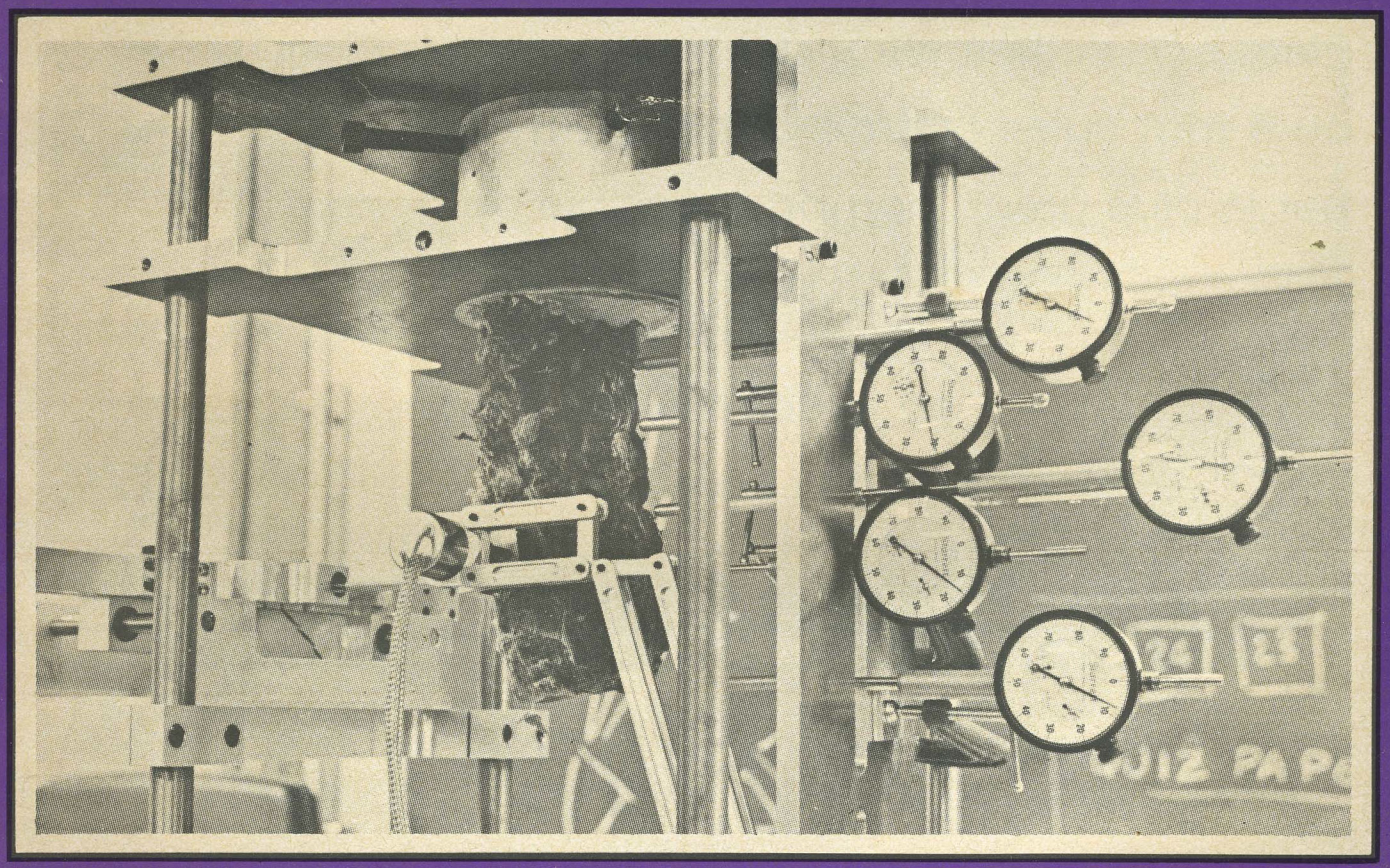
le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

Vol. 7, No 6
Sept.-Oct. 1981
$1.25

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



Aussi:

Heureux Anniversaire!
La meilleure assurance-santé

Aidez-nous à propager le message chiropratique

Placez ce collant sur votre automobile
ou à tout autre endroit pouvant être vu
par le plus grand nombre possible de gens.

Vous pouvez en obtenir
en le demandant à votre chiropraticien
ou en le commandant de KIRO SANTE.

Collants à 3/$1.00

Nom .....

Adresse .....

.....

KIRO SANTE

199 St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts
J8C 2B6

2.jpg

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur
Gaston Arguin
Directeur
Louise Charland
Chroniqueurs
Alphonse Charland
Robert Gagné
Jean Demers
Jacques Langevin
Denis Rose
Claude Gélineau
Collaborateurs
Christine Dubeau
Roger Charland
Journaliste
Robin Arguin
Secrétariat
Louise Sauriol
Photographe
Pierre Viau
Montage
Les Montages G.F. Enr.
Impression
L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.
Abonnements
1 an/6 numéros $6.00
3 ans/18 numéros $15.00
Adresse
Kiro Santé
199 St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts
J8C 2B6

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

SOMMAIRE

Comment taire: Première mondiale ..... p. 4
La fleur de jeunesse ..... p. 7
Réflexion: Portez-vous bien ..... p. 8
Chacun doit faire sa part ..... p. 9
Heureux anniversaire! ..... p. 10
Recherches à l'Université du Colorado ..... p. 12
10,000 enfants s'intoxiquent ..... p. 16
La meilleure assurance-santé ..... p. 17
L'enfant qui va naître ..... p. 18
Annuaire chiropratique ..... p. 20
Pourquoi laisser souffrir ..... p. 22
Se purifier physiquement ..... p. 23
La chlorophyle ..... p. 24
Sport: le saut en hauteur ..... p. 26
Livre: "La chiropratique à la portée de tous" .... p. 30
La ménopause ..... 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...

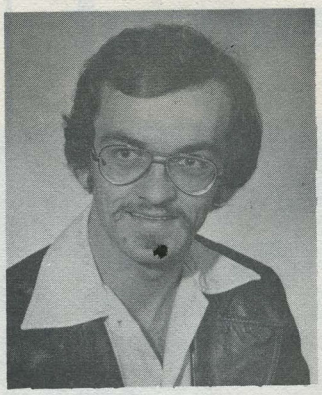
Ce magazine n'est pas un organe officiel de l'Ordre ou de l'Association des chiropraticiens de la province de Québec et ne représente en aucune façon l'opinion de ceux-ci.

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 1981
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

3.jpg

COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

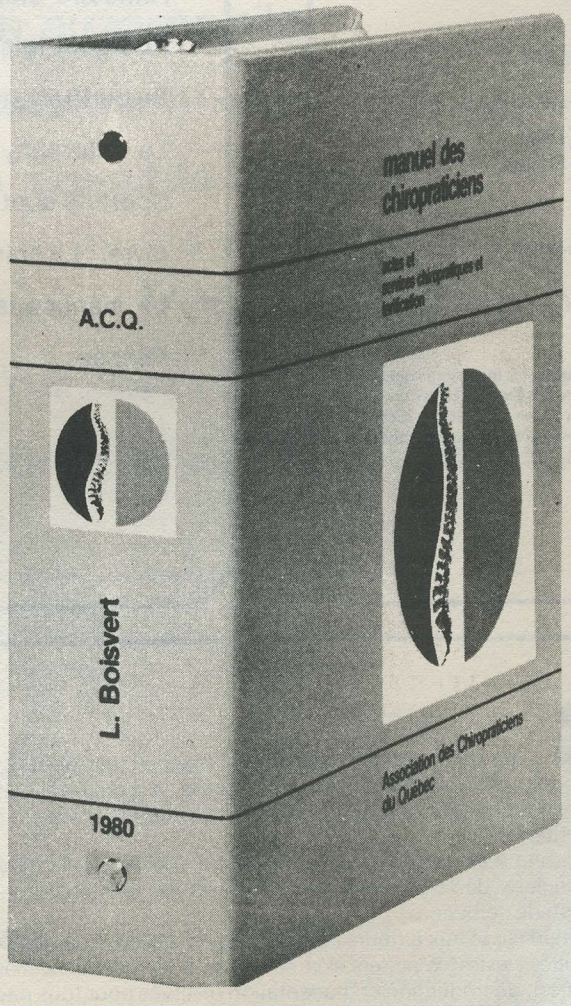
Une autre première mondiale

Une fois de plus, le Québec est à l'origine d'une première mondiale dans le domaine chiropratique.*

Jusqu'à tout récemment encore, aucune source de référence chiropratique ne permettait d'énumérer et de définir clairement les tâches variées auxquelles doit s'appliquer le chiropraticien qui vise à déterminer la cause des problèmes de santé de la personne qui requiert ses services. (Ces procédures pourraient être identifiées par "les moyens diagnostiques"). Et il n'existait pas non plus de nomenclature pour décrire les différentes méthodes ou techniques utilisées par le chiropraticien pour ramener son patient à la santé, si le cas relève de sa compétence. (Ce travail représente les moyens thérapeutiques).

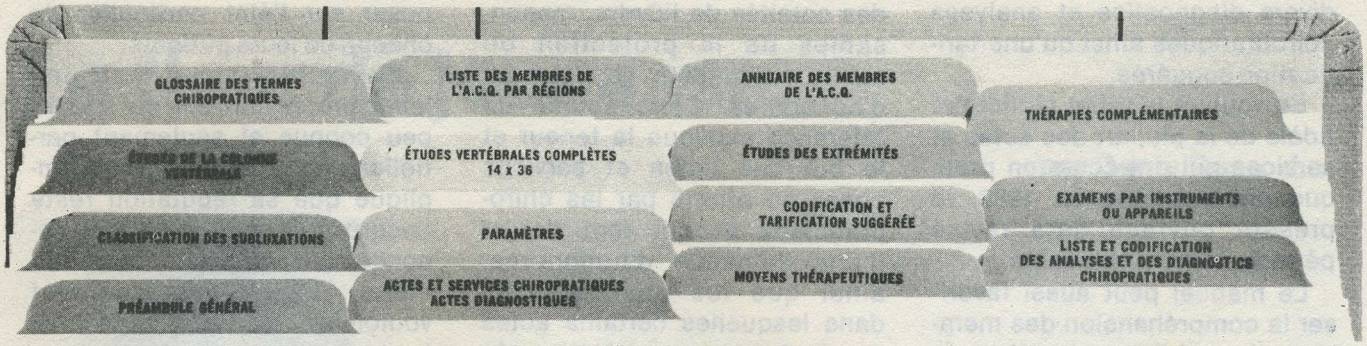
Partout où l'on retrouve des chiropraticiens, on s'est trop souvent habitué à décrire vaguement le service chiropratique rendu au patient à chaque rencontre par le mot "traitement". Pourtant, seulement en ce qui regarde l'ajustement de la colonne vertébrale, on pourrait dire qu'il y a presqu'autant d'approches différentes et de techniques diverses qu'il y a de problèmes à corriger...

Il ne faut donc pas se surprendre des commentaires de patients chiropratiques alléguant que "chaque chiro travail-



* Réf. vol. 7, no 2, page 4.

4.jpg



le différemment". C'est tout normal qu'il en soit ainsi, d'autant plus que l'état de santé — ou de maladie — de chaque personne, tout en démontrant des caractéristiques qui peuvent permettre un certain classement général, représente une situation complexe réellement unique pour tout individu.

Jusqu'à maintenant, aussi, les compagnies d'assurances ou certains organismes gouvernementaux en Amérique du Nord ont toujours payé les services chiropratiques d'après le nombre de "visites". Ce qui représente une grave lacune, puisque la rémunération pour d'autres professionnels est basée sur l'acte posé; ce qui est beaucoup plus réaliste.

La visite du patient à son chiropraticien constitue, en effet, un cadre dans lequel ce dernier pose des acte et fournit des services professionnels. Mais, c'est uniquement en vertu de la teneur de chacun de ces actes et services que des honoraires devraient être tarifiés au patient, en égard à son état particulier.

Ce sont ces différentes lacunes, qui ont motivé un chiropraticien de Montréal à entreprendre un travail de grande envergure. En effet, Dr Laurent Boisvert, D.A.C.B.R., F.C.C.R., à qui l'on avait décerné le titre de "Chiropraticien de l'année 1980 au Canada", est à l'origine du MANUEL DES ACTES ET SERVICES CHIROPRATIQUES, ET DE TARIFICATION SUGGÉRÉE PAR L'ASSOCIATION DES CHIROPRATICIENS DU QUÉBEC.

Cet ouvrage, le premier du genre au monde, a été rédigé à la lumière des sources de références et des documents suivants:

- Les documents fournis par le Canadian Chiropractic Association (CCA), l'American Chiropractic Association (ACA), l'International Chiropractic Association (ICA), ainsi que l'opinion de conseillers juridiques, de spécialistes et de groupes d'experts en chiropratique;
- Les commentaires reçus suite à la consultation auprès des présidents des associations chiropratiques de chacune des provinces et de divers conseils chiropratiques (chiropractic councils);
- Les manuels d'ententes conclues entre la Régie d'assurance-maladie du Québec et les médecins omnipraticiens, les médecins spécialistes et les dentistes;
- Le répertoire des diagnostics sélectionnés de la classification internationale des maladies (CIM-9).

Le présent manuel a été préparé en tenant compte, d'une part, des principes actuels de la science chiropratique et, d'autre part, des lois et règlements qui régissent l'exercice de la chiropratique au Québec.

Puisqu'en plus d'être dédié principalement aux chiropraticiens, ce recueil est également destiné à la consultation des membres du public, des compagnies d'assurance, des organismes gouvernementaux ou autres, il se veut un instrument de travail servant à exposer de façon précise et complète, ce qu'est la chiropratique ainsi que les actes et services qui en découlent.

Contenu du manuel

Le lecteur trouvera dans ce manuel, la liste des différents moyens diagnostiques et thérapeutiques utilisés par les chiropraticiens, celle des différents services reliés à la chiropratique, l'énumération abrégée des

Dr Laurent Boisvert

5.jpg

divers diagnostics et analyses chiropratiques ainsi qu'une tarification suggérée.

Se voulant le reflet réaliste et fidèle de la plupart des actes et services qui ont cours en pratique chiropratique en 1980, le présent ouvrage sera revisé périodiquement au besoin.

Le manuel peut aussi favoriser la compréhension des membres du public en matière de tarification des soins chiropratiques puisqu'il indique par des appellations uniformes et précises, la teneur des actes et services qui leur sont offerts par les chiropraticiens. En recevant des comptes d'honoraires bien détaillés, les patients seront plus à même d'apprécier le bien-fondé des honoraires réclamés, eu égard aux soins qu'ils ont reçus.

Le manuel est également mis à la disposition des membres et des comités de l'Ordre, responsables de la protection du public en matière de comptes d'honoraires. Cette source de référence explique la teneur et le but des actes et services posés ou offerts par les chiropraticiens et qui font l'objet d'une demande d'honoraires, ainsi que les circonstances dans lesquelles certains actes ou services peuvent être posés ou offerts.

Le manuel ainsi présenté entend établir la nomenclature de tous les actes et services que le chiropraticien peut offrir à ses patients, sans tenir compte du cadre stéréotypé de la visite.

Tel qu'il est rédigé, il présente la chiropratique comme une science d'envergure que les praticiens appliquent au moyen d'actes individualisés, à partir des diagnostics chiropratiques précis qu'ils sont en mesure de poser sur l'état particulier de chacun de leurs patients.

La chiropratique est une jeune profession; elle est encore peu connue et seulement partiellement acceptée, ce qui implique que sa réputation reste encore à faire. Il semblerait inconcevable que des chiropraticiens eux-mêmes puissent vouloir la scléroser en se limitant les ressources dans l'opinion publique. Le but du présent manuel est, au contraire, de faire connaître et de faire appliquer la science chiropratique dans toute son ampleur en se faisant ressortir clairement toutes les possibilités.

Ainsi que nous l'avons déjà mentionné, le manuel de terminologie et de tarification devrait être le miroir de la chiropratique telle qu'elle est et devrait être exercée au Québec.

— BON DE COMMANDE —

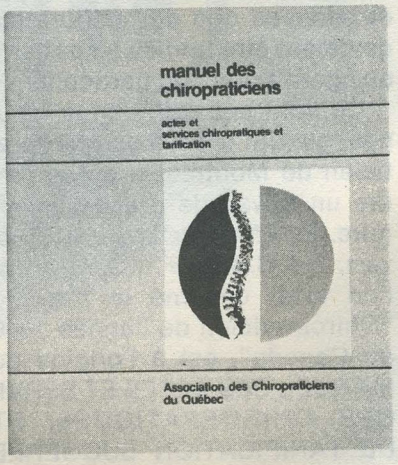
Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Code postal _____

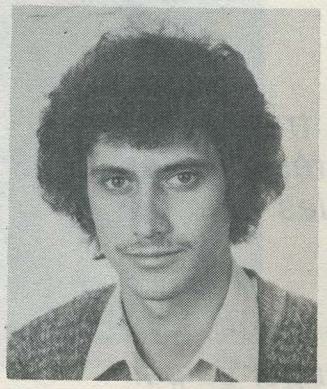
Payé à: L'Association des Chiropraticiens du Québec
1334 est, Jean-Talon
Montréal, Québec
Canada H2E 1S1

Membre de l'A.C.Q. — $65.00
Non-membre — $95.00
(frais postaux en sus)



La fleur de jeunesse...

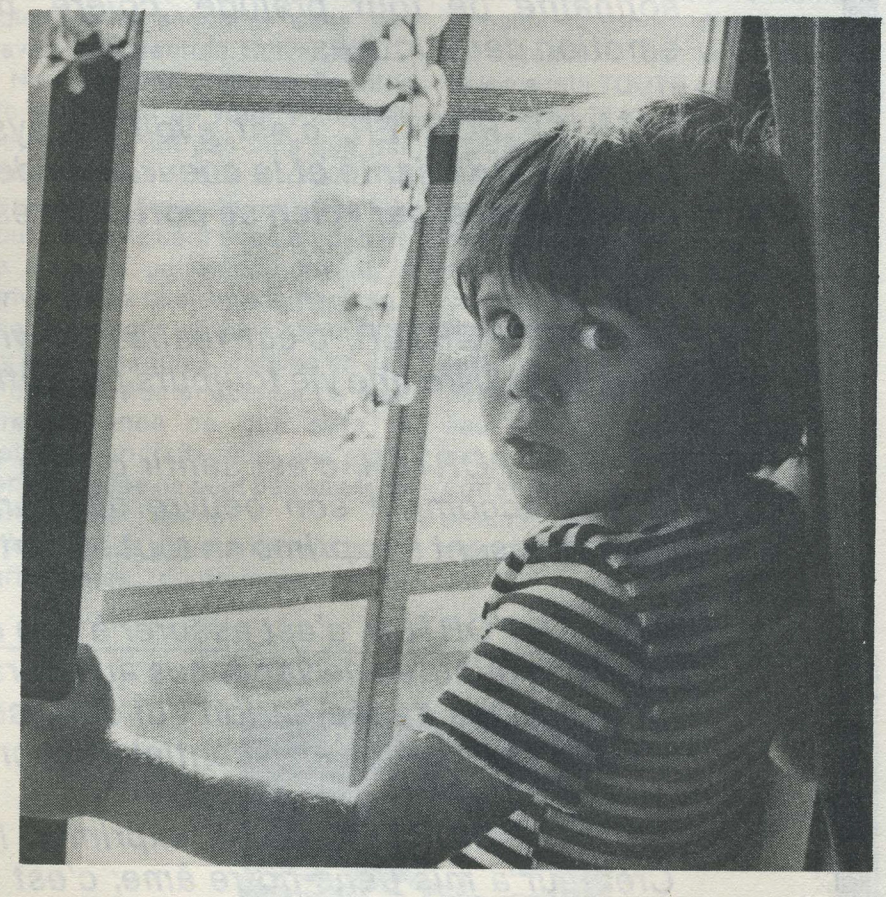
par Denis Rose, d.c.



La fleur de la jeunesse, c'est la santé. Et il est possible de la garder tout le temps de sa vie. Personne ne refuserait, si on la lui offrait de nouveau, l'ardeur des jours de son enfance. Quel élan dans ce corps qui n'en finit pas de s'ébattre! Quelle liberté d'esprit! Quelle détente que celle de l'enfant qui dort plein son petit saoul! C'est qu'à cet âge, le corps et l'esprit débordent de santé. Et nous, les adultes, nous nous contentons de regarder jalousement vivre les jeunes...

Pourtant, ce n'est pas rêver que de vouloir retrouver l'ardeur de sa jeunesse. Le corps est comme une machine qu'on doit entretenir et conserver en bon ordre. Qui le néglige risque de vieillir avant le temps. On n'attend pas que les pièces d'une machine se brisent ou se détériorent pour penser d'en prendre soin; mais on prévient. Que ne fait-on ainsi pour soi-même? Un corps où la vie se manifeste à cent pour cent de rendement est un corps libre de toute subluxation. Quelqu'un qui prendrait le soin de faire examiner sa colonne vertébrale périodiquement et qui verrait à la tenir en bon ordre par des exercices et des ajustements appropriés garderait son corps aussi souple et aussi vigoureux que celui d'un enfant.

Prenez donc soin de votre colonne vertébrale et vous conserverez jalousement, pour vous... et pour les autres aussi, la fleur de votre jeunesse.



"Je voudrais" ne mène à rien; "Je veux" est seul efficace.
(A. Vinet)

7.jpg

Portez-vous Bien!

BIEN SE PORTER, c'est posséder la tranquillité d'esprit; c'est savoir se détendre et préserver sa sérénité au milieu même des situations les plus adverses;

BIEN SE PORTER, c'est être libre de toute inquiétude; c'est maîtriser le démon de la peur et dégager sa personnalité de tout préjugé, colère, haine et autre émotion destructive;

*BIEN SE PORTER, c'est avoir un système nerveux débordant de santé et le coeur plein de courage et de bienveillance, car «**bien se porter**», n'est-ce pas aimer vivre?*

BIEN SE PORTER, c'est réaliser la vraie valeur des choses et vivre une vie toujours plus utile;

BIEN SE PORTER, c'est sentir que la vie est belle et qu'elle accomplit son oeuvre de bien parce que le Tout-Puissant s'exprime en tout et partout;

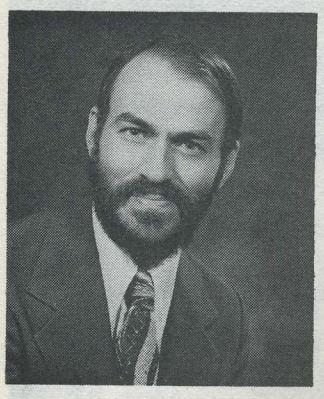
BIEN SE PORTER, c'est assurer à son esprit ne fut-ce que cinq minutes de vacances au cours de la journée, cinq minutes de récréation qui délassent les nerfs et procurent ce calme si essentiel à l'esprit et à l'âme;

BIEN SE PORTER, c'est exprimer la joie que le Créateur a mis dans notre âme; c'est avoir atteint la régularité de notre tempérament; c'est sentir que tout notre être vibre en harmonie avec la Création Entière, tout comme le violon se fond avec l'orchestre.

8.jpg

Chacun doit faire sa part

par Jacques Langevin, d.c.



Votre chiropraticien a des responsabilités envers vous quand il accepte de vous soigner, mais toutes les responsabilités ne sont pas les siennes, vous avez aussi les vôtres.

Même si la chiropratique est efficace dans la plupart des cas, le résultat d'un traitement tel que votre docteur et vous-même le convoitez dépend, en grande partie, de votre compréhension et de votre coopération.

L'ajustement vertébral n'est pas un traitement que votre chiropraticien vous donne à légère; il y apporte toute son attention après un examen scrupuleux. Il ne vous le donne que lorsque vous en avez besoin et seulement là où vous en avez besoin. Ne lui dites donc pas quand et comment vous ajuster, c'est son travail. Votre devoir à vous, c'est de vous conformer à ses recommandations, de suivre ses conseils et de lui demander, sans gêne, de vous expliquer ce que vous ne comprenez pas. Il doit exister entre vous et lui une compréhension parfaite et un désir de vous seconder l'un l'autre.

Si les ajustements doivent être répétés à plusieurs reprises, ne vous en alarmez pas, c'est normal. On ne redresse pas une colonne vertébrale comme on redresse un clou. Souvent les vertèbres retombent dans la mauvaise position où elles ont été habituées et il faut revenir à la charge. De ce côté, votre chiropraticien vous donnera peut-être des conseils susceptibles de le seconder dans son travail de correction. Suivez-les.

Ne venez pas chercher de miracle au bureau de votre chiropraticien: il n'en fait pas plus que quiconque. Ceux qui arrivent au bureau avec l'idée de venir une fois pour se faire guérir sont, au départ, de mauvais patients. Souvent, il arrive qu'un seul ajustement suffise à soulager un malaise, mais il n'y a pas de règles établies en cette matière. Aucun docteur ne peut dire d'avance ce que sera le résultat d'un traitement; une expérience passée ne peut pas servir de barème pour l'avenir.

À moins de situations tout à fait particulières, conformez-vous au règlement d'un bureau. Ceci dans votre intérêt. Si votre patron vous faisait venir à l'ouvrage en dehors de vos heures régulières, après votre journée par exemple, donneriez-vous le même rendement? Considérez donc — à moins qu'il y ait urgence — que votre chiropraticien a mis **TOUTE** son attention à son travail, la même attention pour **TOUS** ses patients et ceci pendant **TOUTE** la journée et qu'après ses heures de bureau il est fatigué et a besoin de repos comme tout le monde. Le service professionnel, vous savez, tue son homme, parce qu'il requiert une attention sans relâche, spécialement quand il porte sur la santé des gens. On ne peut pas se permettre, quand on est médecin ou chiropraticien consciencieux, de faire des erreurs. Usez donc de compréhension de ce côté aussi.

Rien ne sert de courir,
Il faut partir à point.
Rien ne sert de gémir,
Il faut s'y prendre à temps.

9.jpg

Le "Jour du Fondateur", à chaque mois de septembre, commémore l'avènement de la profession chiropratique en 1895, grâce à Daniel David Palmer. La cérémonie, quoiqu'informelle et brève, rappelle les qualités dynamiques de la profession et de son fondateur.

La chiropratique était née...

En 1895, l'une des grandes "premières" des temps modernes s'effectuait dans une ville côtière du Mississipi, plus précisément à Davenport, Iowa.

Daniel David Palmer, un chercheur à l'esprit critique, étudiait le corps humain depuis des années. Et il en était venu à considérer que les différents modes de thérapies existantes se limitaient à traiter les effets, plutôt qu'à corriger les causes.

Dans l'édifice où "D.D." avait son bureau, un concierge du nom de Harvey Lillard y travaillait. Ce dernier souffrait de surdité depuis le moment où, 17 ans auparavant, il avait senti "quelque chose craquer" dans son cou lors d'un violent effort.

Après lui avoir offert de l'examiner, D.D. décela rapidement une protubérance inhabituelle et sensible, indiquant l'évidence qu'une vertèbre était désalignée.

S'efforçant de la replacer avec ses mains, il effectua alors ce qui est considéré comme étant le **premier ajustement chiropratique.**

Presque miraculeusement, Harvey Lillard put entendre à nouveau. Dès ce moment Dr Palmer s'appliqua à approfondir cette nouvelle approche. Par la suite, il fonda la première école de chiropratique, établissement en plein essor encore aujourd'hui.

Ainsi, la chiropratique était née en Amérique!

Heureux Anniversaire!

18 septembre 1895

Les recherches actuelles à l'Université du Colorado
nous apportent des précisions bouleversantes sur le phénomène de...

La subluxation vertébrale

Cinquième d'une série d'articles

Reportage de Gaston Arguin, d.c., et de Louise Charland, d.c.

Depuis le début du siècle, beaucoup de recherches ont été effectuées afin d'analyser le système nerveux, et pour étudier les effets de la compression des nerfs. Cependant, la grande majorité de ces études ont été faites sur la périphérie, c'est-à-dire dans les extrémités et à la surface du corps. Ainsi, il fut démontré qu'il est pratiquement impossible de produire un blocage significatif dans la conduction des nerfs périphériques, avec seulement de la pression.

Par contre, très peu d'attention avait été portée aux nerfs rachidiens, à la sortie de la colonne vertébrale. Ces racines nerveuses transportent l'influx vital pour le fonctionnement et la santé du corps.

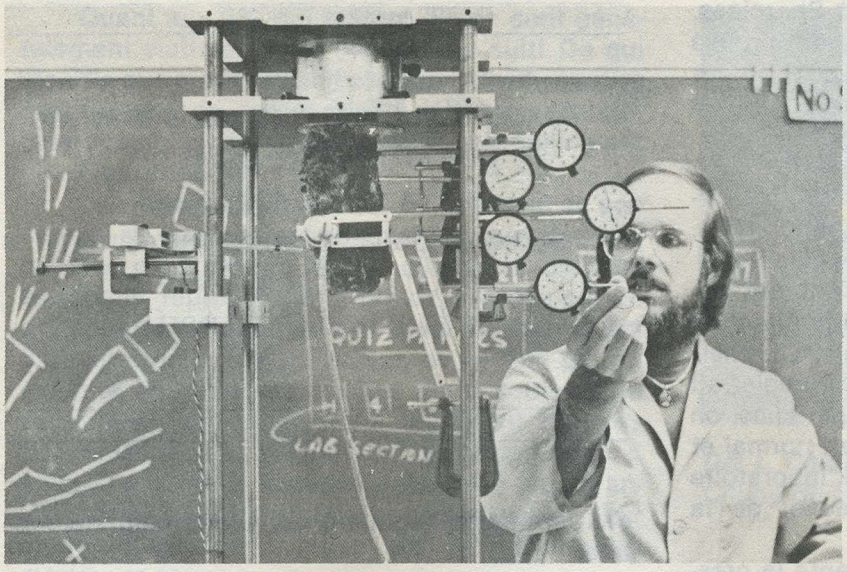
Ce n'est que les chiropraticiens qui ont toujours maintenu leur théorie selon laquelle un grand nombre de problèmes de santé provenaient de dérangements de l'organisme, d'abord causés par le pincement d'un ou de plusieurs nerfs originant de la colonne vertébrale. Ce pincement pouvant être occasionné par une relation mécanique défectueuse de deux éléments de la colonne, on identifie cette condition par l'expression *"subluxation vertébrale"*. Si des vertèbres ne sont plus bien alignées, elles provoquent de l'interférence au délicat système nerveux qu'elles sont supposées protéger.

Voilà pourquoi la science chiropratique s'est toujours appliquée à étudier avec précision tous

"La question n'est pas de vérifier si oui ou non les chiropraticiens ont des résultats, l'expérience clinique le prouve constamment" de dire le Dr Chung Ha Suh, Ph.D., l'une des autorités les mieux qualifiées au monde en matière de biomécanique humaine.

Nouvelle coopération entre
la communauté scientifique et la profession chiropratique.

12.jpg



Professeur L.E. Carlson de l'Université du Colorado démontre l'emploi d'un appareil expérimental conçu pour étudier la résistance de la colonne lombaire.

Si des vertèbres ne sont plus bien alignées, elles risquent de provoquer l'interférence au délicat système nerveux qu'elles sont supposées protéger. On identifie cette condition par l'expression "subluxation vertébrale".

les différents aspects de la mécanique vertébrale, du bassin jusqu'au crâne; et à déterminer les relations existantes avec les racines nerveuses adjacentes. cela permettait ainsi de comprendre comment les moindres désordres de cette mécanique pouvaient affecter les différentes parties du corps.

Toutefois, les recherches chiropratiques furent presqu'exclusivement axées sur le côté clinique pratique, en vue de mettre au point des méthodes concrètes pour déceler et corriger les subluxations vertébrales.

Ce n'est qu'à la fin des années '60 que ce domaine suscita l'intérêt d'un chercheur non-chiropraticien, mais intéressé à approfondir les théories chiropratiques.

Ce scientifique est le Dr Chung Ha Suh, maintenant citoyen américain, et considéré comme étant l'une des autorités les mieux qualifiées au monde en matière de bio-mécanique humaine. Directeur du laboratoire de bio-mécanique au Département des Sciences Appliquées et de Génie à l'Université du Colorado, il a reçu son doctorat (Ph. D.) en Génie Mécanique de l'Université de Berkeley, en Californie, en 1966. Il avait conplété sa maîtrise en ce domaine dans la même institution, deux ans auparavant.

Sa carrière avait commencé en Corée, lorsqu'après avoir terminé son B.S. à l'Université National de Séoul, en 1959, il devenait chef ingénieur mécanique pour une compagnie industrielle. En 1961, il accédait à la tête de son département à l'Institut de Recherches sur l'Énergie Atomique, toujours en Corée.

Dr Suh a rassemblé une équipe de chercheurs à l'Université du Colorado, dans le but d'investiguer sur le phénomène de la subluxation vertébrale. "La question n'est pas de vérifier si oui ou non les chiropraticiens ont des résultats", dit-il, "l'expérience clinique le prouve constamment". Dr Suh et ses associés veulent découvrir pourquoi la chiropratique obtient de si bons résultats, ceci n'ayant jamais été exploré scientifiquement. Et il ajoute: "nous devons expliquer ce qui se passe par des termes scientifiques, c'est pourquoi la profession chiropratique doit s'unir au monde de la science."

Les recherches du Colorado, sur la subluxation vertébrale, sont acceptées pour leur validité et leur mérite scientifique par l'Institut National de la Santé des États-Unis. Toujours en cours après plus d'une décennie, ces études renseignent continuellement les chiropraticiens sur les récentes découvertes scientifiques au sujet de la détection et de la correction des subluxations vertébrales.

Aujourd'hui, principalement à cause des recherches du Dr Suh, nous avons la preuve que la moindre pression sur la racine nerveuse au sortir de la colonne vertébrale réduit dramatiquement la fonction de ce nerf. Ces parties représentent précisément le centre d'intérêt du chiropraticien.

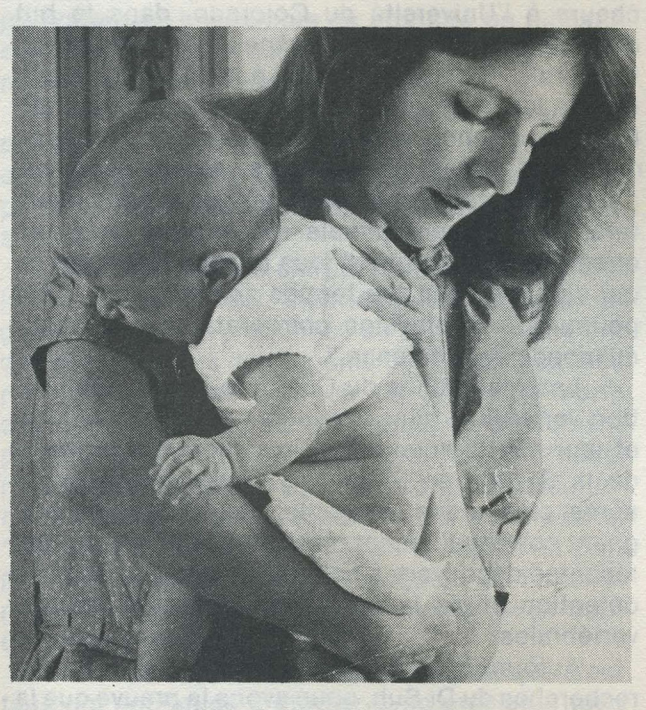
En effet, Docteurs McGregor et Sharpless, membres de l'équipe de Recherches, ont prouvé qu'une pression très légère détruit 60% de la fonction du nerf rachidien en quelques minutes seulement.

Leur expérience se déroulait ainsi: les chercheurs ont isolé chirurgicalement la racine nerveuse d'un nerf spinal d'un animal de laboratoire, et ils l'ont placé sur un petit plateau de plastique.

Différents degrés de pression ont été appliqués au nerf à l'aide d'un appareil gonflable à volonté, semblable à un très petit ballon. Le nerf était attaché à un oscillographe qui enregistrait son activité. Sur un film relatant l'expérience, on nous démontre les oscillations du nerf normal et en santé. Ensuite le technicien de laboratoire ajuste le ballon gonflable pour causer de la pression sur ce nerf.

Au fur et à mesure qu'on augmente la pression, nous voyons l'activité nerveuse diminuer. Lorsque l'on a atteint une pression de 45 mm de mercure, le nerf a perdu 60% de son fonctionnement normal (ou conductivité)... en quelques minutes seulement!

Si l'activité du nerf se trouve autant diminuée par ce degré de pression relativement faible, comparable à celui causé lors d'une subluxation vertébrale légère, l'importance des ajustements chiropratiques réguliers est clairement démontrée.



Selon les recherches chiropratiques cliniques courantes, 95% de tous les enfants ont une ou plusieurs subluxations vertébrales avant l'âge d'un an!

Aujourd'hui, nous avons la preuve
que la moindre pression
sur la racine nerveuse
au sortir de la colonne vertébrale
réduit dramatiquement
la fonction de ce nerf.

Selon le Dr Suh, "la responsabilité du chiropraticien consiste à localiser et à corriger l'interférence nerveuse causée par un mauvais alignement de vertèbres.

En prévenant ainsi la diminution de l'activité nerveuse dans l'organisme, on peut éviter au corps de subir un fonctionnement anormal, déréglé et une mort prématurée. Dès que les subluxations vertébrales sont éliminées, le système nerveux peut retourner à un équilibre plus normal, permettant alors à l'individu de bénéficier d'une expression de vie meilleure, physiquement, mentalement et socialement; ce qui se traduit par une meilleure santé".

Dr Marvin Luttges, un autre membre de l'équipe de recherche à l'Université du Colorado, a de plus prouvé qu'une forte pression sur un nerf rachidien pendant seulement une à trois heures peut provoquer la rupture de près de 60% des fibres nerveuses, produisant ainsi des toxines et des poisons. Ces derniers, résultant d'une pression comparable à celle causée par des subluxations vertébrales importantes, se répandent à d'autres nerfs environnants. Ainsi, lorsqu'une subluxation se produit, cela risque d'en entraîner d'autres, aussi néfastes. Il s'ensuit éventuellement le malfonctionnement de tout le système au complet. Selon les recherches chiropratiques cliniques courantes, 95% de tous les enfants ont une ou plusieurs subluxations vertébrales avant l'âge d'un an. D'autres études ont de plus démontré que l'une des causes connues les plus communes à ce fait s'avère le processus souvent traumatique de la naissance.*

* Référence au troisième article de cette série, dans le vol. 7, no 4.

Quant aux 5% qui restent, ils en sont généralement victimes dans l'année qui suit! Ce qui signifie que pratiquement chaque individu souffre des méfaits de subluxations vertébrales multiples, même si l'on ne les ressent habituellement pas à leurs débuts.

Les recherches actuelles du Dr Suh et de son équipe se concentrent maintenant sur la construction d'un modèle à l'échelle de la colonne vertébrale, reproduite en trois dimensions sur un ordinateur mathématique. Grâce à cet instrument de haute technologie, l'équipe du Dr Suh pourra explorer en détail les causes de la subluxation vertébrale. Ses conclusions fourniront d'autres faits scientifiques qui aideront le chiropraticien à ajuster la colonne vertébrale avec une plus grande précision. Et le public pourra aussi profiter d'une information susceptible de prévenir ou d'éviter de se subluxer.

En se dévouant ainsi à connaître tous les aspects relatifs à l'épidémie des subluxations vertébrales et ses effets néfastes sur chaque individu, tous ces chercheurs visent à améliorer l'espérance de santé pour l'espèce humaine.

Découlant de ses travaux, Dr Suh en tire alors les conclusions suivantes:

- Le terme "subluxation vertébrale" signifie un désalignement d'au moins deux vertèbres adjacentes provoquant alors de l'interférence au système nerveux environnant. Cette condition s'avère réelle, tragique et destructive.
- Les chiropraticiens sont des spécialistes en bio-mécanique vertébrale qui travaillent à détecter les subluxations et qui s'appliquent à ajuster la colonne de façon à permettre au corps de rétablir son bon fonctionnement.

Drs L. Charland et G. Arguin en compagnie du Dr Chung Ha Suh.

- Le plus tôt les subluxations vertébrales sont corrigées, le moins de risques encourons-nous de subir des dommages permanents, et plus rapidement retrouvons-nous notre potentiel de pleine santé.
- Voilà pourquoi la chiropratique permet des résultats si éclatants.

Et toujours d'après Dr Suh, chacun devrait bénéficier de soins chiropratiques à vie, dès le plus jeune âge, dans le but d'améliorer le fonctionnement de tout l'organisme. (Après tout, la colonne vertébrale mérite sûrement autant d'attention et d'entretien que les dents...)

L'épidémie des subluxations vertébrales aura donc uni la communauté scientifique et la profession chiropratique dans un effort de coopération en vue de s'assurer d'un monde en meilleure santé aujourd'hui et pour le futur.

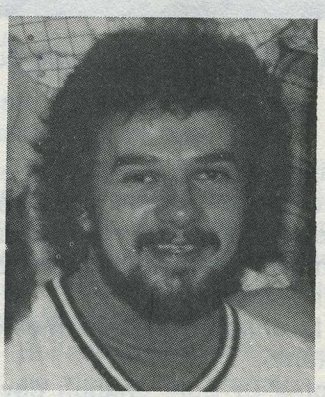
Les chiropraticiens sont des spécialistes
en bio-mécanique vertébrale qui travaillent à détecter
les subluxations, et qui s'appliquent à ajuster la colonne
de façon à permettre au corps
de rétablir son bon fonctionnement.

15.jpg

En absorbant des médicaments et autres

10,000 enfants s'intoxiquent chaque année au Québec

par Robin Arguin*



Selon le ministère des Affaires sociales, chaque année au Québec, 10,000 enfants s'intoxiquent en absorbant des médicaments ou des produits d'entretien ménager.

En Amérique du Nord, il faut compter 1,400 cas par jour, d'empoisonnement causés par l'ingestion de substances toxiques. Pourtant, la plupart de ces accidents pourraient être évités par la prévention et un minimum de surveillance.

Le dépliant éducatif du M.A.S. souligne que la maison représente un terrain de découverte privilégié pour l'enfant, mais dû à l'ignorance ou la négligence de certains parents, cet univers est souvent parsemé de pièges.

L'armoire à pharmacie en est un. Et comme on sous-estime toujours la vitesse de développement de l'enfant, on croit à tort que le fait de ranger les médicaments tout au haut de l'armoire les mettra hors de portée.

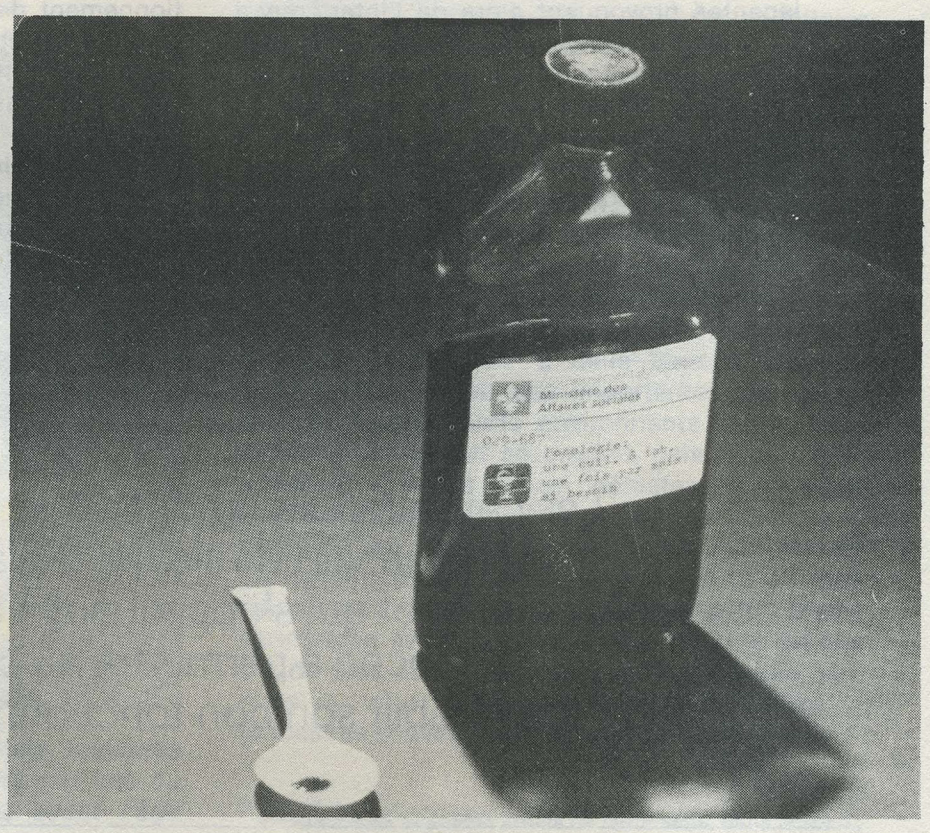
C'est mal connaître l'esprit inventif et la hardiesse des enfants. De plus, indique le dépliant éducatif, l'expérience a démontré que, dans de nombreux cas, c'est l'aîné de quatre ou cinq ans qui a fait profiter le plus petit de ses largesses.

Le sac à main laissé négligemment à la portée de l'enfant représente aussi un attrait particulier. Que de découvertes peut-on faire en l'explorant...

On veut trop souvent identifier les médicaments aux bonbons. Certaines compagnies pharmaceutiques n'hésitent pas à enjoliver leurs produits sans se soucier des drames que cela peut entraîner. Il faut déplorer ces pratiques commerciales, car à vouloir associer bonbons et médicaments, on risque des accidents très sérieux.

Même si les médicaments représentent la source première d'intoxication chez les enfants, les produits d'entretien ménager n'en

(suite à la page 32)

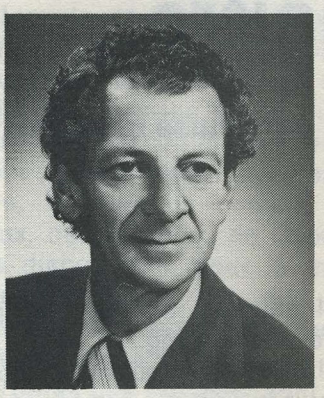


* Journaliste

16.jpg

La meilleure assurance-santé

par Robert L. Gagné, d.c.*



Tout comme nous avons besoin d'air pour respirer, nous avons besoin de notre énergie nerveuse pour vivre en bonne santé.

Malgré un très bel été qui tire à sa fin, de nouveaux plaisirs se présentent pour chacun de nous. C'est le retour aux activités et aux responsabilités tant à l'étude qu'au travail, sans lesquels il n'y aurait ni épanouissement ni appréciation. "Pour celui qui est bien, l'action est génératrice de santé."

La reprise des activités courantes et le retour à l'école pour les étudiants sont agréables quand la santé est bonne. Et quoi de plus rassurant qu'un système nerveux qui distribue bien son énergie. La colonne vertébrale a une influence considérable sur la santé parce qu'elle protège tout un réseau de communication et de distribution, le plus grand système au monde, celui qui donne la vie à la vie, le système DES NERFS.

Vérifiez dès maintenant si les assurances scolaires de vos enfants défraient en totalité les honoraires chiropratiques en cas d'accident. Voyez aussi à ce que les SOINS CHIROPRATIQUES soient inclus dans votre police. Pour les enfants en croissance une colonne vertébrale à point est de première importance.

Des félicitations toutes spéciales s'adressent aux personnes qui parlent des bienfaits de la chiropratique et qui, par le fait même, dirigent à nos bureaux des personnes souffrantes chez qui nous pouvons trouver la cause de leur problème. C'est formidable toutes les possibilités d'amélioration, quand la colonne vertébrale est ajustée par la manière chiropratique.

Si vous êtes malade, vous avez besoin de la chiropratique. Si vous êtes en santé, vous avez aussi besoin de la chiropratique pour le demeurer. Une habitude salutaire est certes l'habitude chiropratique.

Les visites régulières chez votre chiropraticien s'avèrent très efficaces parce que la chiropratique vise à maintenir une meilleure distribution d'énergie naturelle. Une fois votre traitement de base terminé, continuez périodiquement vos visites. C'est là l'assurance-santé la meilleure et la moins chère que vous puissiez obtenir.

* Auteur du livre "Le Merveilleux Pays"

17.jpg

La vie de l'enfant qui va naître

par Louise Charland, d.c.

Conception

C'est le moment où le sperme de l'homme s'unit à l'ovule de la femme pour former l'embryon.
Une nouvelle vie commence!
Un être humain existe!

Après la conception

Après un voyage de 6 à 8 jours, l'embryon atteint l'utérus ou la matrice de la mère, c'est là qu'il va vivre bien à l'abri pendant 270 jours ou près de 40 semaines jusqu'à la naissance.

Vers le 25e jour: son coeur bat.

Vers le 30 jour: il mesure 1/2 pouce de long.

Vers le 35e jour: les battements de son coeur peuvent être enregistrés sur un électrocardiogramme.

Vers le 45e jour: les ondes de son cerveau peuvent être enregistrées sur un encéphalogramme.

(Tout ceci avant même que sa mère sache qu'elle est enceinte.)

Vers les 6e et 7e semaines:

- Tous les organes vitaux sont en place.
- Le bébé est formé, il a des doigts, des pieds, des orteils.
- Pour la première fois, il bouge son corps, ses bras, ses jambes.
- On peut déterminer son sexe.
- Les dents de lait se dessinent.
- IL N'Y AURA QUE CHANGEMENT DE DIMENSIONS ET PERFECTIONNEMENT DES PARTIES DU CORPS. L'ESSENTIEL EST LÀ ET IL FONCTIONNE!

Vers la 9e semaine: (à 63 jours) Un "Petit Poucet", garçon ou fille est perceptible.

- Le bébé est gros comme un pouce et tiendrait dans une écale de noix.
- Il réagit aux stimuli provoquant la douleur (une piqûre d'aiguille par exemple).
- Il saisirait un objet et peut fermer le poing.
- Il suce son pouce, ses doigts ou ses orteils.
- Déjà ses doigts laisseraient les empreintes qui l'identifieront toute sa vie.

(LA PLUPART DES AVORTEMENTS ONT LIEU DE LA 9e À LA 12e SEMAINE.)

Vers la 14e semaine: Le bébé est actif, il bat des pieds, recourbe les orteils.

Vers la 16e semaine: Le bébé mesure 5 1/2 pouces et pèse moins d'une livre.

Vers la 23e semaine: Le bébé réagit au son et à la lumière, un bruit soudain ou une lumière vive, par exemple.

Vers la 28e semaine: Le bébé manifeste un comportement propre comme ses habitudes de boire.

Vers la 40e semaine: LA NAISSANCE! C'est le bébé qui en détermine le moment.

La naissance n'est qu'un événement de la vie
— pas le commencement!

Information tirée de "The Tiniest of Humans" des prof. Albert William Liley et Jérôme Le Jeune, 1977, Bibliothèque du Congrès, no 77-76811

18.jpg

Quelques-unes de ses étonnantes réalisations

Savez-vous que:

L'ovule fécondé (le nouvel être humain) est semblable à une bande magnétique qui contient les données de ce qui le caractérisera comme chacun de nous (le code génétique) c'est-à-dire, la taille, la couleur des yeux, des cheveux, de la peau, les dispositions pour la musique, les sports, les arts, les traits du tempérament: nonchalant, excitable, etc.

Toutes ces données sont inscrites sur un fil long d'une verge qui pourrait tenir sur la pointe d'une aiguille.

Le bébé quand il n'est pas plus gros qu'un grain de sucre organise la grossesse de sa mère et résout les problèmes qui surgissent (comme par exemple quand son sang et ses tissus diffèrent de ceux de sa mère).

C'est le bébé qui détermine la durée de la grossesse et son jour de naissance!

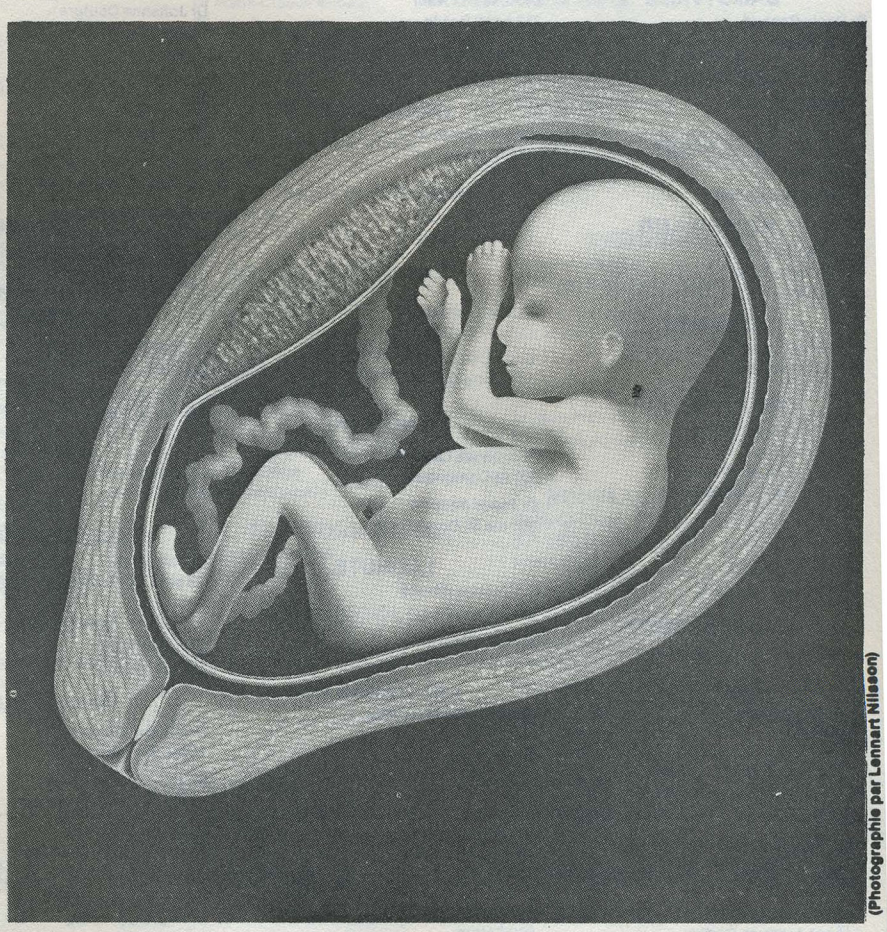
Tout le mécanisme est réglé par le bébé!

Très tôt, le bébé se blottit dans la paroi de l'utérus de sa mère et forme autour de lui une enveloppe qui le fait ressembler à un astronaute dans son habit à l'intérieur de la capsule. L'enveloppe est attachée à la paroi de l'utérus par un cordon par où passe l'alimentation qu'il reçoit de sa mère.

Le confort du bébé détermine sa position. Ainsi, quand la mère change de position, le bébé cherche une position confortable. Il se pousse vers l'avant ou l'arrière avec les pieds, change de côtés en se tournant sur lui-même la tête la première, puis les épaules et enfin les jambes.

Tôt dans la grossesse, le bébé roule et roule encore comme un yoyo. Il réussit une culbute en 1 1/2 seconde!

Le bébé reçoit nourriture et oxygène du liquide amniotique à partir de la 8e semaine. Vers la 28e semaine, il existe une variation fascinante entre les bébés, certains boivent 10 ml par heure, d'autres engloutissent 90 ml à l'heure. Chose intéressante à noter, ceux qui boivent bien dans le sein de leur mère, sont de bons buveurs dans la pouponnière et les becs fins pendant la grossesse, le sont aussi une fois à l'extérieur. Ce sont non seulement les traits physiques mais aussi les grandes lignes du comportement qui se manifestent avant comme après la naissance.



(Photographie par Lennart Nilsson)

La tête du foetus est disproportionnée par rapport au reste du corps mais ses traits sont clairement définis. Ses doigts et ses orteils sont complètement développés; l'oreille externe et les paupières sont formés. Le voici dans une période où il peut bouger librement dans sa capsule — sans gravité — comme un astronaute dans l'espace.

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

AYLMER
Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAGOTVILLE
Dr Denis Renaud
174 St-Pierre

BAIE-COMEAU
Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT
Dr Jean Nolet
970 boul. des Châtes

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 Isaac Bédard

Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est

Dr Marcel Perron
5285, 3e Avenue ouest

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 Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM
Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GATINEAU
Dr Antoine Mosca
358 est, rue Maloney

GRANBY
Carrefour Chiropratique
familial
232 Deragon

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 J.G. Ouimet
48 rue Principale

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

JONQUIÈRE
Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

Dr Pierre Poupart
360 rue St-Dominique

LACHUTE
Dr Ghislain Bérubé
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils
157 rue Elisabeth

LAC MÉGANTIC
Clinique Chiropratique
Lac Mégantic
Dr Guy Lajeunesse
4798 Laval

LAPRAIRIE
Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elisabeth

LASALLE
Dr Richard Roy
9007 Airlie

LASARRE
Dr Luc Lapointe
64, 5e Avenue ouest

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE
Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

LAVAL
Dr Gilbert Caron
3860 Notre-Dame
Chomedey

Clinique Chiropratique
de Nutrition d'Acupuncture
Dr Pierre Deslauriers
1435 Ouest, boul. St-Martin
Bureau 105
Chomedey

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

LENNOXVILLE
Dr Claude Philippon
150 Belvédère

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

MAGOG
Dr Benoit Pagé
52 rue Laurier

MALBAIE (LA)
Dr Henri Aimé
128 boul. de Comporté

MARIEVILLE
Dr Daniel Fortin
427 rue Ste-Marie

MONTRÉAL
Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5845 est, rue Sherbrooke

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert
Dr André Dumaraix
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles
3300 Henri Bourassa est

MONTRÉAL
Clinique Chiropratique
Montréal
1260 est, rue Jarry

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

Dr Conrad Cormier
7252 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, rue Fleury

Dr Yves Lalonde
3810 boul. Rosemont

Dr Jacques Langevin
430 est, rue Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 Est, rue Bélanger

Dr Jean-Paul Lepage
8565 est, rue Sherbrooke

Dr Gaétan Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

Dr André Provencher
7707 Hochelaga

Dr Giovanni Scalia
4869 est, rue Jarry, suite 206

Dr Gabriel Tassé
2033 Salaberry, Suite 11

Dr Henri Therrien
4908 est, boul. Henri-Bourassa
Suite 104

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, rue Notre-Dame

POINTE-CLAIRE
Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU
Dr Raymond Lamy
151, rue St-Antoine Sud

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

QUÉBEC

Dr J.-A. Charland
460 De l'Église

Centre Chiro des Érables
Dr Guy Pouliot
Dr Pierre Lavoie
1044 Des Érables

Clinique Chiropratique St-Pascal
Dr Jacques Verreault
1900, 18e Rue

Dr Alain Corps
432 St-Cyrille Ouest

Dr Robert Coulombe
705 est, boul. Charest

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
57 rue Evêché ouest

RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Jean Bourdeau
35 rue Delage

Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE

Dr René Bureau
115 est, rue King

Dr Jacques Goulet
180 ouest, rue King

Dr Camille Hébert
1871 Galt Ouest

Dr Marcel Lafleur
166 ouest, rue King

Dr Gérard Lajeunesse
1191 ouest, rue King

SHERBROOKE

Dr Sylvie Dionne
235 - 13e Avenue Nord

SAINTE-AGATHE

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

ST-BRUNO

Dr. Adrien Labarre
1403 rue Montarville

ST-CHARLES

Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

STE-CROIX

Dr Marcel Hamel
6201 rue Principale

Dr Louise Bérubé-Hamel
6201 rue Principale

ST-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
26 Guillemette

ST-ÉTIENNE

Dr Yves Laflamme
53-A rue Principale

ST-EUSTACHE

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

Dr Marc Chèvrefils
197 Hémond

STE-FOY

Dr Yves Lacoursière
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne
3291 Chemin Ste-Foy

ST-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fisette
118 St-Georges

ST-GEORGES, BEAUCE

Dr Georges Plamondon
2660, 6e Avenue ouest

ST-HYACINTHE

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

ST-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 Place du Marché

Dr Raoul Lafleur
234 rue Champlain

ST-JÉRÔME

Dr Pierre Rousse
140 ouest de Martigny

Dr Joseph Trudel
287 rue Labelle

ST-JOVITE

Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

ST-LÉONARD-D'ASTON

Dr Marie-Claude Wibaut
357 rue Principale

ST-ROMUALD

Dr Mario Paquet
56 rue Principale

STE-THÉRÈSE

Dr Jean Brisson
17 St-Charles

Dr Guy Labelle
33 ouest, rue Blainville

ST-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 rue 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 rue Bureau

Dr Guy Hains
141 rue Bonaventure

Dr André Martin
3930 boul. Rigaud

Dr Jean-Guy Parr
875 Des Récollets

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

VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francs sud

Dr J. M. Paquette
145 Notre-Dame ouest

VILLE D'ANJOU

Dr Jean-Pierre Sirois
6360 boul. Joseph-Renaud

NOUVEAU-BRUNSWICK

Dr Marie-France Racine
B.P. 1875 Madawaska Rd
Grand Falls

ONTARIO

Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

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.

Pourquoi laisser souffrir?

par Jean Demers, d.c.

On a dit que chaque personne devait avoir un but dans la vie. Moi, j'ai un rêve, un but à atteindre. Mon rêve est d'ajuster (chiropratiquement) autant d'enfants, de femmes et d'hommes qu'il me sera possible; de façon à éliminer la maladie, la douleur et la dépendance aux drogues et aux médicaments.

Lorsque notre corps devient malade, nous ressentons des symptômes. Ces symptômes nous apparaissent sous forme de douleur, tension, perte de sommeil, allergies, ou tout autre chose qui n'est pas normal pour un corps en santé. C'est la façon par laquelle notre corps nous avertit qu'il a besoin d'aide.

Habituellement, notre première réaction serait de prendre quelque chose pour traiter les symptômes. Mais nous devons réaliser que ces derniers sont seulement un avertissement venant du corps et pas du tout le vrai problème. Alors, lorsque nous utilisons une drogue ou un médicament pour le soulagement de nos symptômes, comme l'aspirine, une pilule pour les nerfs ou pour la douleur, une pilule pour dormir, un vaporisateur pour les sinus, ou tout autre remède qui traite les symptômes et non la cause, nous accordons ainsi à la maladie un délai de plus dans la destruction de nos corps.

Nous connaissons tous des gens qui s'accrochent à la vie par les drogues, les médicaments. Ils ne vivent pas vraiment, mais meurent un peu plus à chaque jour. Nous nous devons de dire la vérité sur la Chiropratique, telle qu'elle est.

Pouvez-vous répondre à ces questions?

—Un de vos amis prend des pilules pour sa "Haute Pression"... Il fait une hémorragie cérébrale...
QUI EST À BLÂMER???

—Un enfant que vous connaissez fait de l'asthme ou des allergies... Vous ne racontez pas ce que la chiropratique peut faire pour lui... il reste misérable...
QUI EST À BLÂMER???

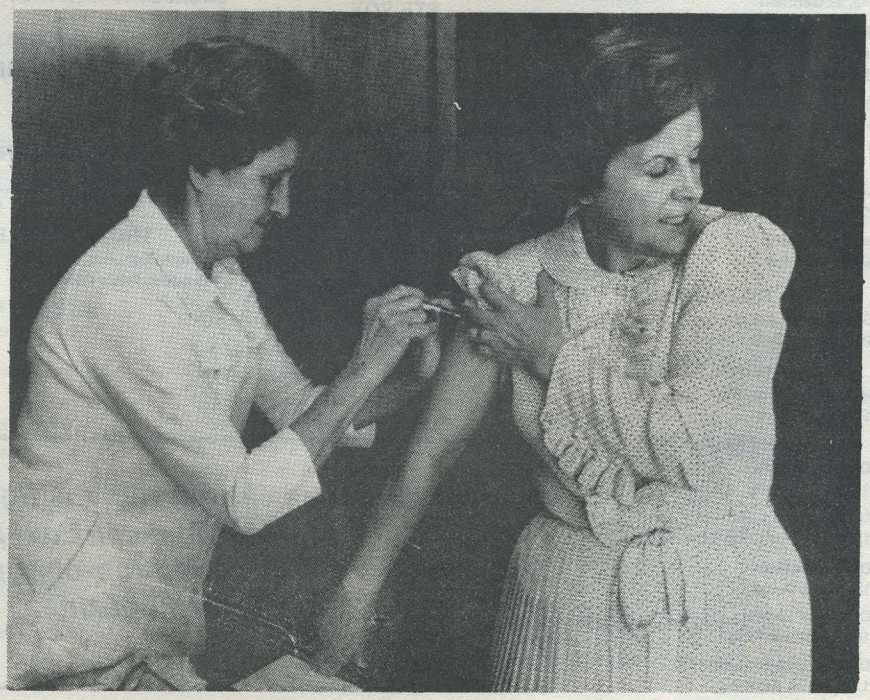
—Un homme que vous connaissez est malade et ne peut travailler... Vous ne lui racontez pas l'histoire de la santé et de la vie... Lui et sa famille souffrent parce qu'il leur manque le nécessaire...
QUI EST À BLÂMER???

—Une femme que vous connaissez souffre de maux de tête... mais vous ne lui parlez pas de la santé et de la vie... Elle passe des journées dans la douleur, incapable de suppléer aux besoins de sa famille...
QUI EST À BLÂMER???

—Toute personne que vous connaissez et qui est malade, à qui vous ne parlez pas de la chiropratique, vivra diminuée par la maladie et les médicaments...
QUI EST À BLÂMER???

C'est un peu brutal n'est-ce pas?... Si personne ne vous avait parlé de la chiropratique, vous seriez encore dans votre enfer

(suite à la page 32)



Se purifier physiquement

Vous savez que lorsque nous mangeons, notre organisme absorbe tout ce qui lui est utile et tâche de se débarasser de ce qui lui est étranger et nuisible. Mais l'organisme n'est pas toujours en état de faire cette élimination, soit qu'on l'ait surchargé, soit que la nourriture absorbée contienne trop d'impuretés. À ce moment-là les déchets s'accumulent dans différents organes et ce sont les intestins surtout qui en sont encombrés.

Comment distinguer la nourriture pure de celle qui ne l'est pas? Il existe un critérium: la nourriture qui se putréfie facilement ou qui laisse un grand nombre de déchets dans l'organisme n'est pas pure; même si elle est bien lavée et bien préparée, cela ne suffit pas. Seule la nourriture qui ne se putréfie pas facilement est pure. Les fruits, par exemple, se conservent longtemps (certains même pendant des mois) et les légumes aussi se conservent un certain temps. Mais la viande ne se conserve presque pas. Les fruits sont donc la nourriture la plus pure. On peut dire encore que les aliments qui reçoivent beaucoup d'énergies solaires sont purs, et de ce point de vue aussi, les fruits qui sont sans cesse exposés au soleil et à l'air sont les aliments les plus purs.

La nourriture peut produire beaucoup de déchets, c'est pourquoi les Initiés, les Sages, ont toujours donné le conseil de jeûner afin de débarasser le corps physique des impuretés qu'elle y a déposées. D'ailleurs, le jeûne est une méthode que nous enseigne la nature. Observez les animaux. Quand ils sont malades, instinctivement ils se mettent à jeûner, ils vont se cacher quelque part, trouvent une herbe qui les purgera, et ils guérissent. Dans un autre domaine, quand on voit que la poussière est déposée sur les meubles et les objets d'une maison, on sait qu'il faut nettoyer. Mais quand il s'agit de comprendre que son propre organisme doit subir aussi un nettoyage au moins une fois de temps en temps et que les millions d'ouvriers que sont les cellules de notre corps ont parfois besoin d'être mises en congé, là on refuse.

Vous avez remarqué que lorsque vous êtes malades, vous avez la fièvre, vos yeux commencent à larmoyer, votre nez coule, votre peau se couvre de petites éruptions... C'est une purification. Mais l'homme est tellement entêté qu'il refuse de se purifier lui-même et ce sont ses organes qui sont alors obligés de faire le travail à sa place. Et c'est ainsi qu'encore une fois, l'homme est sa propre victime...

Omramm Michael
Aivanhov (F.B.U.)

"Il n'y a rien qui rafraichisse le sang comme une bonne action."

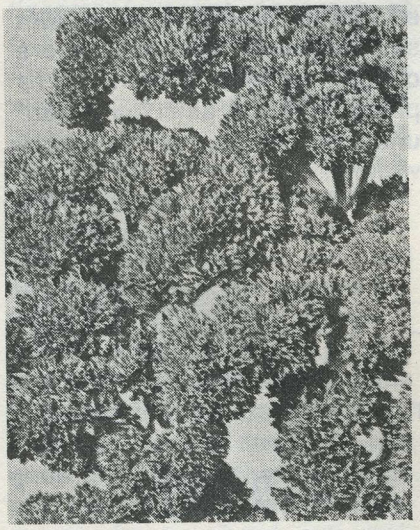
(La Bruyère)

La chlorophyle... le sang des plantes

par Claude Gélineau*

N'avez-vous jamais vu un chat cherchant à dévorer des plantes vertes d'ornementation? C'est la recherche du vert qui pousse les animaux blessés à manger des plantes vertes; parce que la chlorophyle permet de régénérer rapidement des tissus malades. Plusieurs études ont montré que la présence de chlorophyle dans la diète d'une personne anémique amenait une augmentation rapide de la teneur en globules rouges dans le sang. D'autres études font état d'effets curatifs de la chlorophyle dans d'autres types d'anémie.

C'est donc en tant que régénérateur que la chlorophyle peut être utilisée et que sa valeur nutritive est la plus évidente.

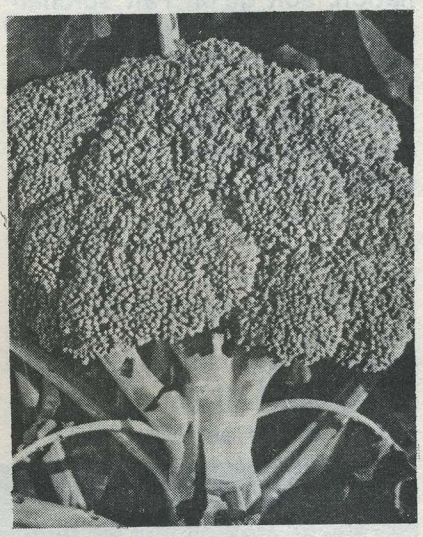


Persil

Cette chlorophyle que nous recherchons dans les légumes verts comme les laitues, piments, choux, etc. constitue 70% du volume réel de l'extrait liquide de l'herbe de blé. La chlorophyle est le sang de la plante. C'est par la chlorophyle que l'énergie du soleil peut transformer l'air, l'eau, la terre en une plante. En fait, la chlorophyle et l'hémoglobine ont une structure très semblable. Dans le cas de la chlorophyle, c'est le magnésium qui forme le noyau minéral de la molécule; alors que pour l'hémoglobine, chacun sait que c'est le fer qui en est le noyau minéral. C'est par cette ressemblance frappante entre ces deux composés essentiels à la vie que les propriétés anti-anémiques de la chlorophyle contenue dans les herbes peuvent être expliquées.

Où trouver la chlorophyle?

Par définition, les légumes verts contiennent de la chlorophyle. Les teneurs et «l'environnement» de la chlorophyle varient cependant d'une plante à l'autre. Quand on veut obtenir de grandes quantités de chlorophyle, c'est à l'herbe de blé que l'on s'adresse ou à la luzerne germée. L'herbe de blé, c'est du blé que l'on fait pousser sur une mince couche de terre et que l'on récolte après 8 à 15 jours. À



Brocoli

ce stade de son développement, c'est véritablement de l'herbe que l'on retrouve. L'herbe de votre gazon est aussi une manufacture très valable de chlorophyle, d'enzymes et de vitamines.

Qu'il soit compris que l'herbe des prés et des pelouses pourrait à la rigueur fournir de la chlorophyle de qualité pourvu que l'herbe soit jeune et que l'environnement ne soit pas trop pollué. Cette chlorophyle est cependant moins bien entourée que celle provenant de l'herbe

* Auteur du livre "La Germination dans l'Alimentation".

24.jpg

de blé.

Les luzernes germées en pot, sarrasin et tournesol en terre sont aussi des sources intéressantes de chlorophyle. Dans les légumes verts, ceux qui en contiennent le plus sont le persil, l'épinard, les laitues en feuille, le céleri, le brocoli, la ciboulette.

Usage de la chlorophyle

La chlorophyle peut servir de base à une désintoxication en profondeur du corps et à la régénération d'un système digestif affaibli. L'utilisation du jus d'herbe de blé permet à la personne d'être plus active que pendant un jeûne parce que le jus fournit de l'énergie en même temps qu'il nettoie. Cependant, la chlorophyle ou jus d'herbe de blé prise pour la première fois en grande quantité peut provoquer des réactions d'élimination parfois violentes causant de nausées, des étourdissements et des faiblesses. Il y a des gens chez qui la simple odeur du jus d'herbe de blé provoque des nausées. L'utilité du jus d'herbe chez ces personnes est d'autant plus grande que le malaise est grand. Progressivement, la plupart des gens peuvent tolérer au moins de petites doses Quelques personnes peuvent prendre de grandes quantités (1 tasse) en une seule fois sans se sentir incommodées, mais c'est plutôt rare.

Fontaine de jeunesse

4 parties jus de carottes
4 parties jus de céleri
2 parties jus de betteraves
1 partie jus de blé

Mélanger les jus et boire très lentement en insalivant bien. Assaisonner avec menthe et varech au goût.

Rayonnement vert

1 oz jus de blé
1 poignée d'oseille
6 feuilles de pissenlit
3 feuilles de menthe
6 oz d'eau

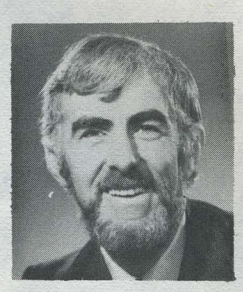
Extraire les jus des verdures avec un extracteur manuel et mélanger.

Nectar de rajeunissement

1 tasse verdure de tournesol coupé
1 tasse laitue de sarrasin coupée
1 tasse luzerne germée
2 c. à table fenugreek germé
1 gousse d'ail (facultatif)

Passer les légumes à travers un extracteur à jus.

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

25.jpg

Saut en hauteur

Historique

Absent des Jeux antiques

Bien que pratiqué dans la Grèce antique, le saut en hauteur n'a jamais eu les honneurs du stade d'Olympie. Il faudra attendre l'avènement des Jeux de l'ère moderne, à Athènes, en 1896 pour voir cette discipline inscrite au programme. Le saut en hauteur s'affirmera rapidement, surtout après 1945, comme une des disciplines de base en athlétisme.

De l'Anglais Brooks à l'Américain Fosbury

À l'origine, le sauteur se plaçait face à la barre et la franchissait en repliant les genoux. En 1874, un Anglais franchit 1,80 m (5'10" 7/8), en se plaçant presque parallèlement à la barre, en un ciseau simple. C'est cependant l'Américain Sweeney qui est considéré comme le premier sauteur moderne. En employant le *style ciseau — avec retournement vers l'intérieur* — il franchit 1,97 m (6'5" 5/8), un an avant les jeux d'Athènes. Lors de ces Jeux, ce fut un autre Américain, Clark, qui inscrivit le premier, avec un bond de 1,81 m (5'11" 1/4), son nom sur les tablettes des champions olympiques.

Le style du ciseau avec retournement est vite abandonné. En 1912, c'est encore un Américain, Georges Horine, qui dépasse le premier la hauteur de 2 mètres (6'6" 3/4), avec un bond de 2,03 m (6'8"). Il a inventé la technique du *rouleau californien* et sera rapidement imité. En 1914, son compatriote Beeson passe 2,04 m (6'8" 3/8). D'autres sauteurs des États-Unis, à l'image de H. Osborne, champion olympique en 1924 et recordman du monde avec un bon de 2,12 m (6'11" 1/5) la même annés, s'inspirent de ce style. En 1956, le noir Américain Charles Dumas améliore le record du monde avec 2,15 m (7' 5/8") et remporte à Melbourne, le titre olympique. En 60 ans, le record du monde passe de 1,97 m (6'5" 5/8) à 2,15 m (7' 5/8"); les vainqueurs de l'épreuve olympique ont fait passer le record de 1,81 m (5'11" 1/4) en 1896 à 2,12 m (6'11" 1/2) en 1956. Un record du monde battu avec 2,16 m (7'1" 1/8) par le Russe Stepanov — même si les conditions ont été contestées — annonce la rivalité des dix prochaines années entre Russes et Américains.

La rivalité américano-soviétique

En 1960, à Rome, va s'imposer la nouvelle école soviétique avec Chavlakadze et Brumel. Ils remportent dans l'ordre, malgré les pronostics, les deux premières places. En effet, un jeune sauteur de couleur John Thomas venait d'améliorer, peu avant les Jeux, le record du monde, avec un bond de 2,23 m (7'3" 3/4). Ce record est amélioré avec 2,25 m (7'4" 5/8), l'année suivante, par le Russe Brumel qui devait le porter à 2,28 m (7'5" 3/4) en 1963. Utilisant le *ventral plongeant,* Brumel domine cette spécialité pendant plus de six ans, jusqu'à ce qu'un accident interrompe définitivement sa carrière.

La génération des «fosburistes»

Cette supériorité des sauteurs utilisant le *ventral plongeant* et ses variantes n'a plus paru contestée jusqu'à ce qu'un jeune athlète américain Dick Fosbury, pratiquement inconnu des spécialistes, gagne l'épreuve du saut en hauteur des Jeux olympiques de Mexico, en sautant 2,24 m (7'4" 1/4) dos à la barre. Le «Fosbury flop» était né. Fosbury a été suivi depuis par de nombreux imitateurs. Parmi ces «fosburistes», on trouve actuellement des sauteurs de tous les pays, le Russe Chapka, le Sud-Africain Rossow, le Hongrois Major, l'Américain Dunn, dont le record dépasse 2,20 m (7'4"). Cependant, ce sont deux adeptes du ventral, l'américain Matzdorf et le Chinois Ni Chi Ching qui ont battu le record (le second officieusement) du prestigieux Brumel, avec un bond de 2,29 m (7'6" 1/8).

Les Jeux de Munich ont semblé alors donner raison aux partisans de l'école classique, puisque le vainqueur, le Russe Tarmak, adepte du ventral, précédait le «fosburiste» américain D. Stones. Les partisans de ce style eurent l'occasion de se réjouir cependant lorsque la jeune Allemande Meyfarth, âgée de 16 ans, égala le record du monde en devançant toutes ses rivales et surtout depuis que le jeune D. Stones a amélioré, au cours de l'été 1973, le record mondial avec un bond de 2,30 m (7'6" 1/2). Il est le premier «fosburiste» à détenir le record du monde.

Il faut souligner qu'avant Fosbury, des sauteurs avaient déjà utilisé cette technique. Ainsi une sauteuse canadienne, Debbie Brill, utilisait — avant Fosbury, comme elle le prétend — une technique semblable. Sur les plans canadien et québécois

on retrouve de nombreux jeunes sauteurs ayant adopté le style de Fosbury, notamment Hawskins et Beers de la Colombie Britannique. Celui-ci a d'ailleurs obtenu la 6e place, en finale du saut en hauteur, à Munich.

Caractéristiques actuelles

Les principaux modes de franchissement sont:

Les sauts en ciseaux: délaissés par la plupart des pratiquants et par tous les champions. Ils sont recommandés pour l'initiation des débutants. Ce mode de franchissement oblige à travailler la phase d'impulsion. Les sauts en ciseaux se subdivisent en: ciseau simple, avec retournement à l'intérieur; avec retournement à l'extérieur (rarement pratiqué).

Les sauts avec rouleau: pratiqués à l'entraînement comme en compétition, il y a le ***rouleau costal;*** considéré comme une des techniques de saut des plus efficaces. Le sauteur se trouve

28.jpg

couché sur le côté, replié sur lui-même, au-dessus de la barre. Le ***rouleau ventral,*** adopté par de nombreux champions. Le sauteur enroule la barre. Un dérivé de cette technique est ***le rouleau ventral plongeant:*** la partie supérieure du corps franchit la barre avant le bassin et les jambes.

Le Fosbury flop: le sauteur donne une impulsion avec la jambe inverse à celle de l'appel naturel et attaque la barre, en lui tournant le dos en effaçant les jambes — dernière partie du corps à franchir la barre — grâce à un mouvement ondulatoire. La réception se fait sur le dos.

Conditions de pratique

Site

En plein air, surface d'appel en terre battue ou en matière synthétique (tartan, fortran). Fosse de réception en sable ou recouverte d'épais tapis de mousse ou gonflable.

En salle: surface d'appel en bois ou en matière synthétique. Fosse de réception de sable ou recouverte de mousse ou gonflable.

Matériel et équipement

Deux montants supportent, à l'aide de taquets coulissants, une barre en bois ou en aluminium d'environ 4 m (13') de long.

Les sauteurs portent à la jambe d'appel une chaussure légère, souple, comportant 4 à 6 pointes sous la plante et 2 sous le talon. La semelle de cette chaussure est plus épaisse que la semelle normale (le règlement limite l'épaisseur de la semelle à 13 mm); à l'autre pied, une chaussure normale de course ou encore aucune chaussure. Les sauteurs doivent aussi porter un short assez ample, pour ne pas gêner leurs mouvements.

Apprentissage

Le sauteur doit s'efforcer d'acquérir la plus grande vitesse, dans la direction favorable, pour réussir le saut le plus élevé. Il doit prendre conscience auparavant des différentes composantes du saut: l'impulsion, le franchissement, la chute.

Entraînement

Pour le débutant, deux ou trois séances hebdomadaires suffisent. L'athlète chevronné doit effectuer un entraînement quotidien plus spécifique.

course: le sauteur débutant ou chevronné doit faire de la course sous toutes ses formes (courses de vitesse, courses de haies, de demi-fond, cross). Les distances seront réduites après trois ou quatre mois. L'athlète travaillera davantage la vitesse, en s'efforçant de garder ses épaules constamment relâchées. L'intensité de ses efforts sera plus grande, plus brève, et plus fréquente.

musculation, assouplissement, détente: les exercices de musculation, pour un débutant ou un athlète chevronné se feront avec des charges légères (sac de sable ou altères de 20 à 40 lbs) au début de l'entraînement, puis un peu plus lourdes après quelques semaines.

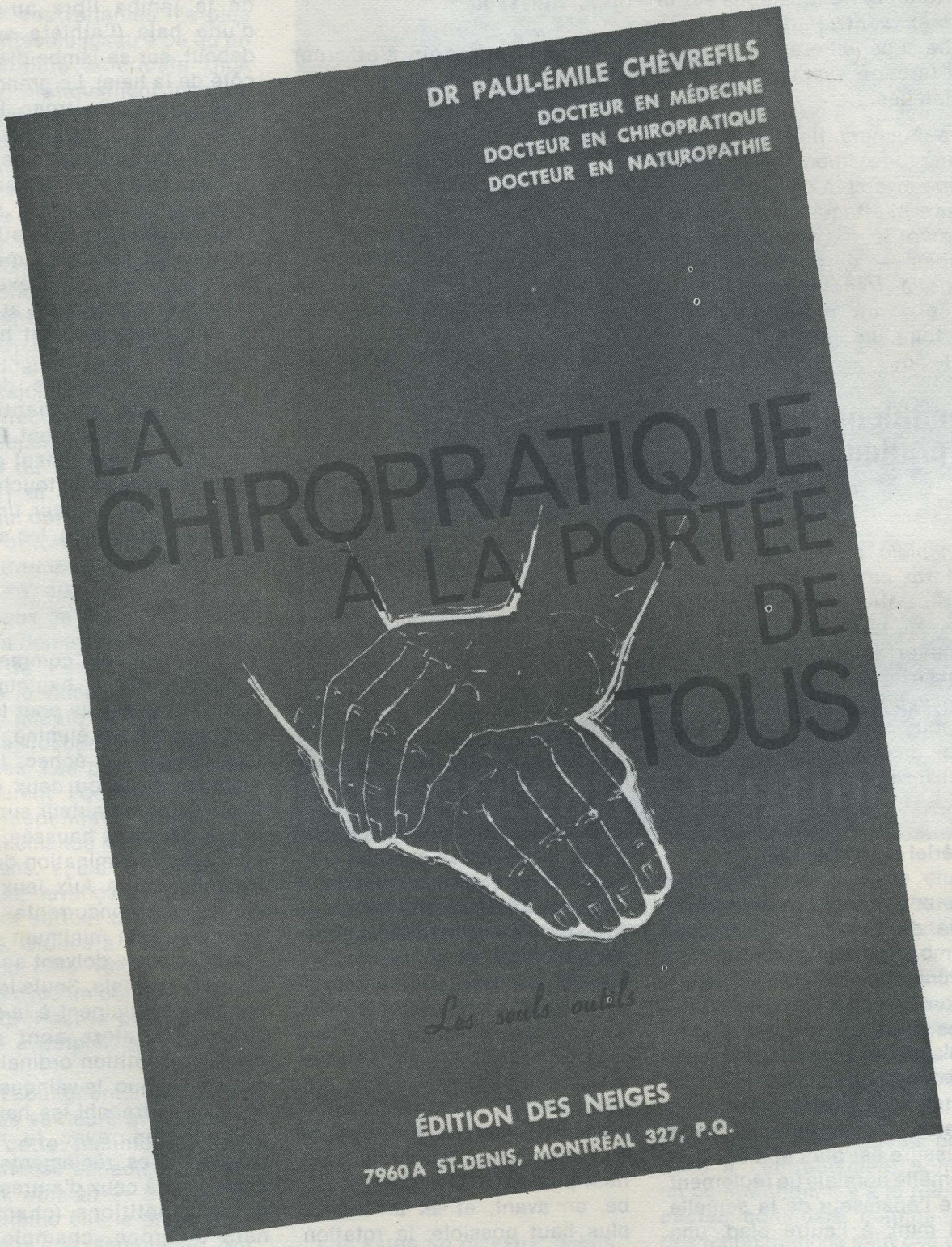
Les principaux exercices d'assouplissement, pour un débutant ou un athlète commençant sa saison, sont: l'appui d'une jambe sur un mur, le plus haut possible; le lancer de jambe, en avant, et en arrière, le plus haut possible; la rotation du tronc dans les deux sens, avec appui stable des pieds (les bras, parallèles au sol et tendus, impriment le mouvement de rotation, alternativement dans les deux sens). Le passage répété de la jambe libre au-dessus d'une haie (l'athlète se tient debout, sur sa jambe d'appel, à côté de la haie). Le grand écart, avec flexion du tronc le plus près de la jambe avant. La flexion du tronc sur une jambe tendue (l'athlète repose par terre, sur une jambe repliée sous les fesses, en s'efforçant de toucher avec ses mains le bout du pied). Ces exercices doivent être pratiqués, au cours de tout l'entraînement hivernal et estival.

Les exercices de détente doivent être augmentés au cours de l'entraînement. Ce sont les sauts en contrehaut et contrebas, les sauts en touchant un point élevé (sur un mur, un fil, un panneau de basket), les sauts à cloche pied.

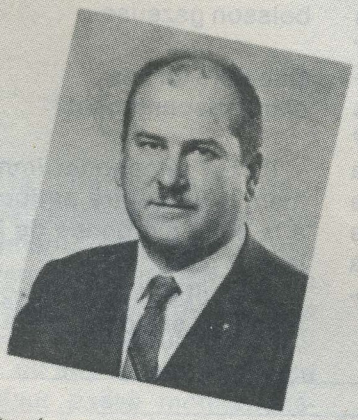
Compétitions

Le sauteur peut commencer à n'importe quelle hauteur: il a droit à trois essais pour la franchir, sinon il est éliminé. Toutefois, malgré un échec, il peut renoncer à un ou deux essais pour tenter la hauteur supérieure. La barre est haussée, après passage ou élimination de tous les concurrents. Aux Jeux olympiques, les concurrents, après avoir sauté un minimum requis avant les Jeux, doivent se qualifier pour la finale. Seuls les huit premiers participent à la finale. Les règles alors sont celles d'une compétition ordinaire. En cas d'ex-aequo, le vainqueur est celui qui a franchi les hauteurs précédentes, avec le moins d'essais. Ces règlements sont analogues à ceux d'autres grandes compétitions (championnats d'Europe, championnats canadiens).

LIVRE


DR PAUL-ÉMILE CHÈVREFILS
DOCTEUR EN MÉDECINE
DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE
DOCTEUR EN NATUROPATHIE
LA CHIROPRATIQUE À LA PORTÉE DE TOUS
Les seuls outils
ÉDITION DES NEIGES
7960 A ST-DENIS, MONTRÉAL 327, P.Q.

30.jpg



L'auteur de ce livre expose avec une rare franchise l'écart qui sépare la Médecine officielle ou traditionnelle de la Chiropratique, à la base même de leur conception.

Les cas véridiques, rapportés tels qu'ils se présentent au bureau de consultation, se succèdent à un rythme alerte et prenant dans un dialogue où les « grands mots » de la médecine sont absents et où les mal-aises organiques sont expliqués dans un langage clair et limpide que tout lecteur comprendra.

Des dessins inédits et originaux agrémentent le texte.

31.jpg

POURQUOI LAISSER...

(suite de la page 22)

de maladies, douleurs et pilules, sans jamais trouver de solution. Vous y étiez et des gens que vous connaissez y sont encore. Dites-leur votre histoire et aidez un ami.

Comment se fait-il qu'une personne, ayant reçu l'aide de la chiropratique après avoir essayé toutes les autres méthodes, reste silencieuse devant les souffrances de ses amis(e)? L'intérêt que nous portons à la santé et au droit inné de toute personne à jouir d'une vie meilleure nous amènent à vouloir rendre les services chiropratiques accessibles à tous.

Dans nos centres chiropratiques, nous prenons le temps d'expliquer aux gens comment retrouver le chemin d'une meilleure santé. Dites à tous ceux que vous aimez et que vous voudriez voir en bonne santé, de venir bénéficier de la chiropratique, afin qu'eux aussi aient la chance de vivre plus pleinement, sans interférence.

10,000 ENFANTS...

(suite de la page 16)

sont pas moins dangereux. Une seule gorgée de produits corrosifs ou volatils, par exemple, peut causer des lésions très graves sinon mortelles.

Certains peuvent même provoquer un empoisonnement par voie cutanée: il suffit que l'enfant en renverse sur sa peau pour que le produit pénètre dans l'organisme. Une autre pratique absolument condamnable consiste à transvider un produit toxique dans une bouteille de boisson gazeuse...

Que faire en cas d'empoisonnement?

Il faut téléphoner immédiatement à un centre antipoison ou **à la salle d'urgence de l'hôpital le plus près.**

On doit aussi retrouver le contenant et surtout l'emballage du produit en cause et l'apporter. **On ne doit jamais** transporter un intoxiqué à plat sur le dos, mais le coucher sur le côté.

Ne jamais donner de lait, mais plutôt de l'eau pour diluer le toxique. Si le produit a touché la peau ou les yeux, il faut laver abondamment et à l'eau seulement.

Le dépliant éducatif du ministère des Affaires sociales indique également **de ne pas faire vomir** si la personne intoxiquée est somnolente, inconsciente ou en convulsions, ou si elle a absorbé une substance corrosive, des hydrocarbures (essence, huile) ou des produits moussants. On mentionne aussi les vertus du sirop IPECA, qu'on peut se procurer — sans ordonnance — chez le pharmacien, et qui serait approprié aux cas d'empoisonnement.

N'oublions pas que les parents ou personnes responsables doivent être la conscience de l'enfant et faire en sorte que sa curiosité bien naturelle ne lui joue pas de mauvais tours.

ON PEUT SE PRÉPARER...

(suite de la page 33)

des organes concernées, et dérange l'équilibre de l'organisme.

Une telle condition est aggravée par la ménopause. Avec des soins chiropratiques compétents, les difficultés sont corrigées par la suppression de leur cause, et des examens périodiques préviennent une détérioration. Un manque d'activité du système nerveux est le principal responsable des symptômes de détresse qui surviennent au cours de cette période.

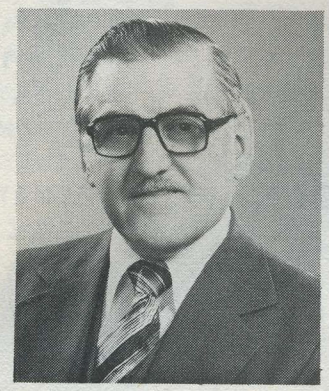
La chiropratique peut donc vous être d'un grand secours; car elle vous aidera à établir un niveau de santé qui, non seulement vous soutiendra pendant la période de la ménopause même, mais vous rendra capable d'une vie plus intense.

Il y a quelque chose de pire dans la vie
que de n'avoir pas réussi:
c'est de n'avoir pas essayé.

(Roosevelt)

On peut se préparer à la ménopause

par J. A. Charland, d.c.



On entend dire tellement de choses au sujet de la ménopause qu'on se demande où est la vérité.

Un peu plus que la moitié de la population de la terre est de sexe féminin. Chaque femme, dont la durée de la vie est moyenne, passe par la période de ménopause. Rien de ce qui affecte la vie et le bien-être de cette moitié de la population ne devrait être secret. Les faits devraient être connus, spécialement par la "moitié" intéressée.

Ce qu'est la ménopause

La ménopause, qui ordinairement survient entre la 40e et la 50e année (bien que ce puisse être 10 ans plus tôt ou plus tard, dans les cas extrêmes) est simplement un signe de la fin de cette période de la vie où la procréation est possible chez la femme. Avec la ménopause, le cycle menstruel cesse et les inconvénients des menstruations prennent fin.

La ménopause s'accomplit et est accompagnée de changements dans les fonctions glandulaires du corps. Ces changements sont parfois mis en évidence par une tendance à rougir sans raison, ou par des "bouffées de chaleur" quand il semble qu'une vague soudaine de chaleur passe momentanément sur le corps, monte au cou ou à la tête. Il peut aussi y avoir des attaques, ordinairement très courtes, de vertige ou d'étourdissements. Aucun de ces symptômes n'est souffrant; tous sont ordinairement occasionnels, et la plupart sont simplement momentanés.

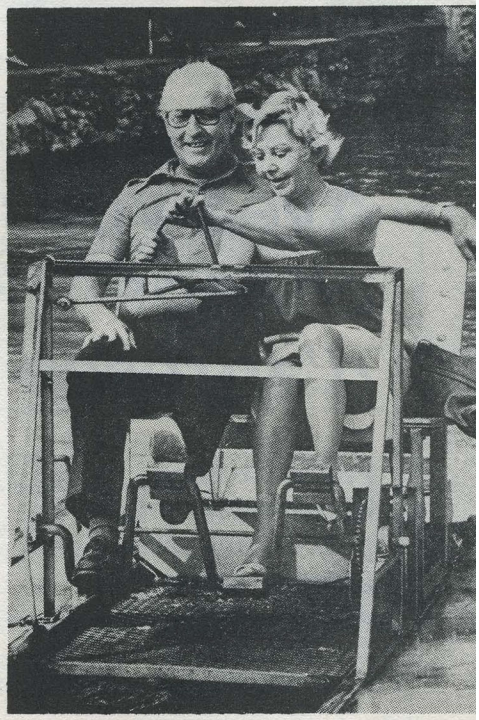
Voici le meilleur conseil à donner à une femme approchant de cette période de la vie: voir à ce qu'une bonne santé générale soit maintenue et qu'aucun changement pendant cette période ne soit une cause d'alarme. Avec une santé normale, il n'y a rien à craindre. La ménopause a ses compensations; généralement une nouvelle vigueur et un renouveau d'enthousiasme pour la vie suivent la période de la ménopause.

Soyez bien portante et sans crainte

Une précaution sage pour toute femme approchant la quarantaine est de consulter son docteur en chiropratique périodiquement. Il préviendra tout mauvais fonctionnement du système nerveux. Visitez-le au moins une fois par mois, ou plus souvent s'il trouve que cela est nécessaire.

Le chiropraticien verra ainsi à équilibrer le métabolisme jusqu'à ce que la ménopause soit finie. Souvent, des "subluxations" (entrave à la transmission normale de l'énergie vitale par les nerfs) sont la cause d'un flot anormal d'énergie nerveuse aux muscles affectés, glandes, cellules ou tissus. Ce qui réduit l'activité normale

(suite à la page 32)



PENSÉE

Tout arrive à celui qui sait attendre,
en autant qu'il travaille
pendant qu'il attend.

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 : _____

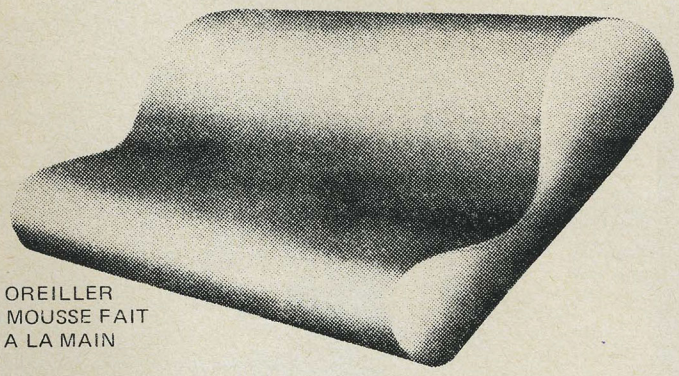
Découpez et collez ICI l'étiquette de votre ancienne adresse

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

OREILLER THERAPEUTIQUE

$26.95*

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

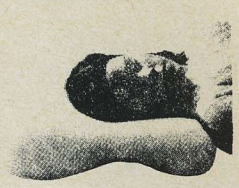


OREILLER EN MOUSSE FAIT A LA MAIN

UNE FORME BREVETEE ET UN MATERIAU SOIGNEUSEMENT CHOISI EXERCENT UN ETIREMENT DOUX ET EFFICACE SUR LA ZONE CERVICALE, CE QUI DIMINUE LA PRESSION.

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

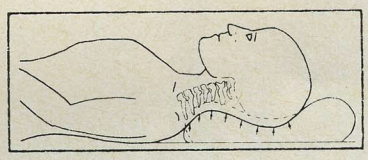
D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX DENSITES, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBREE) OFFRENT HUIT POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRETENT AUX HABITUDES PERSONNELLES DE SOMMEIL.



CET OREILLER EST VRAIMENT THERAPEUTIQUE, NON ALLERGIQUE, INODORE, IMPERMEABLE A LA POUSSIERE, LEGER 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 SOUTIENT LE COU, EPOUSE LA FORME DE LA TETE, SOULAGE LA PRESSION ET LA TENSION

Quantité		Montant
	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
	Résidents du Québec, ajoutez 8% taxe de vente	
	Total	

*** Prix sujet à changement après octobre 1981**

Nom .....

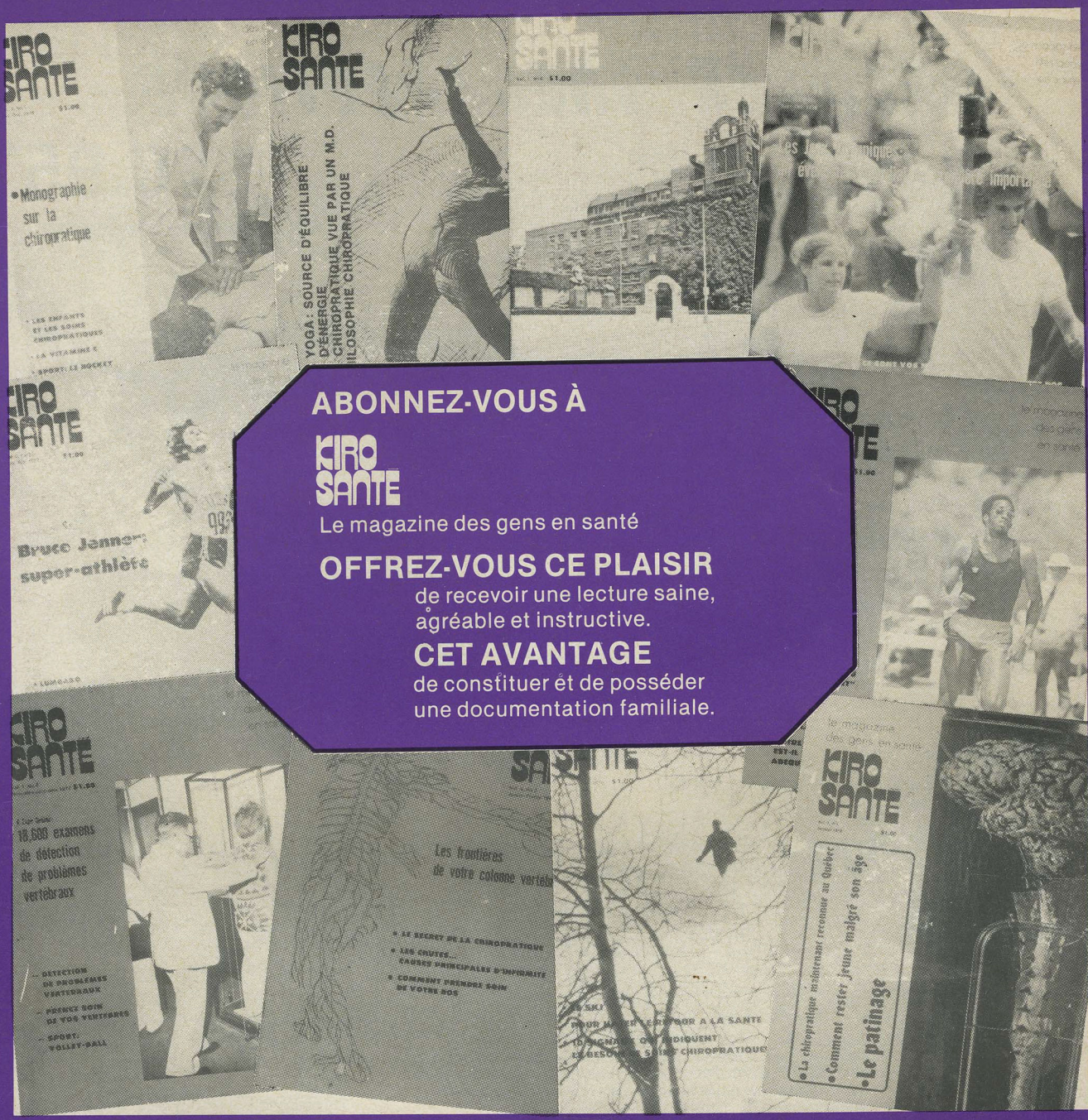
Adresse .....

Ville .....

Prov. ..... Code postal .....

Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.
199 St-Vincent,
Ste-Agathe-des-Monts,
J8C 2B6

35.jpg



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.

KIRO SANTE

199 St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts
J8C 2B6

Canada-États-Unis:
1 an (6 num.) $ 6.00 ☐
3 ans (18 num.) $15.00 ☐

Autres pays:
1 an (6 num.) $ 7.00 ☐
3 ans (18 num.) $18.00 ☐

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

Prov. ..... Code postal .....

Chiropraticien .....

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 ☐