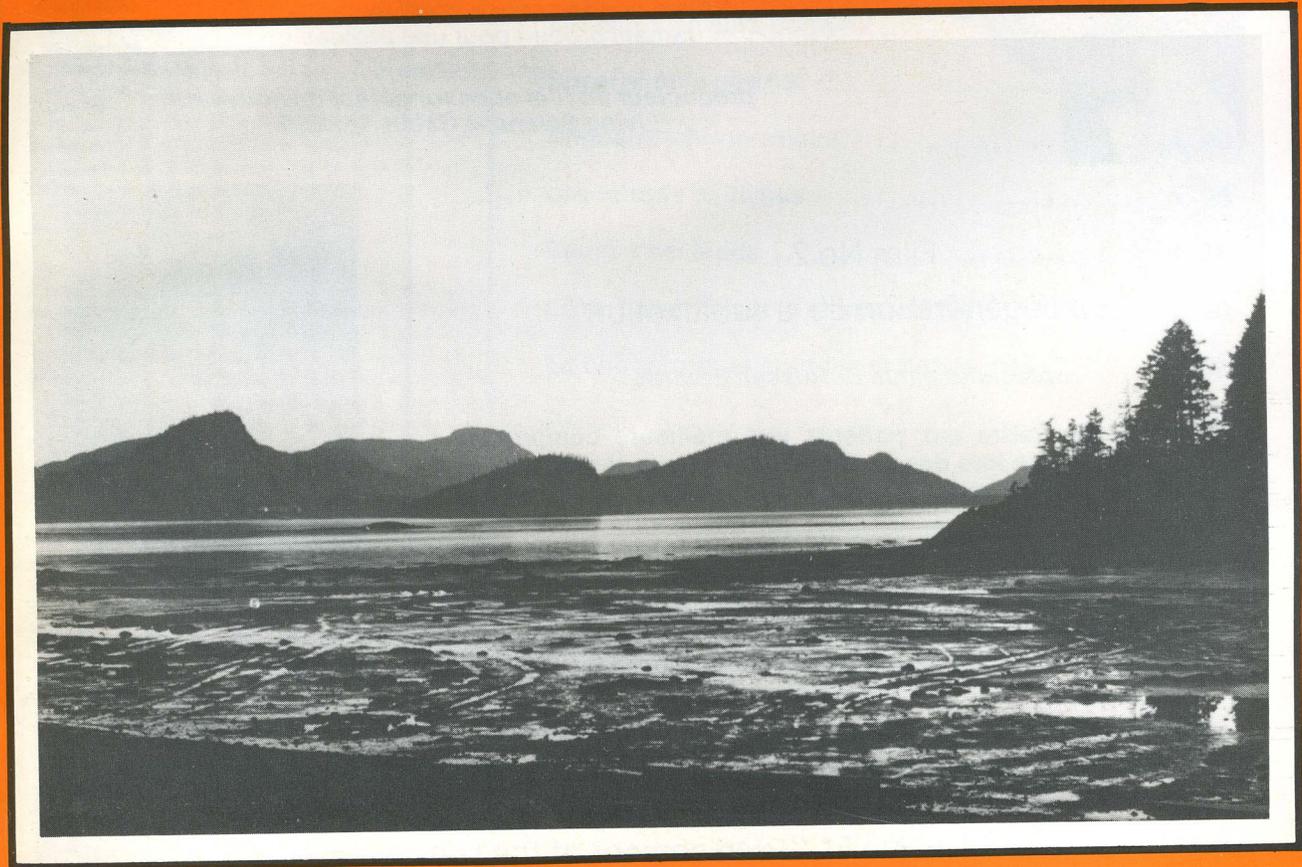
le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

Vol. 9, No 6
Septembre 1983

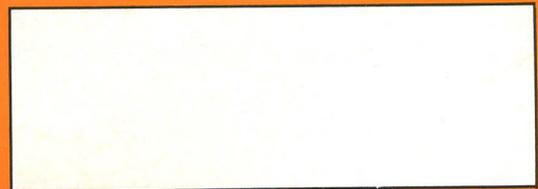
1,50 \$

Lorsque l'on aura compris...



Aussi:

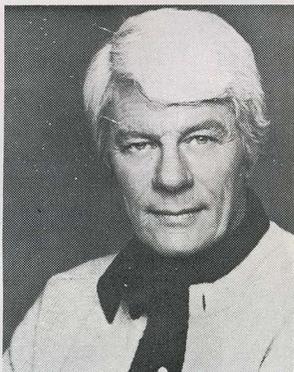
**Un grand défi!
Les dangers de la vaccination**



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

RENAISSANCE

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



Film No 1

"Une introduction à la Chiropratique" avec Peter Graves

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

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

Film No 2

"La dégénération de la subluxation"

présenté par le Dr Russell Erhardt

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



Film No 3 "Un rapport scientifique"

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

Film No 4 "Les causes de la subluxation"

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

Film No 5* "Predicament of the species"

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

Film No 6* "Cooperative responsibilities"

Responsabilité des gens face à leur santé.

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

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur

Gaston Arguin

Directeur

Louise Charland

Chroniqueurs

Laurent Bolsvert

Alphonse Charland

Robert Gagné

Pierre Viau

Collaborateurs

Christine Dubeau

La Fraternité

Blanche Universelle

Lucie René

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

Ils dénoncent les dangers de la vaccination	p. 4
Un grave défi!	p. 8
Comment ne pas voir le lien	p. 9
Le lever du soleil et ses bienfaits	p. 10
La santé digestive parfaite	p. 13
L'eau qu'on boit	p. 14
Lorsque l'on aura compris	p. 16
Aussi simple que ça!	p. 19
Annuaire chiropratique	p. 20
Les laitues cultivées	p. 23
Sport: l'escalade	p. 25
Livre: La vérité sur la chiropratique	p. 30
La chiropratique pour les moins jeunes	p. 32
Pensée	p. 34

KIRO SANTÉ

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

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

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

Copyright 1983

Publications D.C. Inc.

Le magazine Kiro Santé. Dépôt légal,

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Courrier de deuxième classe

Enregistrement numéro 3422

ISSN 0317-0519

COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

Ils dénoncent les dangers de la vaccination!

Tout au long de l'histoire de l'immunisation contre les maladies, par la vaccination, il y a eu controverse au sujet de sa valeur, de sa nécessité et de sa sécurité. Dans une société libre, il semble que les droits d'un individu dans ses décisions personnelles en matière de santé devraient être primordiaux.

Ce qui ne signifie pas que n'importe qui puisse avoir le privilège de violer les codes de l'hygiène ou de risquer de quelque façon la santé publique quand il est question d'une maladie contagieuse ou infectieuse.

Mais la politique est cependant entrée dans le tableau lorsque fut instaurée la protection obligatoire contre les maladies pour les enfants allant à l'école. Plusieurs états ont alors passé

une législation requérant des vaccinations (le Québec en 1901), sans prendre en considération les dangers inhérents à cette procédure médicale.

Pourtant, l'efficacité réelle des vaccins demeure fort discutable. Car "vacciné" ne signifie pas automatiquement "immunisé". Par exemple on apprend que le vaccin contre le choléra n'immunise effectivement que 30 à 50% de ceux qui le reçoivent; et ce pour quelques mois seulement. Ce qui diffère beaucoup de l'image projetée par les "versions officielles" de ceux qui défendent la vaccination...

Ensuite, il faut se rappeler que si la pratique de l'immunisation par les vaccins a semblé répondre à un besoin, lors d'une époque où la malnutrition et les mauvaises conditions

d'hygiène prévalaient et favorisaient la propagation des épidémies, il n'en demeure pas moins que les autorités concernées reconnaissaient que ces méthodes comportaient beaucoup d'inconnus et des risques importants. Dans ce contexte, toutefois, ce "mal pour un bien" en valait peut-être la peine. Mais est-ce encore le cas aujourd'hui, particulièrement dans nos riches pays industrialisés?

Plusieurs autorités en la matière en doutent, et élèvent le ton afin d'inciter à la prudence face aux programmes d'immunisations.

L'un d'eux est un éminent médecin de Chicago, Dr Robert S. Mendelsohn, m.d. (Voir la revue de son livre "Confessions of a Medical Heretic" (1) dans le Kiro-Santé de septembre 82)

"Il faut remettre en question l'habitude de vacciner systématiquement."

Ses qualifications et son bagage d'instruction sont en fait remarquables. Après sa graduation de l'École de médecine, il poursuit ses études afin de devenir un pédiatre de premier plan. Écrivain sur des sujets médicaux, chercheur et conférencier, Dr Mendelsohn est aussi professeur au Département de médecine préventive et de santé communautaire à l'École de Médecine de l'Université d'Illinois. Et il est de plus président du Comité émettant les permis de pratique médicale pour l'État d'Illinois... Voici quelques-unes des révélations qu'il fait concernant les vaccinations.

"Il y a plus de complications résultant de l'immunisation contre la variole que de la maladie elle-même, qui incidemment a été déclarée complètement éradiquée... Parmi ces complications, on compte l'encéphalite et l'eczéma (vaccinatum)."

Dr Mendelsohn conteste aussi la sagesse d'immuniser contre la diphtérie, qui est maintenant virtuellement disparue. Et il relate des cas où des morts sont survenues après une inoculation contre cette condition.

Faut-il ajouter que le mérite quant à la disparition de ces maladies ne revient pas nécessairement à la vaccination...

"C'est à l'élévation du niveau de vie et des conditions générales d'hygiène qu'on peut attribuer la régression des épidémies, et certainement pas aux vaccinations." C'est que maintient Fernand Delarue, fondateur et âme de la Ligue nationale pour la liberté des vaccinations, en France, qui a aussi publié en 1977, *L'Intoxication vaccinale* (2) un réquisitoire de 250 pages contre les vaccins.

Dans un *"Recueil de renseignements pratiques sur les maladies infectieuses"* publié en

1975 par le ministère des Affaires sociales, on peut y lire à propos du vaccin anti-coqueluche "que son efficacité est très controversée". C'est aussi l'opinion du Dr Mendelsohn qui précise:

"Le vaccin pour la coqueluche, à son meilleur, n'est effectif qu'à 50% seulement; et les risques de fortes fièvres, de convulsions et de dommages au cerveau sont trop élevés pour qu'on les ignore." Voilà pourquoi plusieurs responsables de la santé publique interdisent maintenant l'utilisation de ce vaccin après l'âge de 6 ans.

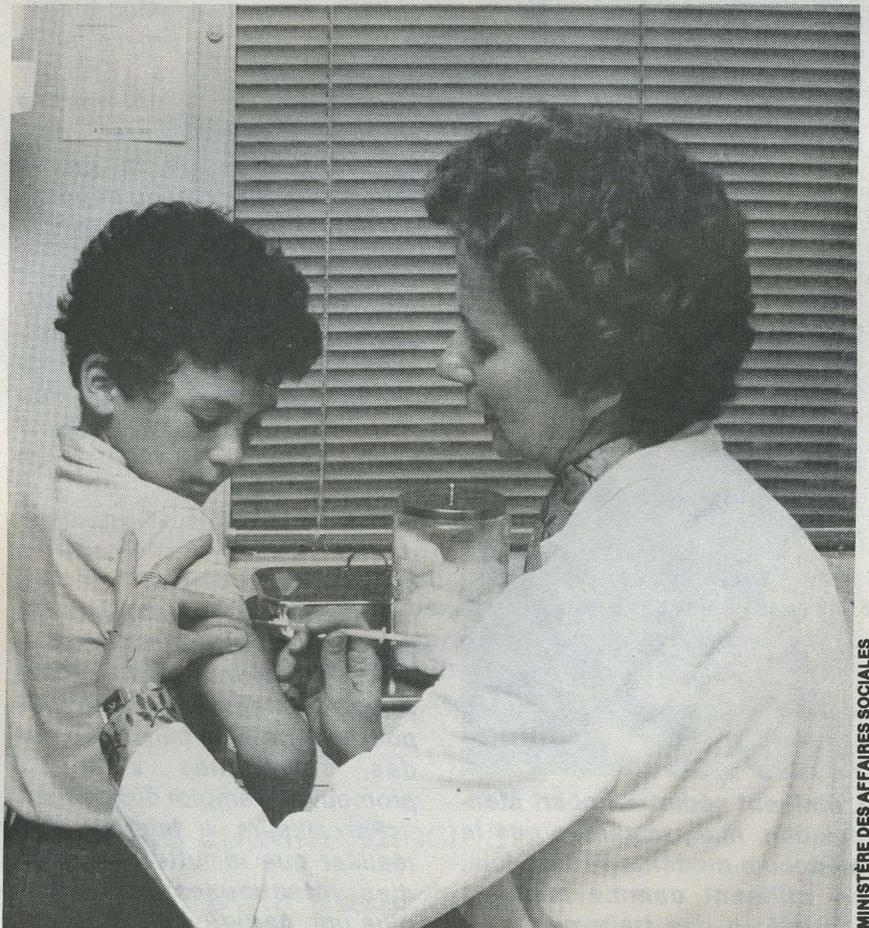
"D'autres dommages au cerveau peuvent aussi suivre la vaccination contre la rougeole, tout comme des dommages ad-

ditionnels au système nerveux..."

Il poursuit: "Le vaccin contre les oreillons est extrêmement discutable. Et la chance de stérilité occasionnée par la maladie est grandement écartée; vu que, même si elle survient, elle n'affecte généralement qu'un seul testicule."

"Quant au vaccin contre la rubéole, souvent donné aux mères afin de protéger l'enfant à naître, son efficacité est hautement mis en doute."

Il en est de même de la vaccination contre la polio. "Le virus vivant de ce vaccin a été le principal responsable des cas occasionnels de polio survenus aux U.S.A. depuis 1970" et cette affirmation vient de Jonas Salk lui-



MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES

Lors de son entrée à l'école, un enfant a déjà reçu quelque 23 doses destinées à le "protéger" contre la coqueluche, la rougeole, la diphtérie, la poliomyélite, la rubéole, les oreillons, et le tétanos!

“Une campagne soutenue visant à décourager l’emploi exagéré des antibiotiques dans les cas de grippe sans complications pourrait être bien plus bénéfique.”

— Albert Sabin

même, celui qui a mis au point un vaccin anti-polio (Salk) en 1955!

Au cours d’une allocution devant un groupe scientifique en 1976, Dr Robert Simpson de l’Université Rutgers a de plus fait remarquer ce danger: “Les programmes d’immunisation contre la grippe, la rougeole, les oreillons, la polio, etc., peuvent faire modifier des codes génétiques, pour former des virus de remplacement lesquels deviennent ensuite des cellules latentes à travers le corps. Quelques-uns de ces virus latents peuvent alors être des molécules nocives qui, sous des conditions favorables, deviennent activées et causent une variété de maladies incluant le rhuma-



L’éminent pédiatre Robert Mendelsohn, m.d., remarque que la médecine moderne va trop loin, en utilisant comme mesures routinières des traitements extrêmes désignés pourtant pour des conditions critiques seulement!

tisme articulaire, la sclérose en plaque, la maladie de Parkinson et peut-être le cancer.”

Le fiasco associé à l’immunisation de masse contre la grippe porcine de 1977 est aussi bien documenté. Ce vaccin a été responsable de la manifestation du syndrome paralysant de Guillain-Barré chez 4000 américains, en plus de provoquer la mort de 300 autres! Et pour compliquer le problème, à chaque année, les caractéristiques du virus de la grippe varient, rendant presque impossible la production d’un vaccin efficace...

Enfin, selon Albert Sabin (le “père” du vaccin anti-polio à virus vivant), “il faut remettre en question l’habitude de vacciner systématiquement contre la grippe, y compris ce groupe dit “à risque” que sont les personnes âgées. Une campagne soutenue visant à décourager l’emploi exagéré des antibiotiques dans les cas de grippe sans complications et d’infections virales des voies respiratoires supérieures pourrait être plus bénéfique que des campagnes visant à promouvoir l’emploi du vaccin!”

Par ailleurs, il faut toujours réaliser que la lutte aux maladies infectieuses représente plus une partie de cache-cache qu’une guerre d’extermination. Pendant qu’un organisme est tenu en échec, un autre vient

occuper le terrain vacant... Un virus disparu momentanément peut réapparaître, plus résistant ou plus virulent! Il n’attend que le moment propice pour “exploser”, comme ce pourrait être le cas actuellement avec les infections herpétiques.

C’est pourquoi il serait sûrement plus sage d’opter dans la direction de René Dubos, microbiologiste et écologiste, qui soutient dans son livre “L’homme et l’adaptation au milieu” (3) qu’il “serait plus juste de penser en termes de coexistence que d’éradication. Il est plus simple de supprimer les agents les plus couramment responsables de maladies infectieuses que d’essayer de faire disparaître de la surface de la terre toutes les variétés de microbes qui peuvent éventuellement provoquer ces maladies.”

Et c’est ce raisonnement qui a toujours caractérisé les penseurs en chiropratique. Déjà au tournant du siècle dernier, le “père de la chiropratique” Dr D.D. Palmer soutenait que “la vaccination et l’inoculation sont pathologiques. Et la vaccination obligatoire est soutenue seulement par les médecins qui ne le feraient pas si les intérêts financiers disparaissaient”...! (4) Plus tard, son fils B.J. ajoutait: “si la théorie que toute maladie est causée par des microbes était exacte, il ne resterait plus personnes en vie pour y croire!” (À

cette époque, la "science" médicale avançait cette théorie sur la cause de la maladie...)

Maintenant, des recherches actuelles sur la chiropratique — autant celles du Dr Suh de l'Université du Colorado (5), axées sur la biomécanique vertébrale, que celles du Dr Pero en Suède sur l'écogénétique (6) — tendent à confirmer une notion que l'expérience clinique a démontré avec succès depuis 1895 et que la "science" médicale découvrira probablement "en premier" plus d'un siècle après D.D. Palmer...

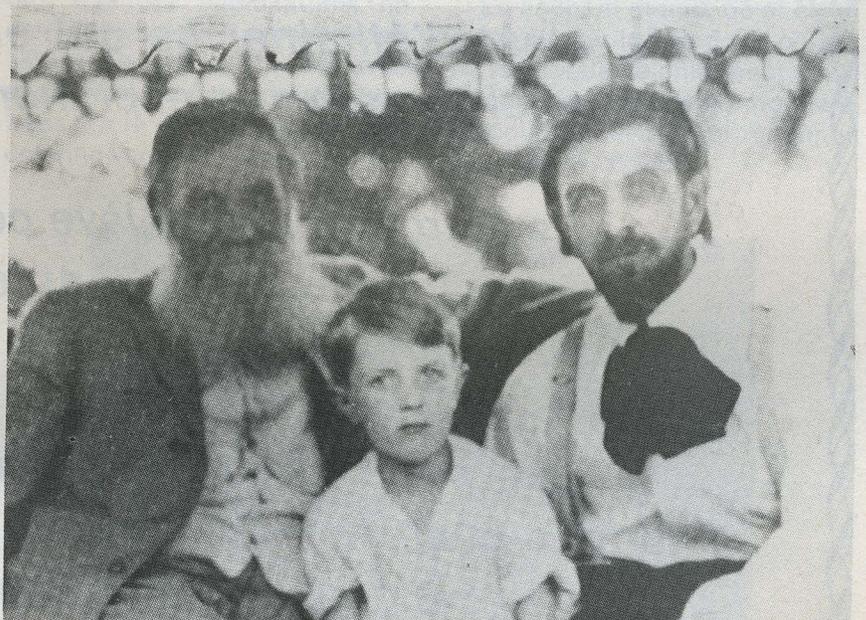
Celle qu'un des plus grands atouts de santé d'un individu serait de vivre avec le moins de subluxations vertébrales possible, afin de permettre à l'organisme de résister plus facilement à son environnement et de mieux s'y adapter. En d'autres mots: améliorer la défense du corps en éliminant les interférences à son fonctionnement, plutôt que de l'habituer à la maladie et à l'infection!

Références:

- (1) Robert S. Mendelsohn, M.D. "Confessions of a medical heretic" Warner Books, New York 1980.
- (2) Fernand Delarue, "L'intoxication vaccinale" Le Seuil, Paris, 1977.
- (3) René Dubos, "L'homme et l'adaptation au milieu" Payot, Paris, 1973.
- (4) Daniel David Palmer, d.c. "The Chiropractor's adjuster" Portland Printing House Co., Portland, 1910.
- (5) "Les recherches à l'Université du Colorado" Kiro-Santé, vol. 7, no 6, sept. 1981.
- (6) "L'impact de la chiropratique sur les générations futures", Kiro-Santé, vol. 9, no 2, janv. 1983.

"Dans tout le Canada, il n'y a eu qu'au Québec et au Nouveau-Brunswick où l'obligation vaccinale des enfants fût imposée. De même, un certificat de vaccination était requis des étudiants qui s'inscrivaient à l'Université de Montréal, alors qu'on exigeait rien de ceux qui entraient à McGill... Les microbes feraient-ils de la discrimination à l'égard des canadiens-français; ou ne serait-ce que les politiciens qui en font?"

— Dr Paul-Emile Chèvrefils,
fondateur de la Ligue
pour le vaccin libre au Québec



Déjà au tournant du siècle dernier, les Palmer suggéraient l'option chiropratique, "puisque'un organisme fonctionnant sans interférence et dans les bonnes conditions représente une proie difficile pour les virus". Les 3 générations sont ici réunies vers 1912: "D.D." (Daniel David) et "B.J." (Bartlett Joshua) avec le jeune Dave au centre.

Sachez que plus aucune vaccination
n'est obligatoire pour votre enfant,
au Québec, depuis le 21 mai 1972.

Un grand défi!

Le défi le plus grand à relever dans la vie, c'est d'éliminer ce qui empêche le potentiel humain de s'exprimer.

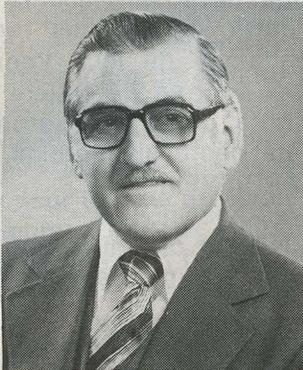
Le chiropraticien relève ce défi et se met à la tâche en corrigeant les subluxations vertébrales.

Les patients aussi relèvent ce défi lorsqu'ils amènent d'autres personnes à connaître le pourquoi et le comment de la chiropratique!

par Renaissance Internationale

Comment ne pas voir le lien entre la colonne vertébrale et les divers problèmes de santé!

par Alphonse Charland, d.c.



On peut appeler ces troubles par divers termes médicaux (sciatique, névrite, arthrite), mais la cause est la même et tant que ces subluxations ne sont pas corrigées, le mal se fait sentir. Le chiropraticien, avec ses quatre années d'études centrées sur le système nerveux, la colonne vertébrale et les techni-

ques chiropratiques précises peut réajuster ces structures d'une façon efficace.

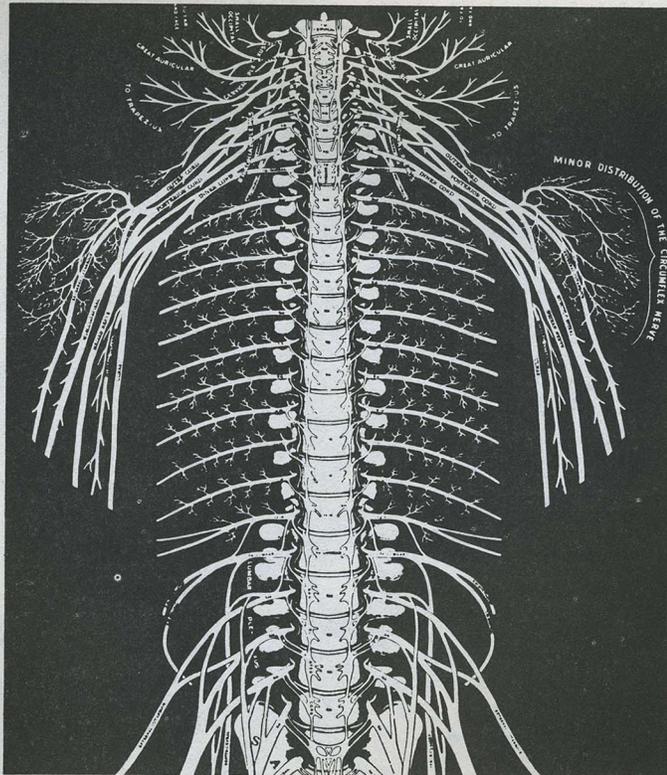
En sachant quand, où et comment ajuster les os de la colonne vertébrale, le chiro peut ainsi rétablir la circulation normale du courant nerveux, et redonner au corps sa vitalité.

À tout considérer, le réseau nerveux de notre corps est réellement une structure merveilleuse.

Il faut considérer que les nerfs parcourent la surface entière de tout le corps. Toute interférence dans la circulation normale du courant nerveux affecte la partie innervée.

Et si quelqu'un vous raconte que les nerfs ne parcourent pas la totalité du corps, piquez d'une épingle son gros orteil et constatez l'effet!

Par exemple, les nerfs qui descendent dans les jambes partent de la moëlle épinière, dans la colonne vertébrale, et sortent entre les vertèbres au bas du dos. Quand ces vertèbres sont désalignées (subluxations), il s'ensuit des pincements et irritations de ces nerfs, d'où des douleurs dans les jambes. Le bas du dos est la région où ces nerfs peuvent être pincés ou irrités et c'est là qu'il faut traiter.



Ceci n'est qu'une esquisse du système nerveux. Une transmission nerveuse régulière et sans interférence demeure l'objectif du chiropraticien. La santé en résulte...

Le lever du soleil et ses bienfaits

Nous devons apprendre, assis dès l'aube en silence dans un lieu calme et retiré, à participer à ce renouveau quotidien: le lever du soleil. Les bienfaits à recevoir de cette pratique sont de divers ordres mais dépendent aussi de l'importance qu'on y accorde.

LA SANTÉ

L'atmosphère du matin est la plus pure, la plus vivifiante; par conséquent, la respirer, s'y baigner, produit des effets bénéfiques voire curatifs: c'est la véritable cure de jeunesse.

LA VOLONTÉ

Savoir se lever tôt développe la volonté et la force de caractère. "Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt."

LA BEAUTÉ

La sensibilité se développe au contact de la nature mais tout particulièrement dans la contemplation de la lumière de l'aube, créatrice de formes, de volumes, de couleurs.

LA JOIE DE VIVRE

Le spectacle de la nature qui s'éveille, le jaillissement des forces solaires sans cesse

renouvelées impressionnent notre psychisme en l'attirant vers tout ce qui est positif, dynamique, puissant. Très tôt marqué dans son inconscient par cette victoire des forces ascendantes du jour, l'enfant puisera pour sa vie entière des éléments qui s'opposeront à tout état dépressif, morbide.

L'ÉLARGISSEMENT DE LA CONSCIENCE

Si le lever du soleil peut apporter à l'enfant une leçon d'astronomie qui lui permet de découvrir derrière le mouvement



Le jaillissement des forces solaires sans cesse renouvelées impressionne notre psychisme en l'attirant vers tout ce qui est positif.

apparent du soleil la réalité de l'héliocentrisme, les parents et les éducateurs, par des exercices et des méthodes appropriées peuvent apprendre à produire dans leur conscience des transformations qui se refléteront ensuite sur la totalité de leur être, les rendant plus stables, apaisants et disponibles pour ceux dont ils ont la charge.

LE RESPECT DE LA NATURE ET DE LA VIE

En regardant avec amour le soleil se lever, l'homme retrouve sa place dans la nature, il se sent participer à la respiration universelle. Un sentiment sacré s'élève des profondeurs de son être pour tout ce qui vit et pour la Source Éternelle de cette vie dont le soleil est l'image. Par la suite il sera amené à respecter partout, surtout chez son semblable, cette vie qui vient d'ailleurs, de si loin.

Le soleil comme modèle

La meilleure activité qui existe, c'est d'apprendre à envoyer comme le soleil son amour et sa lumière pour éveiller les consciences et apporter la paix et l'unité dans le monde. La majorité des gens s'imaginent

qu'il n'existe rien de plus important que leur travail. Non, le seul travail important, le seul travail vraiment grand et glorieux, c'est de devenir comme le soleil qui éclaire toutes les créatures, les chauffe, les vivifie. Oui, prendre le soleil pour modèle et, comme lui, éclairer, chauffer, vivifier, c'est-à-dire développer en soi-même l'intelligence qui éclaire, prévient des dangers, résout les problèmes, l'amour qui inspire et reconforte, la vie qui rend actif, puissant, créateur.

Le soleil et la vie spirituelle

C'est le soleil qui donne les fleurs, les fruits, toute la nourriture, et même l'or pour lequel les hommes ne cessent de courir et sont capables de commettre des crimes. Le charbon, le pétrole, le bois, etc., sont aussi des produits du soleil. Tout ce que fabrique l'industrie, et même les vêtements que nous portons, toute l'économie, tout est basé sur les produits du soleil... Il n'y a rien dans la vie des hommes qui ne viennent du soleil ou qui ne soit dû au soleil: or, c'est lui qui est le plus méconnu, le plus bafoué.

Bien sûr, la science s'occupe maintenant du soleil, elle sait

que même une bombe atomique n'est rien à côté de toutes les énergies qui viennent du soleil, et on va construire de plus en plus d'appareils pour utiliser l'énergie solaire. Mais voilà, le but est toujours matériel, utilitaire. Il n'est jamais question d'élargir la conscience des hommes ou de les rendre meilleurs. Le perfectionnement de la race humaine par le soleil, cela ne préoccupe personne. De cet aspect philosophique, spirituel du soleil, on est loin, tellement loin!... Or, c'est justement cet aspect qu'il faut comprendre: ce que représente le soleil, ses rayons... comment l'homme peut se développer par la connaissance du soleil en sachant le regarder, le contempler et entrer en lui par la pensée.

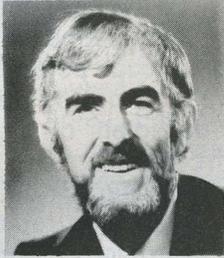
Parallèlement à cette nécessité de trouver de nouvelles sources d'énergie qui a orienté les chercheurs vers l'exploitation de l'énergie solaire, apparaît dans la société le besoin d'un nouveau genre de vie plus en harmonie avec la nature profonde de l'homme dont on peut dire qu'elle est de la même quintessence que le soleil.

Omraam Mikhaël Aïvanhov
(F.B.U.)

L'homme retrouve sa place dans la nature;
respectant partout cette vie
qui vient d'ailleurs, de si loin.



CLINIQUE DE JEÛNE de la Mauricie



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

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



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

Pour plus d'informations,
écrire ou téléphoner à:

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

Clinique de jeûne RENAISSANCE

santé

VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:

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

Pour plus de renseignements,
adressez-vous au:

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



Micheline Lévesque

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

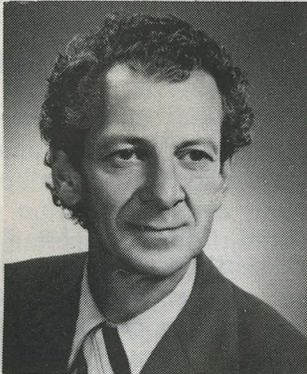
**Le jeûne est un repos: des vacances physiologiques.
Ce n'est pas une épreuve ni une pénitence.
C'est une mesure de nettoyage qui mérite d'être
mieux connue et plus largement employée.**

Herbert M. SHELTON

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

La santé digestive parfaite

par Robert L. Gagné, d.c.*



Le corps humain est un véritable laboratoire chimique. Il diffère évidemment d'un laboratoire chimique ordinaire en ce sens que le corps a une connaissance innée des phénomènes chimiques inconnue à tous les chimistes de la terre. La nature à l'intérieur du corps est le (vrai) chimiste.

Il faut savoir que le corps fabrique lui-même les substances qui le garde en santé. Dans des conditions normales, si un aliment entre dans l'estomac, la nature pourvoit à la digestion de cet aliment en faisant sécréter à l'estomac une quantité donnée de suc gastrique dont la qualité a été automatiquement prévue pour la digestion de cet aliment.

Cependant chaque personne doit apprendre à combiner ses aliments d'une manière appropriée. Il faut éviter de placer dans notre corps des aliments et des breuvages dévitalisés faisant ainsi de notre système une poubelle humaine. Nous devons apprendre à avoir une alimentation basée sur des repas bien équilibrés.

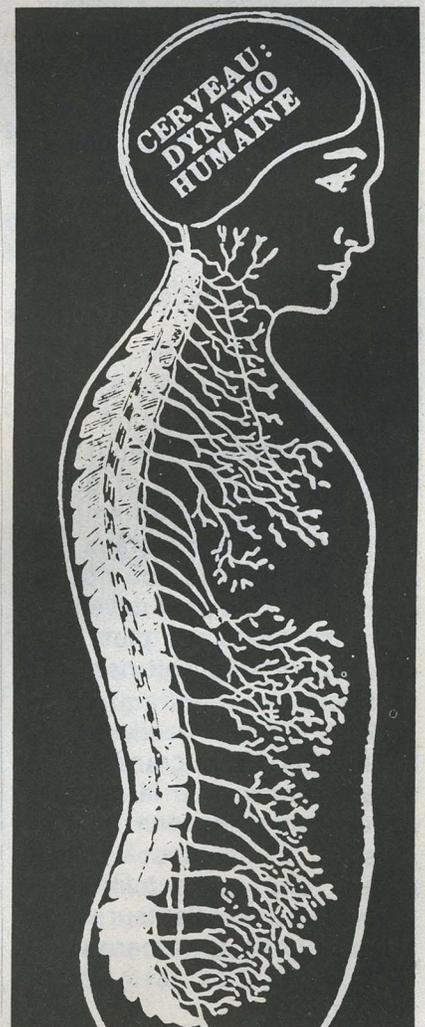
En construisant le corps humain, la nature a créé un centre régulateur chargé de la responsabilité de régulariser la digestion et l'assimilation des aliments. La digestion s'accomplit sous le contrôle du système nerveux sans que nous ayons même à y penser.

Voilà pourquoi votre chiro peut travailler spécifiquement à dégager des nerfs émergeant de la colonne vertébrale et qui commandent l'appareil digestif.

Une bonne digestion évitera les excès de cholestérol et vous protégera contre des "attaques" du coeur. La correction de la Zone digestive, en plus de per-

mettre de bien digérer, vous donnera un sommeil paisible et vous gardera frais et dispos.

La chiropratique est la restauration du flot continu de la force électrique du corps à travers la colonne vertébrale via le système nerveux.



TROIS INSÉPARABLES:

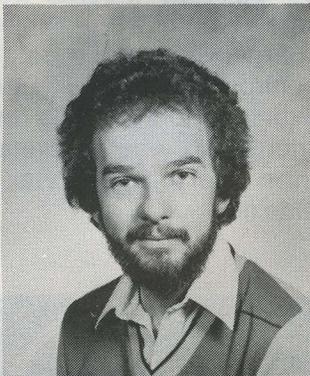
- Colonne vertébrale
- Nerfs
- Santé

* Auteur du livre "Le Merveilleux Pays".

La seule solution: l'eau distillée

L'eau que l'on boit est plus néfaste que l'on croit!

par Robin Arguin*



Chacun d'entre nous boit en moyenne un gallon d'eau par jour. Ce chiffre n'est pas excessif si l'on tient compte de l'eau contenue dans les tasses de café, de thé, les liqueurs douces et les aliments.

Cela fait beaucoup d'eau, mais notre organisme en a au moins besoin d'autant pour bien fonctionner. Cependant, si l'eau n'est pas pure et qu'elle obstrue notre organisme de toutes sortes de minéraux inorganiques et de composés chimiques, cela peut devenir un problème beaucoup plus grave que si on n'en buvait pas suffisamment.

Le Dr Allen E. Banik est probablement le plus grand spécialiste au monde de la question encore trop méconnue de l'eau, puisqu'il s'intéresse à celle-ci depuis une quarantaine d'années et qu'il est l'auteur de certains ouvrages remarquables

sur l'eau.

Au cours de ses nombreuses années d'investigation, le Dr Banik est arrivé à une conclusion brutale qu'il ne pouvait plus éviter. Il fallait maintenant envisager que beaucoup de problèmes de vieillissement ont la même cause et que bon nombre de maladies ont la même origine: l'eau...

En effet, que ce soit l'arthrite, les calculs rénaux, les calculs biliaires, le durcissement des artères, l'hypertrophie du coeur, l'emphysème, l'obésité, la constipation, la cataracte, le glaucome et le diabète, aussi incroyable que cela puisse paraître, ces déficiences peuvent toutes être directement reliées à l'eau que nous buvons avec tant d'insouciance.

Les types d'eau

L'essentiel à retenir et l'essence même des recherches du Dr Banik est qu'un seul type d'eau est bon pour nous, même miraculeux, il s'agit de l'eau distillée.

Arrêtons-nous pour l'instant sur les autres types d'eau:

L'eau dure

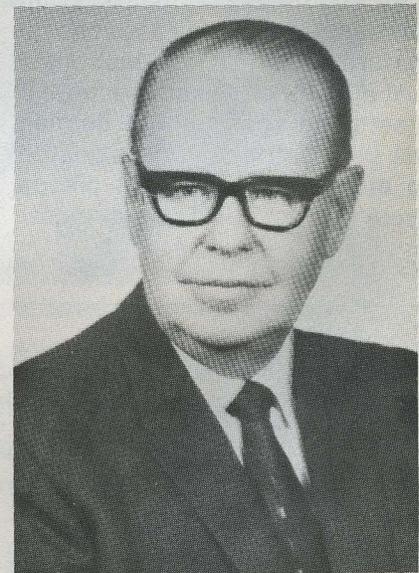
L'eau dure est une eau saturée de sels calcaires, de chlorure et de nombre de substances chimiques et de minéraux inor-

ganiques nuisibles. **La plus grande partie de l'eau que nous consommons provient des réseaux publics de distribution ou de puits. Ce sont des eaux dures.**

Il y a aussi les "eaux minérales". Pratiquement tous les types d'eau en bouteille sont toutefois des eaux dures.

L'eau brute est une eau qui n'a pas été bouillie. Elle peut être dure comme l'eau calcaire ou douce comme l'eau de pluie. Chaque goutte d'eau brute peut contenir des millions de virus et de bactéries...

L'eau bouillie n'est pas la solution. Même si cette opéra-



Pour le Dr Allen E. Banik, le choix est clair!

* Journaliste

tion permet d'exterminer un certain nombre de bactéries, elle n'élimine pas les minéraux inorganiques.

De plus, en consommant de l'eau bouillie, nous absorbons les microbes exterminés qui s'y trouvent et ces matières mortes favorisent alors la propagation rapide et abondante de microbes qui se trouvent déjà dans notre organisme.

L'eau de pluie n'est pas pure puisqu'avant de nous atteindre, l'eau pure des nuages traverse une atmosphère envahie par les bactéries, la poussière, la fumée, les produits chimiques et autres pollutions.

L'eau filtrée peut aussi être dangereuse, car il n'existe encore aucun filtre dont les mailles sont suffisamment serrées pour arrêter tous les virus ou autres éléments nocifs.

L'eau déionisée peut causer des infections virales. Le défaut du système, c'est la résine qui peut devenir un terrain favorable aux microbes.

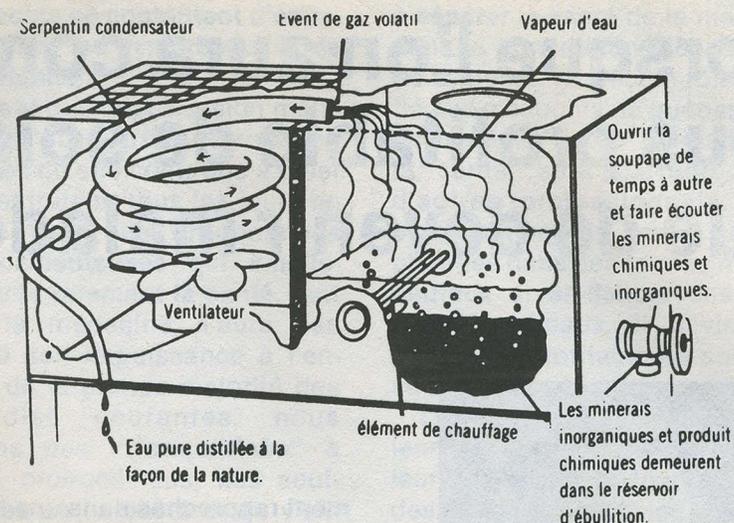
Le Dr Banik nous rappelle que nous devons non seulement nous préoccuper des substances minérales contenues dans notre eau, mais aussi des nitrates et des anthracènes mortels qui s'infiltrent dans nos lacs, nos rivières et nos puits.

Les eaux usées, les déchets d'usine, y compris les détergents, remonteraient les courants d'eau souterrains au rythme de plus d'un demi mille tous les six mois.

Pour le Dr Banik et autres connaisseurs, la seule règle de sécurité que chaque individu peut appliquer consiste à distiller l'eau.

L'eau miraculeuse

Selon le chercheur, l'eau distillée est la seule eau qui soit vraiment pure, débarrassée de toute impureté. "C'est l'eau que



L'eau distillée est pure...

Le processus de la distillation fait bouillir l'eau, recueille la vapeur qui en résulte, la refroidit, et la condense à sa forme liquide.

Les bactéries, les germes sont immédiatement tués par la chaleur. Les sels, le soufre, l'arsenic, le mercure et autres ne pénètrent pas dans l'appareil de refroidissement du distillateur. Ces impuretés sont donc laissées derrière dans la bouilloire et seulement de l'eau pure est extraite du circuit de condensation.

Dieu a donné aux hommes". L'eau distillée est une eau qui a été évaporée. C'est donc l'évaporation qui en fait une eau pure, comme l'eau distillée naturellement dans les tropiques par les processus météorologiques de condensation.

Lors de la distillation, on obtient de la valeur d'eau qui, en se condensant, forme de l'eau pure. Quant à la vapeur qui s'élève, elle ne transporte aucune particule minérale, aucun microbe mort ou vivant, aucun déchet.

Si l'on porte à ébullition l'eau distillée dans une bouilloire, le Dr Banik nous garantit qu'aucun dépôt de calcium ou de minéraux ne s'amassera dans l'ustensile, même si on l'utilise sans discontinuer pendant dix ans.

Fonction

Cette eau qui agit dans l'organisme comme un solvant, dissout les substances alimen-

taires qui peuvent ainsi être assimilées par les cellules.

Elle dissout aussi les déchets cellulaires et permet l'élimination des toxines.

Elle attire également les substances minérales inorganiques déposées dans les tissus du corps, permettant l'élimination de ces substances.

Pour le spécialiste, l'eau distillée est le meilleur solvant que l'on trouve sur cette terre, le seul qui puisse être absorbé par l'organisme sans danger pour les tissus.

Tous ceux désirant plus d'informations, ou étant intéressés à l'achat d'un distillateur pour leur consommation d'eau pure, sont invités à communiquer avec:

**Robin Arguin
379 rue Pierre d'Anjou
Rimouski G5L 5A4
Tél.: (418) 724-5789**

Lorsque l'on aura compris qu'il est plus profitable de soigner sa santé que de devenir malade...

par Laurent Boisvert, d.c.



L'élargissement de la notion de santé auquel on assiste depuis quelques années, avec l'orientation plus appropriée qu'on veut lui donner, **indique le "timing" de l'entrée en scène du chiropraticien.**

Si la prépondérance de son rôle n'est pas encore admise d'emblée, c'est qu'on ne le connaît pas suffisamment. En général, on admet vaguement que la science chiropratique existe; mais on ne sait pas à quoi elle est utile! Le public rêve encore à une philosophie, une science et un art de santé, ignorant que la **chiropratique incarne ce rêve.**

Je cite à l'appui de cet énoncé quelques considérations émises par divers analystes. Il est intéressant d'observer qu'un nombre d'individus aussi éloignés l'un de l'autre par leur ethnie, leur profession ou leur mission peuvent être intime-

ment rapprochés dans une ligne de pensée et un souhait communs.

La synthèse de tous les éléments formant la nouvelle perspective du système de santé rêvé est imprimée dans les mots du docteur Maurice Jobin, omni-praticien, dans son Critère no 15:

"La seule façon de remplacer une médecine curative et axée uniquement sur le traitement des symptômes, est de préconiser énergiquement une "médecine" préventive centrée sur le milieu naturel. Curieusement, **cette médecine "révolutionnaire" retrouve ses sources en Hippocrate**, qui suggérait d'apprendre à l'homme à se soigner lui-même, et qui conseillait de garder le malade dans son milieu naturel et de compter avec les ressources de l'entourage. Une telle médecine préventive agit sur tous les fronts à la fois: l'éducation, la prévention, le diagnostic, le traitement et la réhabilitation."

Et il ajoute:

"Notre médecine se porte mal parce qu'elle est devenue une médecine de consommation refermée sur l'hôpital, une médecine de "pompier" préoccupée de soigner les symptômes comme les pompiers éteignent les feux, sans trop s'interroger sur les causes. De même, par de là la fragmentation et la spécialisation des soins, le patient a besoin de se confier **globalement**, à une seule personne et d'avoir, avec elle, un contact simple. La médecine fragmentée, "la médecine en miettes" hautement technicisée, en est venue à s'intéresser à la maladie plus qu'au malade lui-même, à des parties ou organes particuliers plus qu'à l'organisme lui-même. L'individu refuse ce morcellement anonyme. Il veut être reconnu comme un tout unique (wholistic approach) et souhaite une relation globale."

Un écrivain, M. Fernand Ouellette, abonde en ce sens:

"La médecine d'aujourd'hui,

Occasionnellement, on fera appel au réseau-maladie, mais de façon COURANTE ET CONSTANTE, on aura recours aux services de santé...

surtout en Amérique, laquelle se préoccupe si peu des causes et de la prévention pour ne s'intéresser principalement qu'à la chirurgie et aux médicaments, risque d'être impuissante à nous aider à mieux vivre."

Et Yvan Illich, avec son "Némésis Médicale" pousse plus loin:

"La médecine moderne inhibe la capacité d'auto-guérison du malade; elle le prive des bienfaits des symptômes, elle médicalise sa vieillesse et sa mort."

Il décrit la médecine "comme une puissante institution, qui s'est liguée avec l'État, pour opprimer l'individu".

Puis, laissons parler monsieur Jean-Yves Rivard, Ph.d., Sciences écon., département de l'Administration de la Santé, Université de Montréal.

"À cause de l'entière liberté thérapeutique laissée au médecin, d'une part, et d'autre part, le besoin de thaumaturges qu'expriment les individus, actuellement, le rôle de thaumaturges officiels est à peu près entièrement dévolu au corps médical, soit par les législations qui punissent les soi-disant charlatans, ... soit par cette croyance profonde en la capacité diagnostique et thérapeutique de la médecine actuelle, croyance entretenue ici par les mass-média."

"Le mythe que l'on entretient à travers les transplantations cardiaques et rénales, à travers le traitement du cancer par la radiothérapie et à travers certaines autres victoires scientifiques non négligeables projette une image qui rejaillit sur chaque médecin et entretient chez les consommateurs de soins l'impression que la médecine actuelle est toute puissante et peut régler tous les maux. Il faut bien comprendre que la majorité des maladies courantes n'ont pas de cure connue et que les

médecins se contentent d'en reconnaître les symptômes et de les atténuer."

"Tant que la profession médicale n'aura pas détruit les mythes qu'elle contribue à créer et à entretenir tous les jours en prescrivant des **ordonnances médicamenteuses qui améliorent très rarement la santé**, tant que la médecine n'aura pas avoué son impuissance à l'endroit de la grande majorité des maladies courantes, nous serons des **"tranquillisés"** à l'abri, croirons-nous, des souffrances de l'anxiété et du vieillissement."

Dans un contexte de promotion de la santé, il devient urgent d'identifier un réseau-santé, différent du réseau-maladie. L'usager deviendrait alors le centre du système, en bonne position pour aller chercher les services dont il a besoin. **OCCASIONNELLEMENT**, il fera appel au réseau-maladie; mais de façon **COURANTE ET CONSTANTE**, il aura recours aux services de santé dans l'acceptation positive du terme.

Il existe plusieurs avantages

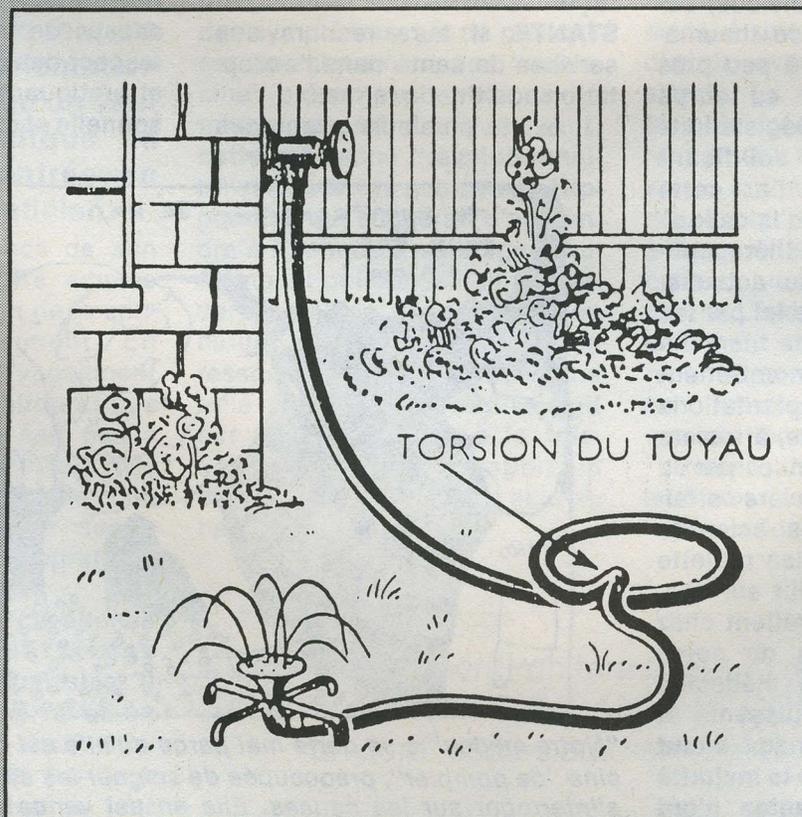
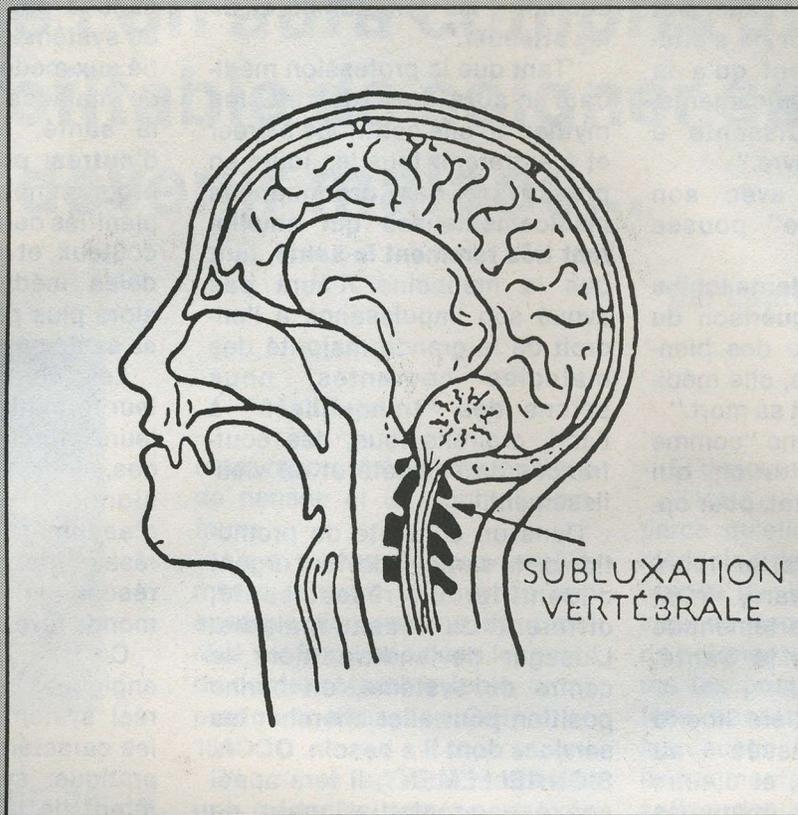
à **séparer** la santé de la maladie dans la conception d'ensemble du système. Le double rôle confié aux médecins de guérisseurs de malades et de gardiens de la santé, sera partagé avec **d'autres professionnels**. Les programmes de santé seront planifiés dans des termes moins coûteux et **en-dehors** des modèles médicaux. Il deviendra alors plus profitable de soigner sa santé que de devenir malade.

Les chiropraticiens, de par leur formation, leur philosophie, leurs principes et leurs méthodes, représentent les professionnels les plus capables d'assumer et d'appliquer ce réseau de santé, parallèle au réseau-maladie, dont tout le monde rêve.

Car, ne discernez-vous pas, englobées dans l'optique d'un réel système de santé, toutes les caractéristiques de la chiropratique: système unique, différent de la médecine conventionnelle, s'attaquant aux causes de la maladie, dans le respect des processus naturels, et pratiquant une approche personnelle et globale du patient.



"Notre médecine se porte mal parce qu'elle est devenue une médecine "de pompier", préoccupée de soigner les symptômes sans trop s'interroger sur les causes. Elle en est venue à s'intéresser à la maladie plus qu'au malade lui-même."



Aussi simple que ça!

Votre santé dépend de votre colonne vertébrale, parce que cette dernière est le véhicule du système nerveux.

Comment les cellules ou organes de notre organisme reçoivent-ils leur vitalité?

Demandez-le à votre chiropraticien...



ANNUAIRE CHIROPRACTIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

AMOS

Dr Rocco Guarnaccia
727, 1ère Avenue ouest

ANCIENNE-LORETTE

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

ARVIDA

Dr J.G. Girard
422 Mellon

AYLMER

Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
Dr Marc Dufresne
1050 Ave Larue

BELOEIL

Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
400 Grande-Côte

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHARLESBOURG

Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac Bédard

Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est

Dr Marcel Perron
5285, 3e Avenue ouest

Dr Jacques Verreault
120, 45e Rue est

CHARNY

Dr Charles Allyson
1320, 9e Avenue

CHÂTEAUGUAY

Dr Daniel Chèvrefils
Dr Pierre Lemieux
19 Vanier

CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel
477 Plamondon

Dr Raymond Garant
Dr Richard Bilodeau
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44 rue Rhainds

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Luc Roberge
410 St-Georges

Dr Pierre Trudel
310 Marchand

DUBERGER

Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GRANBY

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
380 Principale

Dr Claude Girard
45 rue Centre, Suite 1

Dr Russel O'Neill
358 boul. Boivin

Place Chiropratique
12 rue Court

GRAND'MÈRE

Dr J.C. Bellerive
1197, 6e Avenue

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
859, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL

Dr Christine Bourque
Dr Pierre Bernier
673 boul. St-Joseph

Dr Pierre Couture
24 rue St-Raymond

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

Dr Denis Lacombe
48 Promenade du Portage

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

LA BAIE (VILLE DE)

Dr Ghislain Dufour
520 boul. Grande-Baie

LACHUTE

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 Des Lauriers
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

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

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
36 ave Bégin

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Dr Claude Grenon
3029 Chambly

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 rue Emma

LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel
110 rue Morissette

McMASTERVILLE

Dr Jean-Claude Marcoux
785 Tétreault

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52 rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTRÉAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert

Dr Antonio Cardoso
Dr André Dumaraix
Dr Sylvain Jolicoeur
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefils
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique Montréal
1260 est, Jarry

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

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

Dr Nicole Desrosiers
Dr Normand Danis
5900 boul. Léger

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

Dr Pierre Gravel
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Thérèse Laframboise
8311 St-Denis

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 est, Bélanger

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

MONTREAL (suite)

Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

Dr Gabriel Tassé
2033 Salaberry
Suite 11

Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

MASCOUCHE HEIGHTS

Dr Yves Bellavance
210 chemin des Anglais

NEUFCHATEL

Dr Charles Labrecque
332 boul. L'Ormière

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

ORSAINVILLE

Dr Maurice Morissette
5014 boul. du Jardin

OTTAWA

Dr Jacques Laquerre
1690 Bank St.

Dr Barry Norton
19 Wilton Crescent

PIERREFONDS

Dr Christian Beaudry
4421 Dupuis

PINCOURT

Dr Raynald Cardinal
116 Cardinal Léger

POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé
13997 est, Notre-Dame

Dr Guy Ricard
12085 est, Dorchester
Suite 103

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr Antoine Mosca
151 St-Antoine sud

QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est

Centre Chiro des Érables
Dr Guy 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 Diane Meunier
1069 Notre-Dame

RIMOUSKI

Clinique Chiropratique St-Pierre
143 St-Germain

Dr Georges Morissette
59 Évêché ouest

Dr Laszlo Szoke
95 Rouleau

RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE

Dr René Bureau
359 est, King

Dr Camille Hébert
31 King ouest

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

Dr Yvan Duguay
825 Belvédère sud

Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King

Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

SAINTE-AGATHE

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

SAINTE-BRUNO

Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINTE-CHARLES

Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX

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

SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINTE-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme
53-A Principale

SAINTE-EUSTACHE

Clinique Chiropratique St-Eustache
Dr Denis Rose
187 boul. Arthur Sauvé

Dr Marc Chèvrefils
197 Hémond

SAINTE-FOY

Dr Yves Lacoursière
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne
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 Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINTE-JÉRÔME

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

SAINTE-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC

Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINTE-PIERRE-LES-BECQUETS

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

SAINTE-RÉDEMPTEUR

Dr Luc Roy
104 Bellerive

SAINTE-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles

Dr Guy Labelle
33 ouest, Blainville

SAINTE-TITE

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
490 Frigon

SILLERY

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

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES

Dr Jacques Daigle
310 Bureau

Dr Lynda Paquette
1628 Royale

Dr Roch Parent
869 De Foix

Dr Michel Vézina
4870 boul. Des Forges

VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière
1018 boul. Pie XI

VAL-D'OR

Clinique Chiropratique
Roger Roy
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte
240, 4e Avenue

VALLEYFIELD

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

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francis sud

Dr Louis Massé
2 St-Dominique

(suite à la page 23)

NISKA

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



Le dépassement de soi!

La philosophie ou le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme peut en quelque sorte se retrouver lui-même. L'artiste cherche à apporter du réconfort, de l'encouragement, de la motivation à continuer vers l'idéal entrepris, du bonheur et de l'enthousiasme. Le message du dépassement de soi est le thème principal de l'artiste; et avec toutes ces formes ascendantes, tous ces thèmes explosifs, il réussit à nous faire partager sa foi et sa confiance dans l'amour et la vie.

Pourquoi Niska?

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

Une valeur sûre
Faites un bon investissement

NISKA

INVITATION AUX MARCHANDS D'ART

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

MAINTENANT DANS LA RÉGION DE MONTRÉAL:

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

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

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

Les laitues cultivées

“Plus les laitues seront vert foncé, plus elles auront de valeur nutritive. Elles sont de deux sortes: les feuillues et les pommées. Ces dernières sont nécessairement moins valables car la lumière ne pénètre pas dans leur cœur qui reste pâle et dépourvu de chlorophylle, ce pigment si valable, chimiquement voisin de l'hémoglobine mais contenant du magnésium.”

“La laitue proprement dite est d'un vert tendre et dans nos marchés elle est un des premiers signes du printemps. Elle est calmante et prise le soir elle favorise le sommeil. Son jus obtenu à l'aide d'un presseur serait un sudorifique naturel et idéal. Cette laitue est saisonnière, fragile et n'est vraiment bonne que fraîchement cueillie.”

“La scarole est une laitue à feuilles très coriaces allant du vert très foncé à l'extérieur et à l'extrémité, au jaune beurre vers le centre et à l'intérieur. Son goût est légèrement amer et correspond à son effet bénéfique sur le foie dont elle stimule la production de la bile. La scarole est une laitue d'automne et d'hiver, très résistante au froid et se conservant longtemps.”

“La romaine est une laitue à tête allongée et aux feuilles allant du vert foncé au blanc crème munies d'une tête rigide. Sa saveur est douce et elle se garde bien.”

“Les laitues Boston sont des merveilles de douceur et de tendresse. Leurs feuilles ne sont pas croquantes mais délicates et huileuses au toucher.”

“La laitue «Iceberg» est une laitue à cœur ferme et compact. Elle se conserve bien mais elle est plus difficile à digérer selon certains avis.”

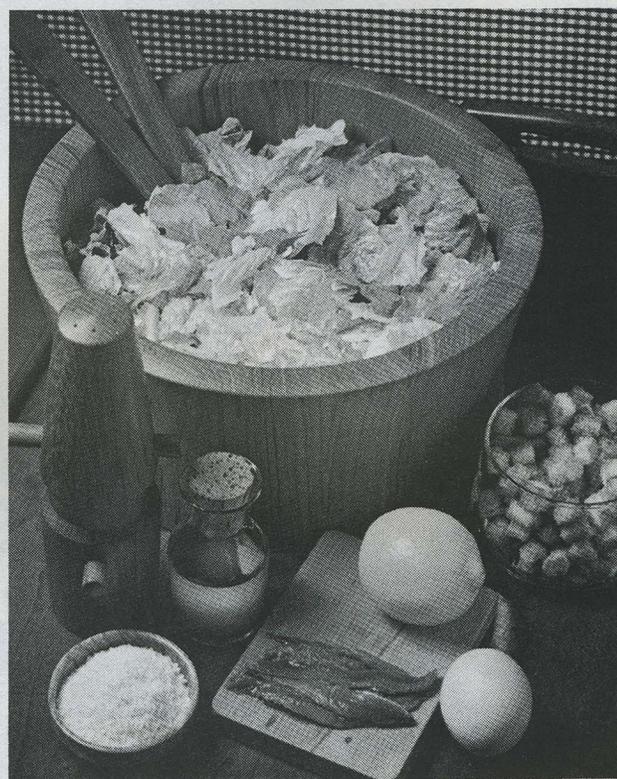
“Le cresson du jardin... est frais, tendre, pétillant et ouvre l'appétit le plus blasé. Il est riche en vitamine A et C et en fer. Il est reconnu pour combattre positivement l'anémie. Le cresson est un remarquable dépuratif.”

Recette-santé: une bonne salade d'été

- 1 tête de laitue bien tendre (Boston)
- 2 tasses d'épinards
- 1 bouquet de cresson
- 1 tasse d'oignons en rondelle
- 1/2 boîte de champignons frais.

Arroser d'une demi-tasse de sauce à salade et mélanger.

Tiré du livre
“Le Bonheur du Végétarisme”
de Danièle Starenkyl



ANNUAIRE (SUITE)

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
21 St-Georges

NOUVEAU-BRUNSWICK

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

ONTARIO

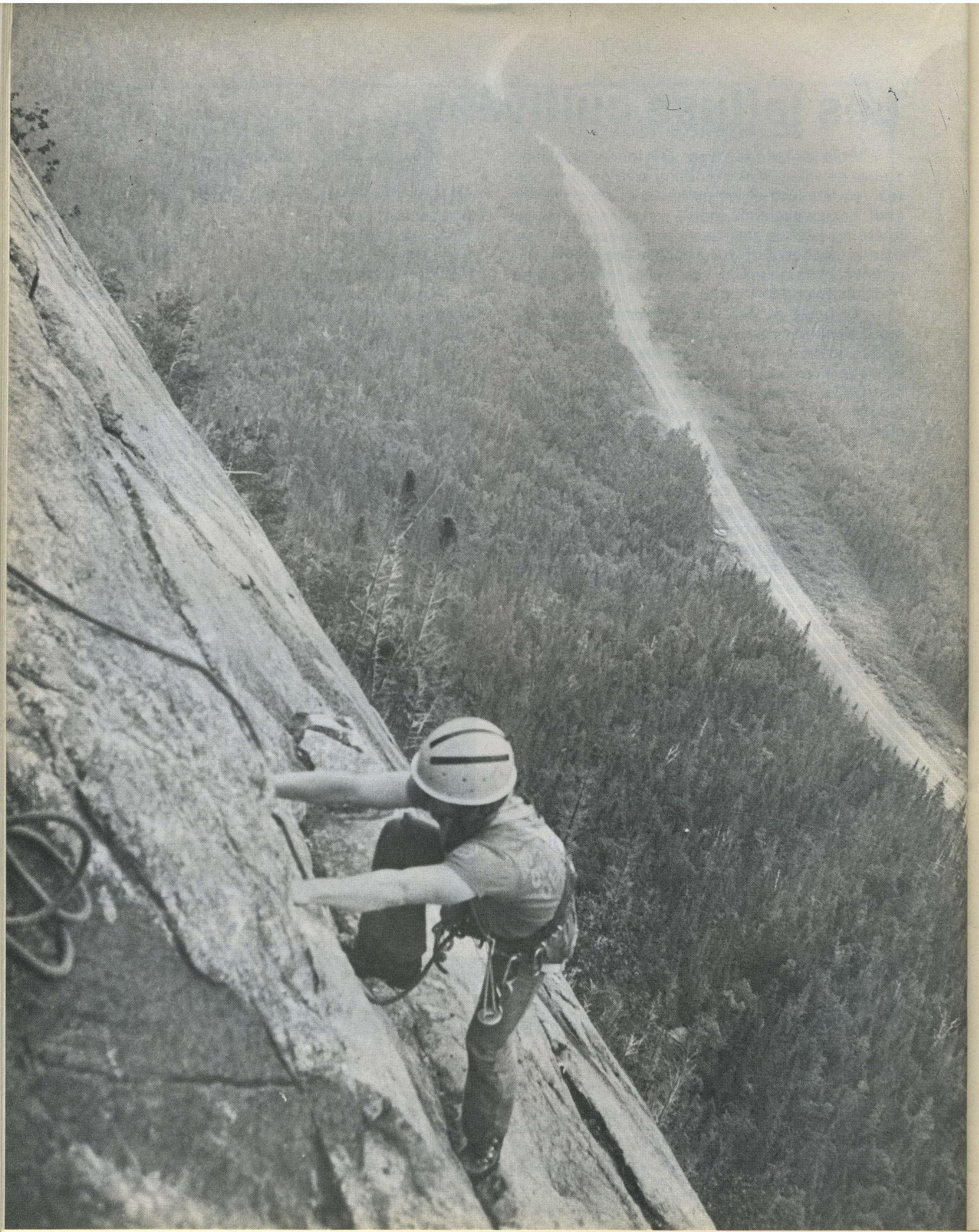
Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

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

Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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



L'escalade

par Pierre Viau*

Deuxième partie

N.D.L.R.

Un premier article sur ce sujet est paru dans notre publication précédente (Kiro-Santé, juillet '83).

Philosophie ou pourquoi grimper

... puisqu'on peut souvent se rendre au sommet d'une montagne par une route en voiture, en téléphérique ou encore par un sentier.

Pourquoi prendre la voie d'accès la plus ardue?

Il est difficile d'apporter une réponse unique à cette question parce qu'il peut y en avoir autant qu'il existe de grimpeurs; mais toutes ces réponses ne sont peut-être que des reflets différents d'une motivation commune.

On peut grimper parce qu'on aime la difficulté: à force de vivre dans un monde automatisé où tout nous est facilité, où l'on n'a souvent plus besoin de penser, la difficulté nous permet de nous mesurer à un obstacle. Et comme le dit Saint-Exupéry "L'homme se découvre lorsqu'il se mesure à un obstacle".

On ne fait pas de l'alpinisme pour se mettre en forme, il faut d'abord être en excellente condition physique. On ne fait pas de l'alpinisme comme un sport: il n'y a pas de règlements que l'on doit suivre sous peine de tricher, la seule règle est celle

que la nature impose; le seul arbitre est le grimpeur lui-même. Peut-on tricher dans ce cas?

L'escalade n'est pas une compétition: verrait-on des juges suspendus en paroi avec des chronomètres lors des prochaines Olympiques? Le sommet n'est que l'objectif symbolique d'une démarche intérieure. La seule compétition est en soi-même. C'est la lutte de l'esprit pour conquérir le corps.

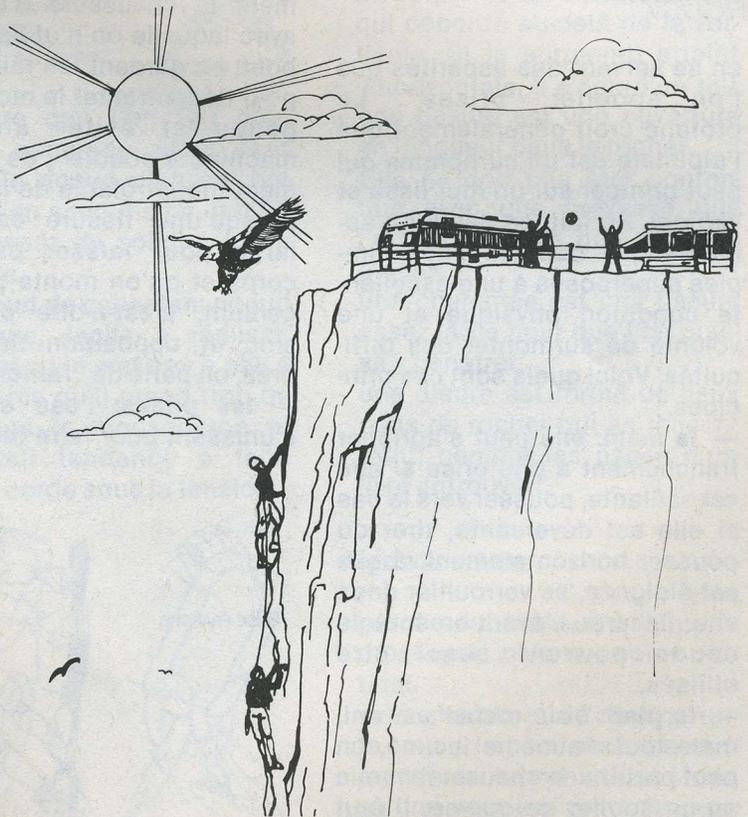
L'alpiniste, en s'exposant volontairement mais avec lucidité au danger, se rapproche des choses vitales. Il comprend mieux le monde. Et rendu là-haut, il disparaît dans la foule des touristes. Mais à l'instar de Paul Claudel, il réalise que:

"La joie de l'ascension ne vient pas du paysage contemplé, mais de tout l'effort de la montée".

Le grimpeur ne recherche pas le danger parce que c'est un danger, non plus pour être admiré des autres, mais bien parce que ce danger ou cette difficulté lui permet d'entrer en contact avec lui-même. Entre le rocher et l'alpiniste, il n'y a que le vent de la montagne...

Suspendu par les bouts de doigts et de pieds entre ciel et terre, il cherche sa route dans la paroi pour atteindre le sommet. Il est seul et il pense...

Ainsi, "nul mieux que l'alpiniste ne connaît la valeur de la vie", de dire Maurice Herzog.



* Avec la collaboration de la Fédération québécoise de la Montagne.

Technique

Comment grimper?

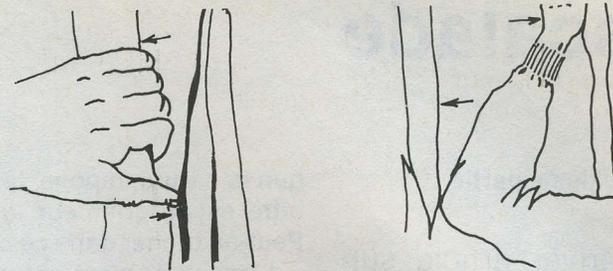
Il n'y a pas de technique spécifique pour grimper: il s'agit d'une succession de mouvements naturels qui permettent de s'élever le long d'une paroi



en se servant des aspérités que l'on appelle: "prises". Le profane croit généralement que l'alpiniste est un surhomme qui peut grimper sur un mur lisse et vertical. En fait, ce dernier n'applique que des principes simples superposés à une excellente condition physique et une volonté de surmonter des difficultés. Voici quels sont ces principes.

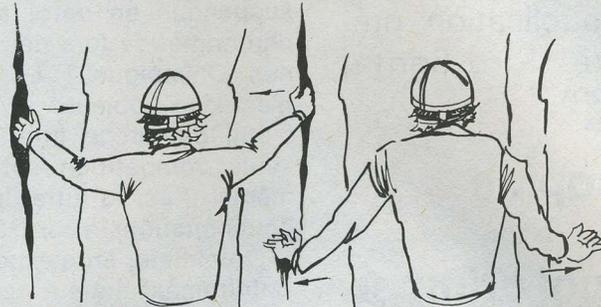
— **la main:** elle peut s'agripper franchement à une prise si elle est saillante, pousser vers le bas si elle est déversante, tirer ou pousser horizontalement si elle est éloignée, se verrouiller dans une fissure. L'avant-bras et le coude peuvent aussi être utilisés.

— **le pied:** si le rocher est uni, mais tout de même incliné, on peut porter une chaussure molle ou un soulier de course. Il faut cependant utiliser le plus de semelle possible en adhérence



VERROU DE LA MAIN

VERROU DE L'AVANT-BRAS



TRACTION DES BRAS

OPPOSITION DES BRAS

afin d'augmenter la surface de friction. Lorsque la paroi devient plus verticale et les prises minuscules, on les appelle "grattons", il faut obligatoirement la chaussure d'escalade avec laquelle on n'utilise que le bout, en gardant les talons bas, pour décontracter le mollet et le genou et éviter ainsi "la machine à coudre", ce tremblement incontrôlable de la jambe. Lorsqu'une fissure est assez large pour laisser passer le corps et qu'on monte par coincement, c'est-à-dire par pression et opposition des membres, on parle de "ramonage".

— **les prises:** l'eau et le gel s'unissent pour faire fendiller la

roche et une prise en apparence solide peut céder sous une pression. C'est pourquoi il est important d'en vérifier l'état avant de s'appuyer dessus. Il faut toujours avoir trois points d'appui sur le rocher: soit deux pieds une main ou l'inverse. Il faut éviter de poser le genou sur une prise: cela risque de provoquer un déséquilibre. Comme les jambes sont des membres plus forts que les bras, il faut s'en servir comme si on montait un escalier et non pas se tirer avec les bras car on a tôt fait de s'épuiser. Il faut aussi éviter de se coller à la paroi: en s'en tenant éloigné, les pieds ont une meilleure adhérence et on voit mieux les prises qui sont à notre portée. Il faut éviter de sauter pour rejoindre une prise: il y en a toujours une qui semble meilleure à quelques pouces au-dessus de notre main...

Le bon grimpeur reste groupé sur lui-même, s'élève avec rythme et souplesse et regarde continuellement où sont ses prochaines prises. Il grimpe d'abord avec ses yeux. La montagne lui pose un problème et il essaie d'en trouver la solution;



PRISE FRANCHE



PRISE PAR ADHERENCE



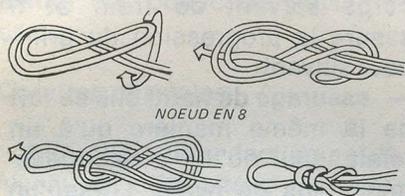
OPPOSITION DÜLFER

tout se passe entre le rocher et lui.

L'assureur doit être très attentif à la progression de son compagnon et ne pas le déranger dans sa concentration avec des détails inutiles. Trop de verbiage peut d'ailleurs nuire aux cordées voisines. De même le grimpeur ne doit pas constamment demander où passer et où est la prochaine prise. C'est une réponse qu'il doit avoir la joie et la satisfaction de découvrir lui-même: c'est de là que l'escalade tire son sens.

Les noeuds

Nous démontrerons ici quelques-uns des noeuds utiles en escalade tout en expliquant leur usage. Cependant, il faut se



souvenir de ne jamais utiliser un noeud qu'on ne connaît pas parfaitement: il vaut mieux se renseigner auprès de quelqu'un d'expérience.

— **le noeud en "8"**: c'est un des plus simples. Il est utile parce qu'il peut être fait n'importe où sur la corde. Il sert surtout de blocage; un grimpeur déjà encordé peut s'en servir pour s'auto-assurer à un piton ou pour retenir du matériel. On préfère maintenant le noeud en "8" au noeud de queue de vache parce qu'il se défait plus facilement après avoir subi la tension d'un choc.

— **le noeud de chaise simple**: c'est le noeud qui sert à relier le beaudrier à la corde d'attache. Il est pratique parce qu'il peut être fait facilement et qu'il se défait rapidement. Si l'on s'encorde sans beaudrier, il faut entourer

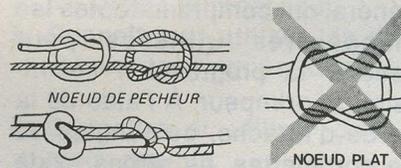
Le sommet n'est que l'objectif symbolique d'une démarche intérieure.

La seule compétition est en soi-même.
C'est la lutte de l'esprit pour conquérir le corps!



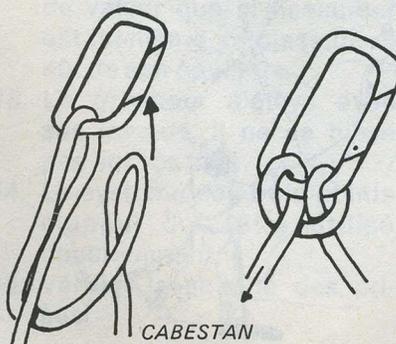
la poitrine avec trois brins de corde et terminer avec le noeud de chaise simple.

— **le noeud de pêcheur**: sert à rabouter deux cordes: efficace même si elles ne sont pas de même diamètre. C'est une



manoeuvre que l'on fait souvent en escalade et il faut éliminer le noeud plat; s'il est excellent en secourisme, il n'offre pas assez de solidité et de résistance.

— **le noeud de cabestan**: noeud de blocage, facile à réaliser; cependant on le met peu à peu à l'écart parce qu'il prend trop de place dans le mousqueton et qu'il aurait tendance à faire casser la corde sous la tension.



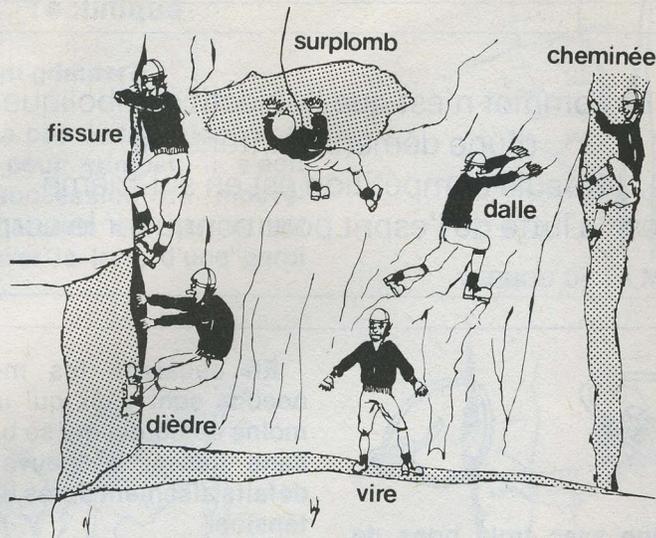
En escalade les meilleurs noeuds sont ceux qui usent le moins de corde, qui se bloquent sans glisser et peuvent être défaits aisément après une forte tension.

Formes de rocher

- une dalle est un mur uni plus ou moins incliné.
- une vire est une plate-forme étroite, pas toujours horizontale...; souvent utilisée comme point de relais.
- un surplomb est un renflement qui déborde au-delà de la verticale. Si le surplomb atteint l'horizontale, il s'agit d'un toit.
- une fissure est une ouverture en longueur dans le rocher. Elle ne doit pas être confondue avec une crevasse que l'on ne retrouve que dans un glacier.
- une cheminée est une fissure assez large pour que l'on puisse y pénétrer.
- une dièdre est formé de deux pans de rocher qui se rencontrent, comme les pages d'un livre entrouvert.

Argot du métier

- **paroi**: pan rocheux, à flanc de montagne, plus ou moins vertical.
- **voie**: chemin que l'on emprunte pour grimper dans la paroi.
- **première**: terme utilisé lorsqu'une voie est grimpée pour la première fois. On dit aussi "ouvrir une voie" et les pre-



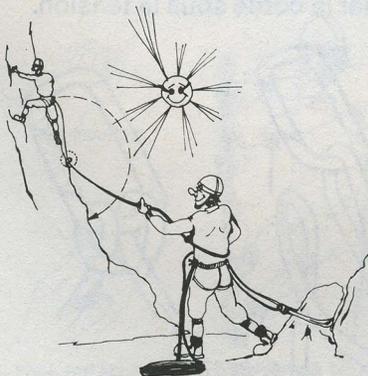
miers grimpeurs ont le privilège de lui donner un nom. On retrouve ces noms dans un guide de montagne.

- **varlante**: plus ou moins grand changement de trajet lors de l'escalade d'une voie régulière.
- une voie est **équipée** lorsqu'elle est déjà pitonnée.
- **premier de cordée**: celui qui grimpe en tête.
- **déviissage**: action du grimpeur qui expérimente la loi de Newton... la chute.
- lorsqu'un grimpeur est prêt à grimper, il demande à son premier s'il peut partir en criant: "**paré?**". Ce dernier lui répond "**paré**" s'il est prêt.
- **donner du mou**: donner du jeu dans la corde.
- **avaler, ou prendre du mou**: récupérer la corde.
- **à sec**: le même grimpeur demande d'être assuré à bout de corde; on doit sentir la tension sans pour autant se faire tirer.
- **du mou sec...** expression quelquefois entendue lors d'un moment d'anxiété.
- "**Que suis-je donc venu faire dans cette galère?**": à prendre au figuré. Relire le chapitre sur la philosophie.
- "**Môman**": mère de la grim-

peuse... ou du grimpeur...!

Assurance et sécurité

Assurance est un terme général qui comprend toutes les manoeuvres utilisées pour assurer la progression sécuritaire du grimpeur. À l'aide de la corde d'attache, de sangles ou de cordelettes, de pitons et de mousquetons, de son corps, l'assureur crée des points de retenue et de freinage pour prévenir une chute éventuelle du grimpeur. Ces manoeuvres demandent une excellente connaissance technique, du sérieux, de l'imagination et de la dextérité. Si grimper est naturel, assurer ne l'est pas et doit être appris consciencieusement. C'est toujours une vie qu'il y a



ASSURAGE D'EN BAS

au bout de la corde, et en montagne celui qui se trompe a bien peu de chances de se reprendre.

— **assurance d'en bas**: le premier de cordée n'est pas protégé pendant la montée tant qu'il n'est pas rendu à un piton. À ce point, il y accroche un mousqueton dans lequel il passe sa corde. C'est à ce moment-là que le rôle du second commence: auto-assuré, c'est-à-dire lui-même retenu à un arbre ou à un bloc de roche, c'est lui qui retiendra le premier en cas de chute, grâce à la corde d'attache.

— **assurance d'un relais**: le premier de cordée s'auto-assure en paroi si le sommet ne peut être atteint en une seule longueur de corde: il s'agit d'un relais. Il passe la corde autour de lui, son corps servant de frein et il assure la progression du grimpeur suivant.

— **assurance du haut**: elle se fait de la même manière qu'à un relais, sauf qu'il y a habituellement plus de place. Lorsqu'un grimpeur arrive en haut, il est recommandé de s'auto-assurer, de s'asseoir pour récupérer après cet effort intense. On ne se désencorde jamais sans la permission du premier de cordée.

Comment descendre

L'alpinisme ne consiste pas seulement à grimper, lorsque c'est terminé, on devrait redescendre de la manière la plus sécuritaire qui soit, c'est-à-dire par le sentier s'il en est un.

Il existe une technique qui consiste à descendre au moyen de la corde qui s'appelle le rappel.

C'est une technique qu'on ne devrait utiliser que si l'on est obligé, car elle abîme la corde en la faisant chauffer, s'user sur le rocher, et perdre de son élasticité. Mal utilisée, cette



technique peut s'avérer désastreuse. Malheureusement, certains alpinistes avides de sensationnel ont projeté dans le public une fausse image de l'escalade où l'on voit le grimpeur suspendu à ses cordes entre ciel et terre. Le véritable alpinisme est beaucoup plus discret...

Cotation des voies

Afin d'identifier facilement le niveau de difficulté d'une voie, les alpinistes ont convenu d'un système international divisé en six degrés. La cotation est faite d'un quotient de difficultés techniques, marié à un danger physique. Aussi le grimpeur doit-il être averti avant de se placer dans une voie. Il faut se méfier d'une voie qui semble facile au départ car elle est toujours classée selon son passage le plus difficile qui n'est pas toujours visible du bas; on peut alors être bloqué en n'étant plus capable ni de monter ni de redescendre.

degré I — facile; marche, aucun équipement requis.

degré II — peu difficile. On doit utiliser les mains pour conserver son équilibre. Bottes adéquates recommandées.

degré III — assez difficile. Terrain plus escarpé; usage de la corde non nécessaire mais application des principes techni-

ques. Les débutants devraient s'encorder.

degré IV — difficile; corde requise, des pitons devront peut-être être posés car la voie est exposée.

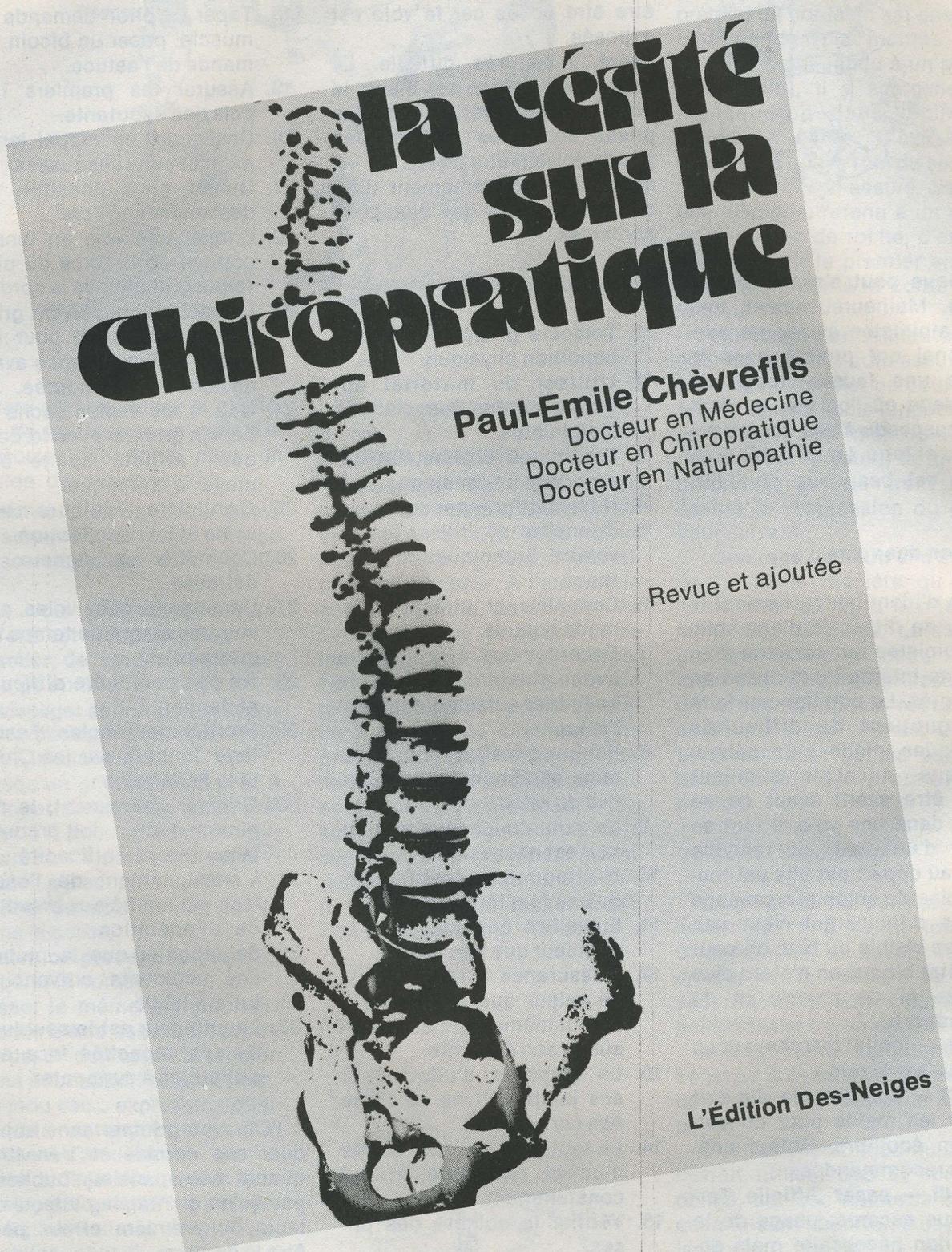
degré V — très difficile. Le degré d'exposition est élevé; la paroi est plus verticale et les prises sont plus petites. Des pitons doivent être posés.

degré VI — extrêmement difficile. Aux limites des capacités humaines.

Normes de sécurité

1. Toujours grimper en bonne condition physique.
2. Utiliser du matériel approuvé par les associations d'alpinistes.
3. Porter des chaussures appropriées à l'escalade.
4. Ne jamais grimper seul.
5. Connaître et utiliser les diverses techniques d'assurance.
6. Connaître et utiliser différents noeuds.
7. Encordement: à la ceinture avec plusieurs brins, le baudrier-cuissard demeure l'idéal.
8. Faire connaître son itinéraire et l'heure approximative du retour.
9. Le port du casque protecteur est nécessaire.
10. N'attaquer des difficultés qu'une fois réchauffé.
11. Surveiller constamment le grimpeur que l'on assure.
12. L'assurance à la corde n'a de valeur que si l'assureur est lui-même auto-assuré et sûr de son équilibre.
13. Le grimpeur s'élève avec ses jambes, il ne se hisse pas sur ses bras.
14. Le système des trois points d'appui doit être utilisé constamment.
15. Vérifier la solidité des prises.
16. Vérifier les pitons en place.
17. Le bicoïn doit être relié à la corde d'assurance par une sangle.
18. Taper un piton demande un muscle, poser un bicoïn demande de l'astuce.
19. Assurer les premiers rappels des débutants.
20. Descendre en rappel lentement et sans secousses.
21. Quand c'est possible, redescendre en "libre".
22. Choisir une voie en tenant compte de la force du plus faible grimpeur de la cordée.
23. Les débutants doivent grimper en "second" pour acquérir de l'expérience avant de conduire une cordée.
24. Que le technicien sache au besoin grimper avec force et que l'athlète sache employer la technique.
25. Connaître les premiers soins et leur application.
26. Connaître les signaux de détresse.
27. Dans les longues voies, prévoir une marge de temps sécuritaire.
28. Ne pas confondre difficulté et danger.
29. Profiter des écoles d'escalade données par les Clubs et la Fédération.
30. Grimper calmement, le minimum d'effort doit produire le maximum d'efficacité.
31. L'enseignement de l'escalade est confié aux brevetés de la Fédération.
32. Se rappeler que la plupart des accidents arrivent en terrain facile.
33. Le grimpeur est le seul juge de ses capacités face aux difficultés à surmonter.

"On a pu grimper sans appliquer ces normes et s'en tirer quand même, mais n'oublions pas qu'en montagne plus qu'ailleurs, la première erreur peut être la dernière..."



La vérité sur la Chiropratique

Rares sont les gens, à part les initiés, qui savent ce qu'est la CHIROPRACTIQUE. D'où vient cette science qui suscite tant de controverses et où va-t-elle? L'intérêt que la CHIROPRACTIQUE éveille partout veut aller plus loin que son nom, jusqu'au coeur de son action et de sa valeur.

Ce volume a été écrit en réponse à cette exigence.

L'auteur (qui est docteur en médecine et en chiropratique) a rédigé cet ouvrage en toute objectivité et le plus simplement possible, afin d'être compris de tous.

La lecture de ces pages vous révélera, enfin, toute la VÉRITÉ SUR LA CHIROPRACTIQUE!

L'Édition Des-Neiges

La chiropratique pour les moins jeunes

par Louise Charland, d.c.



L'espérance de vie du canadien moyen est passé de 40 à 70 depuis les dix dernières décennies.

Malheureusement, de pair avec ce phénomène de prolongation des années de vie, on note une croissance marquée des maladies telles: l'artériosclérose, le diabète, l'infarctus et l'arthrite. Ces maladies sont en bonne partie responsables du taux de morbidité très élevé que caractérise le segment plus âgé de notre population.

Il est très intéressant de constater que la recherche scientifique moderne cherche à s'éloigner de l'hypothèse selon laquelle les maladies, et tout particulièrement celles précitées, résulteraient de différentes causes spécifiques. On prétend,

maintenant, qu'elle est probablement la conséquence d'une multitude de dérèglements, qui se traduisent par une baisse de vitalité, proviennent d'altérations de la chimie de l'organisme, de dispositions émotionnelles, d'atteintes à l'intégrité des systèmes neurologiques, circulatoires et même structurales des individus.

En résumé, l'évidence scientifique qui s'accumule de jour en jour, tend à supporter le concept chiropratique selon lequel la recherche d'une cause spécifique est une désillusion. Tous les systèmes de l'organisme se doivent de travailler en harmonie et sont indissociables, physiologiquement, les uns des autres. La maladie ne serait en fait qu'une réponse maladroit de l'organisme "dans son en-

tier" à son environnement interne et externe.

Quelle est donc la contribution de la chiropratique dans le maintien de la santé des individus?

La chiropratique, par définition, est cette discipline de la santé qui se préoccupe principalement de certaines anomalies structurales et articulaires, tout particulièrement de la colonne vertébrale. Or, très souvent, ces anomalies constituent des facteurs qui contribuent à des désordres même distants de la colonne vertébrale, et ce, par le biais d'une irritation de certaines composantes du système nerveux.

Comme on le mentionnait précédemment, la santé et le bien-être de l'individu sont intimement liés à l'intégrité des systèmes qui régissent les fonctions de son organisme, et la chiro-

Tant qu'il y a de la vie,
celle-ci cherche à s'exprimer au maximum!



La chiropratique permet à nos plus âgés de "vieillir en santé".

pratique joue un rôle indéniable dans la restauration et le maintien de la fonction harmonieuse des systèmes neurologiques, musculaires et articulaires des individus.

La chiropratique et le troisième âge

Les personnes âgées composent une partie importante des individus qui consultent un chiropraticien. Cette popularité croissante de la chiropratique s'explique, en bonne partie, par les résultats obtenus par cette méthode alors que bon nombre d'autres avaient échoué auparavant.

Certaines formes d'arthrite, par exemple, pour lesquelles l'approche médicamenteuse n'offre guère qu'un soulagement illusoire, répondent souvent de façon extraordinaire aux soins chiropratiques.

En conclusion, il est permis de dire que la chiropratique moderne s'avère une forme de thérapie efficace et naturelle et que le chiropraticien est l'un des professionnels de la santé le mieux pourvu pour aider nos plus âgés à "vieillir en santé".

Le saviez-vous?

Les soins chiropratiques s'adressent aussi à la femme enceinte qui désire s'assurer que son organisme fonctionnera du mieux possible tout au long de cette importante période. Des méthodes spécifiques permettent de procéder aux ajustements vertébraux jusqu'au moment même de l'accouchement.



*Vaut mieux posséder
du bon sens sans éducation,
que de
l'éducation sans bon sens!*

— Dr B. J. Palmer

Avez-vous changé d'adresse ?

**Prévenez-nous
immédiatement
pour ne pas rater
un seul numéro
de votre magazine.**

Nom : M. Mme Mlle _____

Nouvelle adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

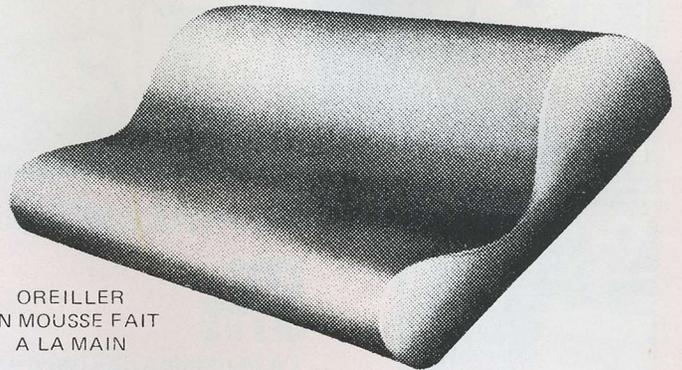
Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse

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

OREILLER THERAPEUTIQUE

\$28.95*

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



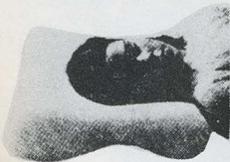
OREILLER
EN MOUSSE FAIT
A LA MAIN



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



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

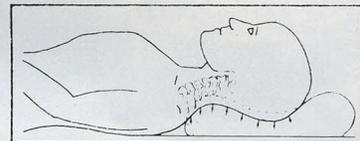


D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES
ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE
POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÊTENT AUX HABITUDES
PERSONNELLES DE SOMMEIL.

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

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

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



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

Quantité		Montant
	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
Résident du Québec, ajoutez 9% taxe de vente		
* Prix sujet à changement après octobre 1983		
	Total	

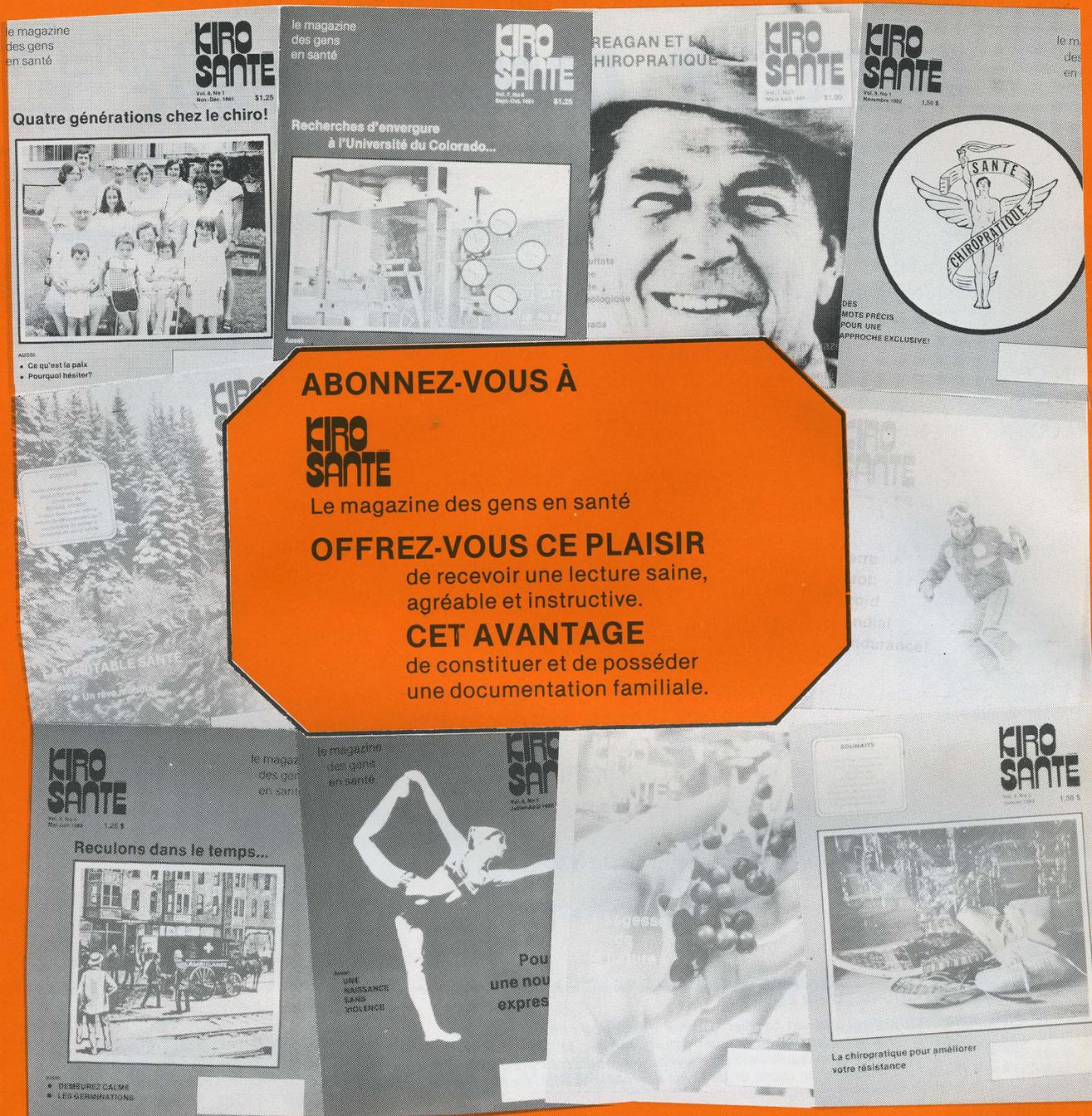
Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

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



ABONNEZ-VOUS À
KIRO SANTE
 Le magazine des gens en santé

OFFREZ-VOUS CE PLAISIR
 de recevoir une lecture saine,
 agréable et instructive.
CET AVANTAGE
 de constituer et de posséder
 une documentation familiale.

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

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

États-Unis/Autres pays:
 1 an (6 num.) \$ 8.00
 3 ans (18 num.) \$18.00

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

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

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

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien