

CHIRO SANTÉ

Vol. 10, No 6
Février 1985

1,50 \$

le magazine
des gens
en santé



On se tient!

Aussi:

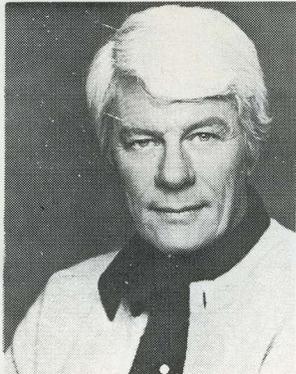
- Une naissance étonnante
- Le plus important...

CHIRO-CENTRE
ARGUIN & CHARLAND
33 rue Ste-Agathe, Ste-Agathe J8C 2J6
Tél: (819) 326-1666

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

RENAISSANCE

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



Film No 1

"Une introduction à la Chiropratique" avec Peter Graves

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

John McGinnis

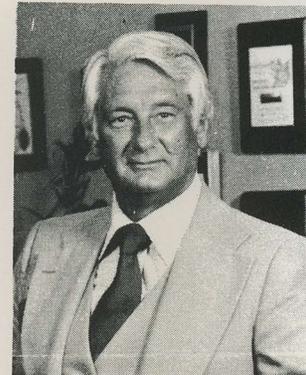
*producteur du film et co-fondateur du nouveau
Living Sciences Cable Network*

Film No 2

"La dégénération de la subluxation"

présenté par le Dr Russell Erhardt

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



Film No 3

"Le futur parfait"

mettant en vedettes Jayne Kennedy, Lorne Green et Tony Franciosa



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

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

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur

Gaston Arguin

Directeur

Louise Charland

Chroniqueurs

Icia Arguin

Céline Genest-Côté

Raymond Lamy

Lisa Paquin

Guildor Poitras

Raymond Messier

Collaborateurs

Christine Dubeau

Association

des Chiropraticiens
du Québec

Journaliste

Robin Arguin

Secrétariat

Louise Sauriol

Montage

Les Montages G.F. Enr.

Impression

L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.

Abonnement:

6 numéros \$7.00

Adresse

Kiro Santé

33 rue Ste-Agathe

Ste-Agathe-des-Monts

J8C 2J6

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

SOMMAIRE

Êtes-vous comme lui?	p. 4
Réflexion: Le plus important	p. 5
Une naissance étonnante a lieu sous l'eau	p. 6
L'importance de communiquer	p. 8
Opération "Blitz"	p. 11
Prescription médicale ou référence	p. 13
Les vitamines ne sont pas des médicaments ...	p. 14
Témoignage	p. 16
Un aliment aux propriétés formidables	p. 17
Un conseil	p. 18
La recherche le prouve!	p. 19
Annuaire chiropratique	p. 20
Le stress et l'anxiété	p. 23
Il accuse ceux qui "combattent" le cancer	p. 24
Sport: Le ski de randonnée	p. 27
Livre: La méthode Jane Fonda	p. 30
La respiration vitale	p. 32
Qui dit mieux?	p. 33
Pensée	p. 34

KIRO SANTÉ

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

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

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

Copyright 1985

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

COMMENT TAIRE...



par Gaston Arguin, d.c.

Êtes-vous comme lui?

Fondée pourtant sur des principes tellement simples, il est vrai que la chiropratique est encore mal comprise dans ce qu'elle est, ce qu'elle affirme et dans le rôle qu'elle peut (et devrait) jouer à l'intérieur du système des soins de santé.

Pourtant, des statistiques révèlent que plus de 70 millions de services chiropratiques sont rendus à chaque année, et que plus de 50 millions de patients ont déjà recouvré la santé grâce à cette spécialité, généralement après n'avoir pu obtenir d'aide de la médecine organisée.

Ces faits (et bien d'autres) devraient susciter l'intérêt de chacun, dans ses considérations en matière de soins de santé. Dommage que tant de vérités fondamentales prennent si long avant d'être comprises et acceptées.

Cette situation me rappelle une petite histoire bien connue, mais peut-être pas si drôle...

Il était une fois un jeune homme, très religieux, pris dans une inondation majeure. Il était assis sur le toit de sa maison, avec de l'eau juste sous les pieds, quand un bateau passa. On lui offrit de le conduire dans un endroit plus élevé et sécuritaire, mais il répondit: "Non merci. J'ai confiance en Dieu; il va prendre soin de moi". Le bateau repartit...

Un peu plus tard, l'eau avait monté

jusqu'à sa ceinture quand un autre bateau apparût. Plutôt que de sauter dedans, il répéta: "Merci, j'ai confiance en Dieu, il va prendre soin de moi". Le bateau continua alors sa course pour en sauver d'autres.

Maintenant, l'eau était à son cou même s'il se tenait debout sur son toit. Alors qu'il était sur le bout des orteils, un hélicoptère apparût et on lui lança une corde, lui priant de la saisir pour se faire transporter vers un lieu plus sûr. Encore une fois, il dit: "Non, je crois en Dieu. Il prend soin de moi"...

Plus tard, en entrant au ciel, ce même homme s'approche de Dieu et lui demande: "Pourquoi suis-je ici? Je pensais que vous prendriez soin de moi. Je voulais le démontrer à tous ceux qui ont voulu m'aider!"

Alors Dieu lui répond: "Que voulais-tu que je fasse de plus? Je t'ai envoyé 2 bateaux et un hélicoptère!"

Eh bien, comme cet homme inconscient, il y a des milliers d'individus qui laissent le bateau passer, occasions après occasions. Pendant que tant d'autres embarquent lorsqu'ils en ont la chance et bénéficient des opportunités que leur offre la chiropratique d'être aidés pour leur vie entière.

Ne refusez pas les invitations, du moins à vous "ouvrir les yeux"! C'est votre responsabilité...

Le plus important...

***La mort commence à la naissance...
Pour prolonger le temps entre les deux, il
faut plus que de saines habitudes.***

***Les émotions et la pensée, l'esprit et
les sentiments, ont bien plus d'importan-
ce pour une bonne existence et une
longue vie que ne le reconnaisse la plu-
part.***

***Observez le nombre de tous ces "ex-
perts" qui sont morts à 30, 40 ou 50 ans.
Avec toutes leurs connaissances, ils ont
trop souvent manqué de ce qui était le
plus important!***

— Dr James W. Parker, D.C., Ph.C.

Ignorant les "avertissements" des médecins...

Une naissance étonnante à lieu sous l'eau, à la maison!

par Louise Charland, d.c.



Une femme a donné naissance à son bébé garçon sous l'eau, et a laissé l'enfant submergé pendant 20 minutes pour l'aider à effectuer de façon moins traumatique la transition entre l'utérus et le monde extérieur.

Cette mère déterminée a mis de l'avant sa méthode de naissance en dépit des avertissements des médecins et de leur refus d'être présents à la naissance, qui a eu lieu dans un grand bassin d'eau chaude.

L'enfant est né de Jia et Patrick Lighthouse de San Diego en Californie, dans un bain rempli d'eau stérile chauffée à 101 degrés F., la même température que dans l'utérus.

Le nouveau-né de 10 1/2 lbs, encore attaché à sa mère par le cordon ombilical qui lui fournissait l'oxygène dont il avait besoin, a flotté sous l'eau, a ouvert ses yeux, a donné des coups de pied et s'est endormi.

Le bébé a été gardé submergé pendant 20 minutes, tétant à l'occasion au sein de sa mère avant d'être sorti du bain.

La technique sous-marine, à peu près inconnue aux États-Unis, est utilisée en Russie depuis 20 ans, où l'on croit qu'elle pourrait aider à développer une race de super-enfants. Et l'expérience des Lighthouse — qui révèlent leur histoire un an après l'étonnante naissance — indique qu'il pourrait y avoir quelque chose de vrai dans la théorie russe.

"Il n'y a aucun doute que Jeremy s'est ajusté au monde d'une façon beaucoup plus facile que notre fils de 5 ans Anandas," a déclaré Jia. "Le vocabulaire de Jeremy est remarquable pour un enfant d'un an, et il est étonnamment indépendant. Naturellement, les grosses différences dans les capacités mentales et physiques ne seront connues qu'à mesure qu'il progressera vers l'âge adulte."

Le couple a décidé d'utiliser

la méthode sous l'eau parce que la naissance de leur premier fils avait été très difficile pour Jia. Le travail avait duré 36 heures et la mère et son fils y avaient presque perdu la vie. Avec Jeremy, le travail a duré 2 1/2 heures.

Les préparatifs pour la naissance sous l'eau sont comparativement simples. Les Lighthouse ont loué un grand bassin de fibre de verre pour 3 mois, et l'ont installé dans leur garage double. Ils ont accroché des images sur le mur, et ont décoré le garage avec des plantes et des fleurs.

Il a fallu 24 heures pour chauffer l'eau à 101 degrés exactement et on y a ajouté du sel pour créer, d'aussi près que possible, l'environnement de l'utérus. Le couple croit que lors d'une naissance conventionnelle, le bébé passe trop vite d'un environnement aquatique et chaud à un environnement sec et froid; et il se sent ainsi abandonné.

En plus de cela, l'enfant est

en présence de bruits forts et est presque immédiatement éloigné de sa mère.

Patrick déclare: "Le bassin d'eau chaude recrée l'expérience de l'utérus. Il facilite la transition et diminue le choc de la naissance. Les choses sont encore assourdies pour le bébé et cela crée un tout nouveau palier de naissance.

"La préparation pour la mère (et l'enfant) est beaucoup plus graduelle, et une partie de la crainte de l'inconnu est amoindrie.

"Lorsque Jeremy est né, il paraissait totalement relaxé et il s'est ajusté beaucoup plus rapidement à la vie de tous les jours que notre autre fils.

"Bien que nous ayons eu une équipe de six amis autour du bassin, Jia et moi avons été les seuls participants dans la naissance. Nous avons une sage-femme en cas d'urgence, mais elle n'est jamais intervenue."

Jia ajoute: "Durant ma gros-



Jeremy à un an, cette fois dans une piscine avec ses parents. Ils disent que sa naissance sous-marine en a fait un individu plus brillant et mieux ajusté à la vie.

sesse, nous sommes allés de médecin en médecin leur demandant d'être présent durant la naissance. Tous refusèrent parce qu'ils croyaient que mettre un enfant au monde sous l'eau était de loin trop radical"...

En fait, ce type de naissance est si radical aux États-Unis que les Lighthouse croient que Jeremy peut bien être le premier bébé à y être né de cette façon.

"Jusqu'à maintenant, nous n'en avons pas trouvé un, bien que nous sachions maintenant que sept enfants sont nés de cette manière depuis que notre fils est né," a dit Patrick.

Voilà donc un exemple à faire réfléchir; et qui devrait mener à plus d'investigations et d'expériences. Quand on réalise comment traumatique peut être la façon conventionnelle médicale d'effectuer les accouchements "de routine" dans les hôpitaux...

Faut-il rappeler que la profession chiropratique représente depuis déjà longtemps l'une des rares autorités à dénoncer les risques de l'accouchement, tel que pratiqué en Amérique du Nord surtout.

En effet, le nouveau-né risque toujours d'être marqué sur le plan émotionnel et affectif (cerveau et système nerveux...) et sur le plan structurel ou mécanique (plus particulièrement la colonne vertébrale).



Bébé Jeremy avec ses parents, peu après sa surprenante naissance sous l'eau. Il est resté submergé durant 20 minutes, pour faciliter sa transition dans le monde extérieur.

L'importance de communiquer

par Céline Genest-Côté

Lorsqu'il s'agit de répertorier les besoins fondamentaux de l'être humain, on pense tout naturellement aux besoins physiologiques (manger, dormir, respirer...) ou affectifs, tels que le besoin de sécurité, le besoin d'aimer et d'être aimé... Il est peu fréquent que dans cette énumération apparaisse le besoin de communiquer. Et pourtant, n'est-ce pas là un trait fondamental et spécifique de l'être humain. Si vital justement qu'on oublie de le mentionner.

En effet, presque chacun parle d'améliorer les relations entre les gens et pour de bonnes raisons. De bonnes relations, de bons rapports entre les gens donnent à la vie une profondeur, de signification que l'on retrouve peu dans d'autres expériences humaines. Ils offrent la possibilité d'un gain énorme

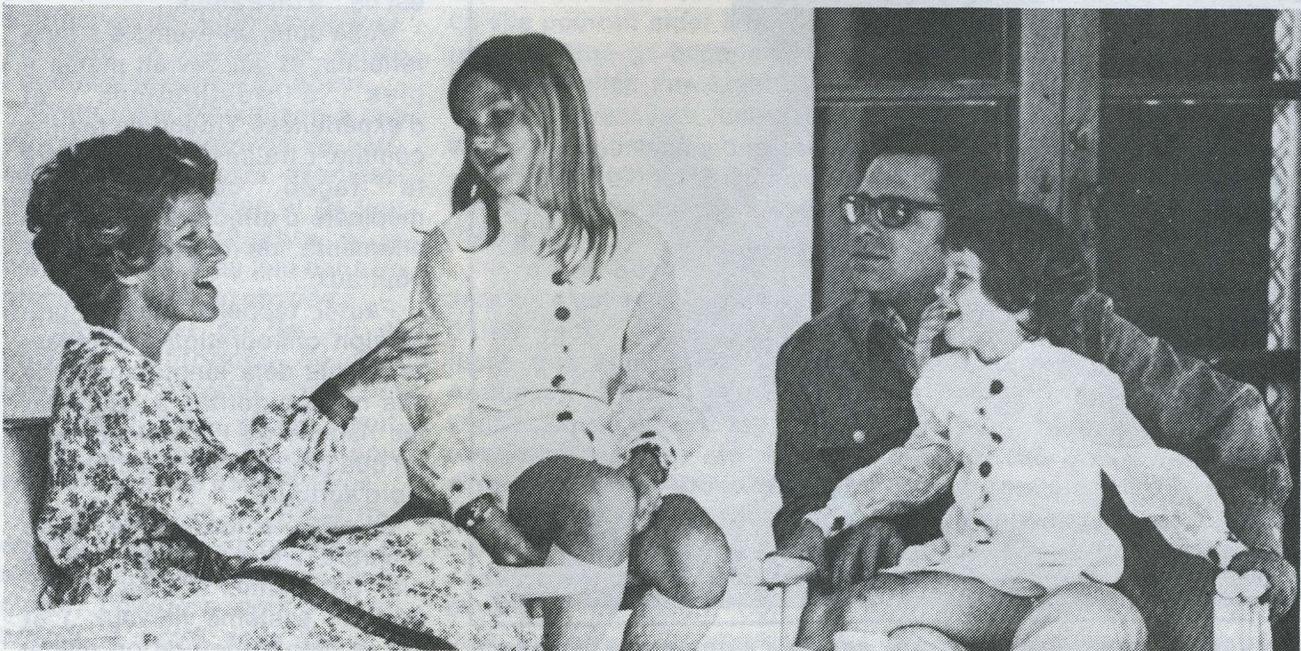
dans la croissance personnelle d'un individu et une meilleure appréciation de la vie.

Une fonction particulière

Mon action se situe auprès de personnes qui souffrent de divers problèmes de santé (troubles cervicaux, lombalgies, asthme, constipation, bursite, nervosité, etc.) et qui viennent consulter un chiropraticien souvent après que les médecins, spécialistes et hôpitaux n'aient rien pu faire pour eux. Ils sont donc souvent dans un état physique et psychologique très précaire, et ils ont besoin d'un dialogue humain et chaleureux. Ils méritent une attention particulière.

Je rencontre ainsi chaque jour des gens de différentes nationalités, de divers métiers

et professions, adultes ou enfants; et j'essaie d'établir avec eux une relation satisfaisante. En tant qu'assistante-chiropraticienne, une de mes tâches consiste principalement à accueillir le patient, donc être à son écoute et de créer un climat de confiance et de compréhension. Je suis aussi là pour donner de l'information pertinente afin de permettre aux personnes que l'on traite de se renseigner sur la chiropratique et de trouver réponses aux questions qui les préoccupent. Je conduis aussi les patients dans les différentes salles. Donc, le contact se fait en groupe (dans la salle d'accueil) et individuellement (dans la salle d'ajustement). La communication revêt ainsi une dimension toute particulière dans mon travail. Car les gens ont besoin d'encouragement



Une bonne communication permet un gain énorme dans la croissance personnelle, et une meilleure appréciation de la vie.

Le saviez-vous?

Une commission gouvernementale d'enquête de Nouvelle-Zélande a passé près de 2 ans à étudier en profondeur la chiropratique, compilant près de 4000 pages de transcriptions consistant en témoignages (sous serment...) de patients, de médecins, de chercheurs en médecine et de chiropraticiens de tous les coins du monde. Le rapport, publié en octobre 1979, précisait: "Vers la fin de l'enquête, nous nous sommes trouvés irrésistiblement et avec une unanimité totale attirés à la conclusion que la chiropratique moderne est une branche des soins de santé utile et bien fondée, se spécialisant dans un champ négligé par la profession médicale."



dans leur démarche pour recouvrer la santé ou pour la conserver.

Le mot "communiquer"

Le mot "communiquer" est généralement compris comme se référant au comportement verbal aussi bien que non-verbal à l'intérieur d'une rencontre entre personnes. La communication inclut tous les symboles et signes utilisés par les individus. Prises dans ce sens, les techniques de communication que les gens utilisent peuvent être vues comme des indicateurs significatifs du fonctionnement interpersonnel.

Nous avons tout à découvrir au sujet des autres et de la nature des relations. Quand une personne réalise qu'on comprend ses sentiments, une nouvelle atmosphère se crée et la communication commence vraiment.

Le climat socio-émotif

Lorsqu'on entre quotidienne-

ment en contact avec plusieurs personnes de tous les âges et de tous les milieux, il faut que ces rencontres ne soient pas que routinières. L'accueil est de toute première importance pour créer le climat; et ce rôle devrait toujours être accompli avec beaucoup d'enthousiasme. La manière dont on entre en contact avec une personne par une attitude d'ouverture et un sourire engageant conduit normalement à une atmosphère très agréable.

Des êtres uniques

Il n'y a pas deux personnes qui pensent de façon identique sur toute chose. Il n'y en a pas deux qui ressentent une relation de la même façon à tout moment. Nous sommes autonomes et uniques. Et cependant, nous sommes en même temps dépendants les uns des autres. Nous avons besoin des autres pour nous aider à obtenir nombre de choses que nous

souhaitons. Tout ce que nous pouvons faire est d'essayer d'élucider nos sentiments. On peut ajouter que la façon de communiquer conduit à la maturité, l'individualité et la créativité.

Pour moi communiquer c'est...

- donner et recevoir un message, des émotions;
- donner une partie de moi-même;
- recevoir une partie de quelqu'un d'autre;
- partager des idées, des sentiments;
- faire connaître mes besoins;
- rencontrer les besoins de l'autre;
- faire parler mon visage et mon corps;
- me mettre à la place de l'autre;
- toucher;
- permettre à quelqu'un d'autre d'entrer dans mes pensées;
- écouter;
- Parce qu'écouter quelqu'un, c'est l'aider à guérir!**

Le projet de loi 42

prive les accidentés du travail du choix de leur professionnel de la santé.

Nous ne sommes pas d'accord!

- En 1973, la chiropratique a été légalisée et élevée au rang de profession reconnue.
- En 1973, le législateur québécois a fait du chiropraticien un professionnel à part entière, habilité à dispenser des soins et à en déterminer l'indication ou la non-indication par les examens qu'il est autorisé à effectuer sur ses patients.
- Cette loi a reconnu au chiropraticien le droit de dispenser ses soins professionnels aux membres du public sans que ces derniers obtiennent au préalable d'avis ou de références d'autres catégories de professionnels.

Or le projet de loi 42 sur les accidents du travail et les maladies professionnelles, présentement à l'étude à l'Assemblée Nationale veut priver les accidentés du travail de l'accessibilité aux soins chiropratiques.

Pourtant, presque partout en Amérique du Nord, dans 7 provinces canadiennes et 50 états américains, cet accès aux soins chiropratiques est acquis aux accidentés du travail. Et ce, depuis fort longtemps.



ORDRE
DES CHIROPRACTIENS
DU QUÉBEC



association
des
chiropraticiens
du
québec

Ces provinces et états ont reconnu le bien-fondé des statistiques qui démontrent qu'en ce qui concerne les accidentés du travail les soins chiropratiques s'avèrent généralement plus rapides, plus efficaces et moins coûteux que les soins plus traditionnels.

Par le projet de loi 42, le gouvernement omet volontairement de rendre accessibles des services de santé qu'il a déjà légalisés et qu'il a déjà reconnus comme valables.

C'est une incohérence, et un non-sens, que nous condamnons avec véhémence.

L'Ordre des Chiropraticiens et l'Association des Chiropraticiens du Québec font appel au bon jugement des élus pour que la société juste dont on nous parle depuis longtemps au Québec soit réalité.

Pour qu'on respecte le droit fondamental des Québécois de recevoir des services de santé des professionnels de leur choix et la compétence qu'on a reconnue aux chiropraticiens.

OPÉRATION "BLITZ" ON SE TIENT!

Malgré les efforts déployés à ce jour, les chiropraticiens n'ont pas réussi à infléchir le gouvernement du Québec relativement à l'inclusion des soins chiropratiques dans le projet de loi 42 concernant les accidentés du travail.

Même l'opposition libérale a prétexté que la cause des chiropraticiens soulevait tellement peu d'intérêt auprès de la population qu'elle n'allait pas exiger du gouvernement les amendements souhaités par les chiropraticiens.

Les pressions des dirigeants de l'Ordre et

de l'Association des chiropraticiens auprès du gouvernement n'ont abouti qu'à un "lançage" de balle entre les Ministres Laurin et Fréchette.

Si le gouvernement pense que le public québécois ne supporte pas la chiropratique, il se trompe. Les chiropraticiens vont en faire la preuve... et rapidement.

Nous lançons l'opération "Blitz", pétition que nous devons faire signer par un minimum de 600,000 québécois... 1,000 par chiropraticien.

Mouvement pour l'accessibilité aux soins chiropratiques

Le projet de loi 42 prive les accidentés du travail de l'accès direct aux soins chiropratiques.

Nous ne sommes pas d'accord!

Nous demandons que la loi 42 nous donne le droit de choisir les soins chiropratiques au

même titre que les soins des autres professionnels de la santé.

Nous demandons que l'accès aux soins chiropratiques soit gratuit au même titre que l'accès aux soins des autres professionnels de la santé.

Je, soussigné(e) ayant 18 ans révolus et apte à voter au Québec.

NOM

ADRESSE

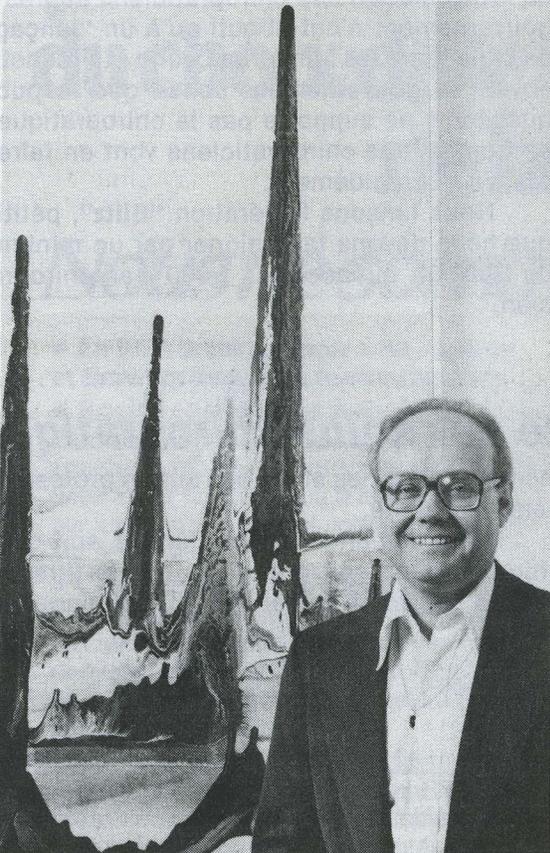
VILLE

Prière de retourner cette copie le plus tôt possible à l'adresse suivante:

La direction des communications
50, boul. Crémazie ouest, Bureau 921
Montréal, Qc H2P 2T6

NISKA

Âge pour âge, à 44 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 avantagement 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.

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

Prescription médicale ou référence, qui décide?

Le chiropraticien s'est vu conférer par le législateur le pouvoir de déterminer lui-même la nature de ses traitements. Il est un **professionnel de premier contact** par opposition aux infirmières, au physiothérapeutes et aux autres professionnels qui travaillent à partir du diagnostic et des recommandations d'une autre catégorie de professionnels.

Obligé d'assumer la pleine responsabilité de son diagnostic et de son plan de traitements, le chiropraticien ne devrait pas accepter de prescriptions d'un médecin lui indiquant quels traitements il doit donner, combien, etc...

Il est cependant tout à fait justifié d'accepter une référence de patient de la part d'un

médecin, tout comme le médecin serait justifié d'accepter une référence de patient de la part d'un chiropraticien. La référence se définit en effet comme étant le renvoi d'une personne à une autre dont on reconnaît l'autorité dans un domaine particulier.

Une formule qui respecte l'autonomie du professionnel de premier contact pourrait tout aussi bien servir au chiropraticien qui désire référer un patient à un médecin. Il est à noter également que cette formule est différente d'un transfert de patient et le **chiropraticien peut continuer à traiter un patient en chiropratique tout en le référant à un médecin** pour traitement jugé approprié et vice-versa.

Voici la formule qui pourrait être utilisée et acceptée de la part d'un médecin:

Référence	
À: Dr	d.c.
DE: Dr	m.d.
Ce patient vous est référé pour tout examen ou traitement jugé approprié.	
	m.d.
signature	

par **Raymond Lamy, d.c.**
syndic de l'Ordre des chiropraticiens du Québec
en collaboration avec
Me Louise Taché-Piette,
avocat

En regardant la TV...

1- Ne vous asseyez pas trop près de l'écran. Une distance d'au moins 10 pieds doit être maintenue. Placez-vous de préférence un peu de côté de sorte que les rayons de la lampe-écran ne reflètent pas directement dans vos yeux. N'éteignez pas toutes les lumières, non plus.

2- Asseyez-vous dans une chaise confortable, de hauteur normale, avec dossier. Tenez-vous droit, mais détendu. Ne vous affalez pas dans le

fauteuil.

3- Ne fixez pas continuellement l'écran. Il est bon de déplacer le regard de temps à autres.

4- Ne demeurez pas assis devant votre écran toute la soirée. Levez-vous occasionnellement

pour vous détendre.

5- Ne mangez pas continuellement en regardant la TV. Votre ligne s'en ressentirait.

6- Si vous ressentez des douleurs persistantes dans le cou et dans le dos, consultez votre chiropraticien.



Les vitamines ne sont pas des médicaments (Première partie)

par Robin Arguin*



C'est en effet ce que nous apprenons à la lecture du livre "The Book of Vitamin Therapy" par Dr. Harold Rosenberg, qui nous explique entre autres comment les "méga-vitamines" agissent sur l'organisme.

Bien des différences.

Les médicaments sont généralement rapides dans leur action, pendant que les vitamines peuvent être lentes à prendre effet. On sait qu'un supplément de vitamines requiert souvent des semaines et même des mois avant qu'un résultat soit notable.

La plupart des médicaments ont seulement une efficacité spécifique étroite alors que les vitamines sont plutôt systémiques dans leur action, tendant à influencer le corps en entier. Ainsi, une seule vitamine peut influencer plusieurs tissus et conditions — la peau, les cheveux, la bouche, les spasmes musculaires, le stress cardiaque, les ulcères, l'état mental, la vitalité, etc.

Les médicaments sont aussi habituellement plus efficaces

quand ils sont donnés seuls de façon à ce que d'autres agents biochimiques puissants ne puissent interférer avec leur fonctionnement. Les vitamines, d'autre part, semblent mieux travailler en combinaison, spécialement les combinaisons avec des minéraux qui, ensemble, procurent une nutrition adéquate ou optimale.

Le Professeur Roger J. Williams, scientifique distingué et auteur du livre "Biochemical Individuality", compare le médecin qui donne un médicament, à un entraîneur travaillant avec un seul athlète de piste (coureur, sauteur en hauteur, lanceur de disque). Ici, la réussite sportive ne dépend que des performances de ce seul athlète. Par contre, une vitamine est comparée à un joueur de football qui a besoin d'une équipe travaillant avec lui pour fonctionner. Que peut faire un entraîneur avec un quart-arrière étoile sans une équipe? demande le Professeur Williams, expliquant une approche "complète" à la nutrition dans son autre livre persuasif "Nutrition Against Disease".

Une autre différence significative entre les vitamines et les médicaments a rapport à la toxicité et aux effets secondaires.

Toxicité et effets secondaires

Les médicaments sont généralement des substances étrangères, qu'on ne retrouve pas normalement dans le corps. Ainsi, la plupart des médicaments —

même les médicaments sans prescription qu'on trouve dans toutes les maisons, et qu'on appelle les médicaments brevetés (ou "en vente au comptoir") — ont une toxicité étonnante, sans comparaison avec les vitamines. Par exemple, un médicament contre la toux, couramment utilisé, qu'on pouvait se procurer sans prescription, a été retiré du marché en 1973 après qu'on eut découvert qu'il avait causé plus d'une douzaine de décès!

Par contre, il n'existe aucune statistique de mort attribuable à un excès de vitamines.

L'aspirine, le médicament qu'on utilise le plus, est un autre exemple. Des centaines de morts parmi les enfants sont rapportées annuellement aux États-Unis seulement, dues à des empoisonnements accidentels; mais cette nouvelle alarmante ne fait pas la manchette des journaux. L'aspirine est une substance toxique connue: la dose mortelle est d'à peu près 0.2 à 0.3 gramme par livre de poids ou 20 à 30 grammes pour un adulte (60 à 90 comprimés ordinaires), et une quantité moindre pour un enfant. En fait, l'aspirine est le poison simple le plus largement utilisé lors des suicides, venant deuxième après les barbituriques.

Et les analgésiques (médicaments contre la douleur) tels que l'aspirine ne constituent qu'un seul type de médicaments dangereux. Des effets contraires suivent souvent l'utilisation d'antiacides, ces solutions pétillantes que l'on prend pour

* Journaliste

calmer nos maux d'estomac. Les antihistaminiques aussi ont causé de nombreux décès. Les gouttes pour le nez et les médicaments contre la toux, qui sont librement vendus, produisent aussi de graves effets secondaires.

Et, souvenez-vous, ce sont tous des médicaments qu'on peut se procurer sans prescription (au comptoir...). Les médicaments sur prescription sont habituellement plus toxiques, c'est reconnu.

Plus de 30,000 américains meurent chaque année de réactions adverses aux antibiotiques, c'est ce qui a été dévoilé au cours d'audiences du Congrès en 1974. Et des centaines de milliers de personnes ont péri d'infections causées par des bactéries résistantes aux médicaments, résultant d'une sur-utilisation de médicaments.

Elles sont naturelles

Les vitamines, quant à elles, sont plutôt des

aliments. Cela signifie qu'on les trouve normalement dans le corps. Elles lui sont naturelles. Avec le temps, les vitamines sont absorbées alors qu'elles sont utilisées par l'organisme dans ses processus réguliers.

À l'exception des vitamines A et D, la plupart des vitamines sont virtuellement sans danger en n'importe quelle quantité pour les personnes de santé moyenne, et peu d'entre elles ont des effets secondaires significatifs. Les vitamines B et C, solubles dans l'eau, peuvent produire, en de rares occasions et chez certaines personnes, des symptômes mineurs si elles sont prises en de très grosses quantités. Mais ce sont surtout de légers effets digestifs (estomac dérangé, action laxative) et sont moindres que ce qu'on pourrait ressentir après avoir ingéré des quantités similaires de substances communes, telle le sel de table.

Les vitamines A et D peuvent produire des dommages si des doses follement excessives sont absorbées, telle que cent fois la quantité de vitamine D que l'on propose dans nos régimes. Mais même ces dangers sont habituellement grandement exagérés. Une portion moyenne de foie de boeuf ou de veau ordinaire, que personne ne craint de manger à cause de la vitamine A qu'il contient, compte plus de deux fois la quantité de vitamine A que celle contenue dans les suppléments à haut niveau. Aucun dommage permanent n'a résulté d'une surdose de vitamine A, même chez les personnes qui en ont absorbé des quantités absurdement élevées pendant de longues périodes de temps, étant donné que l'excès de vitamines est graduellement épuisé par le corps.

En conclusion

Le fait central est que, par comparaison aux médicaments, les vitamines sont exceptionnellement sécuritaires. Le corps en a continuellement besoin pour maintenir une bonne santé, et il les utilise comme une fonction normale.

Tandis que les médicaments peuvent être rapides, puissants et spécifiques; mais en tant qu'éléments étrangers au corps, leur présence est toujours un dérangement au processus métabolique normal. Les dommages causés par une surdose sont la règle plutôt que l'exception, et ils peuvent être très graves. De plus, il est peu probable que de tels médicaments aient les effets préventifs et reconstituants à long terme qu'ont les vitamines.

Selected by
Book of the Month Club

0 425 03707 X • A BERRLEY WINDHOVER BOOK

THE BOOK OF VITAMIN THERAPY

A doctor tells what
megavitamins
can do for you

Dr. Harold Rosenberg
Former President, International Academy of Preventive Medicine.

With A.N. Feldzamen, Ph.D.



Also published as: The Doctor's Book of Vitamin Therapy

Dr. Rosenberg explique comment les médicaments n'ont pas les effets préventifs et reconstituants qu'ont les vitamines.

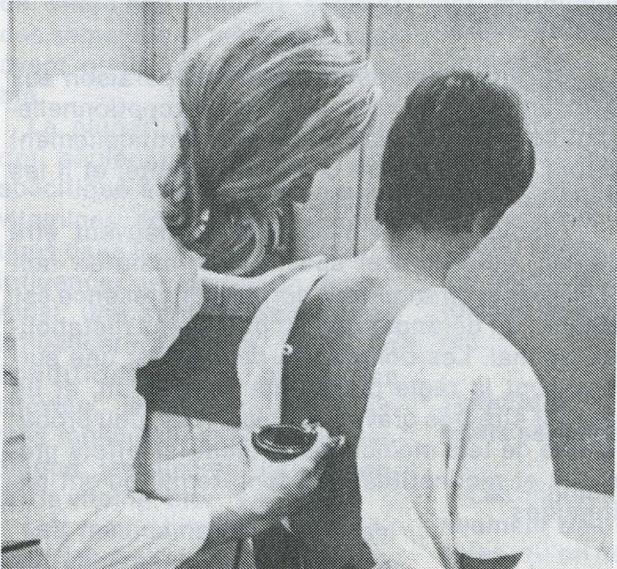
TÉMOIGNAGE

“C’est comme prendre une assurance contre la maladie!”

Je suis vraiment très heureuse d’avoir l’opportunité de communiquer mes impressions sur ce qu’est pour moi la chiropratique.

Je suis une jeune fille de 22 ans pleine de santé et de vie, issue d’une famille des plus harmonieuse et qui a vécu le plus clair de sa jeune existence en contact direct avec la nature. Il existe chez moi un équilibre entre ma santé mentale et physique qu’il m’importe de toujours maintenir, cet équilibre est vital lorsqu’on désire vivre une vie intense. J’accorde une importance toute spéciale à la famille et au développement de la conscience spirituelle et intellectuelle. Une place de choix est aussi réservée aux activités récréatives, autant sportives, culturelles qu’artistiques. Je suis une personne qui n’a jamais fini d’essayer et d’avancer. J’aime me dépasser moi-même, aller au-delà de mes possibilités humaines. En ce sens, la chiropratique m’aide à atteindre la meilleure santé.

On peut se demander, qu’est-ce qui a bien pu pousser une jeune fille remplie de vitalité, n’ayant semble-t-il aucune raison de se tourmenter avec la maladie, à venir consulter un docteur en chiropratique? C’est tout simplement mon système d’alarme: la douleur.



“Ce qui m’épate: c’est la façon dont on vous traite, vous, personnellement!”

Au cours de notre existence, il nous arrive à tous, un jour ou l’autre, de se blesser plus ou moins gravement, parfois même inconsciemment. Les conséquences qui en résultent ne se manifestent pas toujours aussitôt, il arrive même parfois qu’il nous faille attendre de longues années avant d’en ressentir les effets négatifs. Mais heureusement pour nous, il y a la douleur qui nous indique clairement qu’il est grand temps de se faire réparer ou d’avoir pour le moins une bonne mise au point. Alors pour moi qui suis toujours à l’écoute de mon corps, j’ai entendu ou plutôt senti ce cri d’alarme: la douleur. N’étant pas le genre de personne à camoufler sa douleur derrière des pilules et n’étant pas non plus amateur de médecine traditionnelle, parce que pas amateur de médicaments, j’ai décidé de prendre rendez-vous avec un chiropraticien. J’ai passé un examen de simple routine qui me vaut aujourd’hui la grande forme.

En chiropratique, il y a une chose qui vraiment m’épate: c’est cette facilité avec laquelle on vous explique si clairement et simplement ce qu’est la chiropratique, et surtout, comment on vous traite, vous, personnellement. Jamais la médecine traditionnelle n’a réussi pareil tour de force!

Depuis bientôt six mois que je consulte le **Dr Lynda Paquette**, je ne me suis jamais sentie aussi bien dans mon corps. Maintenant, lorsqu’il m’arrive de ressentir une douleur il me presse d’aller rendre visite à mon amie chiropraticienne. Pour moi, comme le disait si bien une dame lors d’une conférence sur la chiropratique: “Aller chez son chiro, c’est comme prendre une assurance contre la maladie”.

Au même titre que la nutrition, le sport, la relaxation, le sommeil, le dentiste, etc., la chiropratique fait partie des règles fondamentales de la santé. Ces règles doivent faire partie intégrante de notre vie de tous les jours, si nous voulons donner des années à notre vie et de la vie à nos années. La chiropratique fait, en quelque sorte partie des nombreuses règles d’or qui escortent ma vie et qui font, par le fait même, ce que je suis.

**Lisa Paquin, étudiante
Trois-Rivières**

Efficace pour la perte de poids

La spiruline: un aliment aux propriétés formidables

par Icia*



Paradoxalement, ce n'est que maintenant que des millions d'Américains et de Canadiens commencent à découvrir les formidables propriétés et les effets étonnants de cette nourriture pourtant connue depuis des siècles, la SPIRULINE.

En effet, les Aztèques tiraient autrefois largement profit de la spiruline du lac Texcoco au Mexique; de même que les peuplades du Tchad en Afrique qui en ont toujours fait grand usage d'une génération à l'autre.

Mais c'est quoi la spiruline? C'est un plancton aquatique, entièrement végétal. C'est une algue turquoise qui pousse dans les lacs d'eau douce d'Afrique et d'Amérique centrale.

La médecine traditionnelle reconnaît même les vertus de la spiruline puisque plusieurs médecins connus se sont prononcés publiquement en sa faveur et que le "Food and Drug Administration of the United States" l'a admise parmi les ali-

ments sains. On peut donc en trouver facilement sur le marché.

La spiruline est une source incroyable de nutriments concentrés. Elle contient 65% de protéines, ce qui en fait la plus grande source de protéines connue jusqu'ici. La viande crue, par exemple, ne contient que 27% de protéines et la fève soya 34%. Elle offre de plus une source très grande de vitamine B-12 ainsi qu'une forte concentration de vitamines A, B-1, B-2, B-6, D, E, H et K. La protéine de la spiruline possède les huit acides aminés essentiels, ce qui en fait une protéine complète. De plus, elle fournit tous les minéraux essentiels, les sels cellulaires et les enzymes digestifs. Et l'énumération ne s'arrête pas là, car la spiruline est aussi une source généreuse de chlorophylle, de ferredoxine et de bien d'autres pigments végétaux.

Perte du poids

Arrivons maintenant à ce qui peut intéresser davantage nombre de lecteurs et lectrices et qui est une caractéristique remarquable de la spiruline: sa capacité d'aider les gens à per-

dre du poids (tout en leur fournissant un support alimentaire). En effet, la spiruline apparaît au coeur du problème que rencontrent tous les diététistes: la fringale!

Habituellement, à cause d'un régime inadéquat ou mal équilibré, le corps n'est pas nourri suffisamment et envoie constamment des signaux de la faim. Or, la spiruline peut satisfaire à ces besoins inassouvis en offrant au corps une alimentation complète qui va directement dans le sang. Les chercheurs ont constaté que la spiruline contient de la phénylalanine, un acide aminé qui agit directement sur la région du cerveau qui contrôle l'appétit. Une expérimentation étendue sur la consommation de la spiruline par plus de 200 patients a révélé une perte spectaculaire de poids selon le docteur Tomokichi Sakai, professeur de physiologie à l'Université de l'Est, au Japon.

Il existe même des programmes de réduction de poids faits sur mesure avec la spiruline. Cet aliment semble tellement miraculeux qu'il est presque difficile d'y croire, n'est-ce pas? Alors essayez-le...

* Iridologue. Également diplômée en naturopathie et en réflexologie. Pour plus d'informations: (418) 724-5789.

les exercices...

OUI, il faut marcher le plus souvent possible. La marche est encore l'exercice le plus bénéfique que l'on puisse pratiquer. On devrait toujours marcher à grandes foulées en laissant les bras balancer naturellement. La marche contribue à tonifier toutes les parties du corps et favorise l'élimination des déchets.



Un conseil de
l'Association des Chiropraticiens
du Québec

La recherche le prouve!

“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.

“Le plus tôt les subluxations vertébrales sont corrigées, le moins de risques encouons-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!

“Chacun devrait donc bénéficier de soins chiropratiques à vie, dès le plus jeune âge, dans le but d’améliorer le fonctionnement de tout l’organisme.”

Dr Chung-Ha Suh, Ph.D.

Directeur des laboratoires de bio-mécanique
au département de génie et des sciences
appliquées de l’Université du Colorado.

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
Dr Guy St-Laurent
511, 1ère Rue ouest

ANCIENNE-LORETTE

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

AYLMER

Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
2126 avenue Royale
Dr Marc Dufresne
1020 avenue Royale

BAIE ST-PAUL

Dr Jean Thibeault
192 St-Jean-Baptiste

BELOEIL

Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BOISBRIAND

Dr Gilles Brisson
400 Grande-Côte

BUCKINGHAM

Dr Alain Ouellette
123 McLaren est

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHARLESBOURG

Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac Bédard
Dr Marie-Andrée Hamel
5280, 1ère Avenue
Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est
Dr Marcel Perron
6640, 3e Avenue ouest
Dr Jacques Verreault
120, 45e Rue est

CHARNY

Dr Charles Allyson
1320, 9e Avenue

CHATEAUGUAY

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 Rhaïnds

DORION

Dr Micheline Lebel
100 boul. Hardwood No 1

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

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

DUBERGER

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

FARNHAM

Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ

Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GRANBY

Dr Luc Bouchard
58 St-Antoine nord
Dr Léon Brouillard
326 Robinson sud
Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon
Dr Paul Dumas
380 Principale
Dr Russell O'Neill
358 boul. Bolvin
Dr Claude Bellerive
1197, 6e Avenue
Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
859, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HEMMINGFORD

Dr Annick Grégoire
475 rue Frontière

HULL

Dr Isabelle Ayers
Dr Jean-Louis Chevallier
365-A boul. St-Joseph
Dr Christine Bourque
Dr Pierre Bernier
673 boul. St-Joseph
Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame
Dr Denis Lacombe
48 Promenade du Portage

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr J.G. Girard
1916 Mellon
Dr Jacques Laroche
2434 St-Dominique

LACHUTE

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

LAC ETCHEMIN

Dr Guy Lajeunesse
314 St-Jacques

LAC MÉGANTIC

Dr Guy Lajeunesse
4798 Laval
Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE

Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elizabeth

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
2000 est, De la Concorde
Duvernay
Dr Guy Dubé
4005 boul. Samson
Dr Raymond Messier
101G ouest, boul. de la Concorde
Laval-des-Rapides
Dr Claude Phillippon
255, 4e Rue
Laval-des-Rapides

Laval (suite)

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

LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel
157 boul. Val Cartier

LOUISEVILLE

Dr Robert Drouin
21 St-Laurent

MAGOG

Dr Benoît Pagé
52, rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTREAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert
Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont
Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri-Bourassa
Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont
Dr Daniel Bonneville
7106 St-Denis
Clinique BC
Dr Laurent Boisvert
Dr Antonio Cardoso
Dr André Dumaraix
Dr Sylvain Jolicoeur
4146 est, Bélanger
Dr Voltaire Charles
3300 Henri-Bourassa est
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

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

MONTRÉAL (suite)

Dr Pierre Gravel
1804 est, rue Rachel
Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie
Dr Camille Hébert
400 est, boul. St-Joseph
Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX
Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier
Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX
Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont
Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis
Dr Paul Vaillancourt
1260 Jarry est

MASCOUCHE HEIGHTS

Dr Yves Bellavance
210 chemin des Anglais

NEUFCHATEL

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

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

ROSAINVILLE

Dr Maurice Morissette
5014 boul. du Jardin

OTTAWA

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

PIERREFONDS

Dr Christian Beaudry
4421 Dupuis

PINCOURT

Dr Raynald Cardinal
116 Cardinal Léger

POINTE-AUX-TREMBLES

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

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr Antoine Mosca
151 St-Antoine sud

QUÉBEC

Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est
Centre Chiro des Érables
Dr Guy Pouliot
1584 Chemin St-Louis
Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables
Dr Lucien Pelletier
360 est, boul. Charest
Suite 104

REPENTIGNY

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

RIMOUSKI

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

RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROCK FOREST

Dr Bertrand Veilleux
983 boul. Haut-Bois

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD

Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE

Dr René Bureau
359 est, King
Dr France Carpentier
732, 13e Avenue nord
La Place Chiropratique
Dr Denise St-Pierre
Dr Alan Wallis
1871 Galt ouest
Dr Hélène Gagnon
322 boul. Queen nord
Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King
Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-AGATHE

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

SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ

Dr Jean Thibault
10516 boul. Ste-Anne

SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE

Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

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

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

SAINTE-FOY

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

SAINTE-GABRIEL-DE-BRANDON

Dr Angèle Fisette
118 St-Georges

SAINTE-GEORGES, BEAUCE

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

SAINTE-HYACINTHE

Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINTE-JEAN

Dr Roch Deslauriers
27 Place du Marché
Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINTE-JÉRÔME

Dr Léo Cardinal
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

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

TERREBONNE

Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES

Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TOURNAI

Dr Pierre Malouin
765 Principale

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES

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

VAL-BÉLAIR

Dr Yves Lacoursière
1018 boul. Pie XI

(suite à la page 23)

L'association des citoyens avertis pour la médecine préventive

Venez rejoindre les rangs!

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

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

Se voulant une organisation nationale sans but lucratif, cette association regroupe des bénévoles professionnels et non-professionnels voués au développement des soins préventifs et à la recherche dans ce domaine au Canada. L'appartenance

à l'Association est ouverte à tous les citoyens canadiens (voir le bulletin d'inscription ci-dessous) et il n'y a aucune cotisation exigée pour en devenir membre.

Enregistrée comme organisme de charité (toute donation devenant alors déductible d'impôt) et incorporée en vertu de la deuxième partie de la loi sur les corporations canadiennes, l'Association a depuis lors attiré plus de 3000 membres actifs.

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

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

BULLETIN D'ADHÉSION

Pour devenir membre de:

L'Association des citoyens avertis pour la médecine préventive

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

Nom: _____

Adresse: _____

Occupation: _____

J'ai du temps libre à offrir.

Je n'ai aucun temps disponible.

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

Une raison de plus pour consulter un chiropraticien

Le stress et l'anxiété

par Guildor Poitras, d.c.

Il est facile à comprendre que les maux de dos, les blessures athlétiques ou tout autre problème d'origine neuromusculo-squelettique relèvent du chiropraticien. Cependant, lorsqu'il s'agit d'un trouble organique relié au foie, au coeur, aux intestins, au système nerveux, etc., trop de personnes s'orientent vers le médicament miracle qui pourrait effacer leurs ennuis le plus vite possible.

Votre chiropraticien peut toutefois déterminer si des symptômes comme vos maux de tête, l'augmentation de votre tension artérielle ou vos diarrhées sont reliés au stress et à l'anxiété, ou s'ils découlent de sérieuses lésions organiques ou d'infections bactériennes; à ce moment, il saura vers qui vous référer pour mieux vous aider.

Mais avant de vous alarmer de votre condition, il faut essayer d'en trouver la vraie cause; il sera plus facile ensuite d'y appliquer le traitement approprié.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress peut provenir d'une émotion que chacun d'entre nous éprouve chaque jour et dans n'importe quelle situation. Qu'on soit en automobile, que nous ayons une dispute ou soyons en retard ou inquiet pour un examen, tous ces facteurs du milieu extérieur portent atteinte à l'équilibre et imposent une certaine pression physique et émotionnelle à l'organisme. Donc, le stress est une réponse de l'organisme à toute pression physique ou mentale qui s'exerce sur lui. Et dans certains cas, s'il est trop sérieux, il peut nuire grandement et conduire à des complications.

Chacun se rappelle de certaines occasions où il a éprouvé les signes physiques caractéristiques de l'anxiété: battements accélérés du coeur, souffle court, transpiration, maux d'estomac, bouche sèche, menstruations irrégulières, maux de tête, vomissements, gain/perte de poids, nervosité, rougeur/pâleur, crampes mus-

culaires, diarrhée, insomnie, difficulté à se concentrer, peur, cauchemars.

Aussi désagréables que ces symptômes puissent être, ils disparaissent en général aussitôt que le souci ou la situation qui en est la cause est supprimé. Cependant, plusieurs personnes dont l'anxiété est continuelle sont menacées d'affections sérieuses telles que l'ulcère, l'asthme, l'hypertension et peut-être même la crise cardiaque.

N'attendez donc pas qu'il soit trop tard. Votre chiropraticien, grâce à sa formation, peut vous donner de bons conseils concernant l'alimentation, les périodes de détente quotidiennes, un programme d'exercices, et surtout procéder aux ajustements chiropratiques qui sauront libérer vos systèmes musculaires et nerveux, permettant au corps de se guérir lui-même, d'augmenter sa résistance, et de s'adapter ainsi plus adéquatement à son environnement.

ANNUAIRE (SUITE)

VAL D'OR

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

VALLEYFIELD

Clinique Chiropratique Poitras
Dr J.P. Poitras
55 Du Marché
Dr André Houle
412 Du Havre

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francs sud
Dr Marcel Paquette
29, rue Dunant

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
75 De l'Église

NOUVEAU-BRUNSWICK

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

ONTARIO

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

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

Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE

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

MANITOBA

Dr Gilbert Bohémier
154 Provencher
Winnipeg

GEORGIE

Dr Pierre Rousse
3380 Holcomb Bridge Rd
Norcross

Un médecin réputé accuse ceux qui “combattent” le cancer...

par Gaston Arguin, d.c.

Un médecin mondialement connu pour ses diètes lance une attaque cinglante à l’“establishment” du cancer, l’accusant de supprimer les cures possibles à ce mal meurtrier.

Dr. Robert Atkins, dont le nom est devenu familier depuis la parution de sa diète révolutionnaire aux hydrates de carbone, affirme: “Il n’y a pas une, mais de nombreuses cures pour le cancer de disponibles. Mais elles sont toutes systématiquement supprimées par la Société Américaine du Cancer, l’Institut National du Cancer, et les centres importants d’oncologie (science du cancer). Ils ont trop d’intérêts acquis dans le statu quo”.

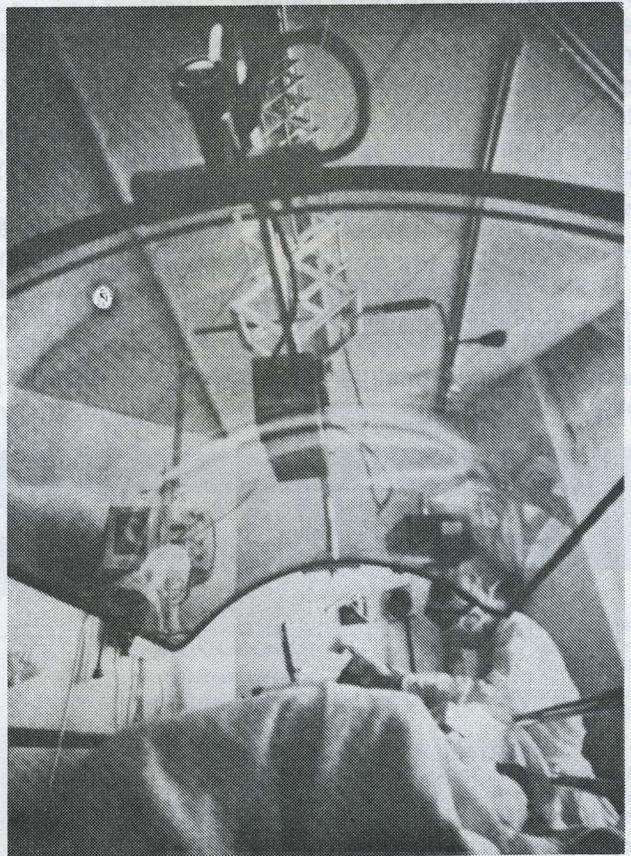
Dr. Atkins dit que la pure politique retient le gouvernement de tester différentes thérapies nutritionnelles pour le cancer. “Le gouvernement n’a pas subventionné de nouveaux travaux sur le sujet parce que ses comités consultatifs sont habituellement composés d’experts qui ont d’autres responsabilités”, a-t-il expliqué. “Plusieurs d’entre eux sont aussi en rapport avec d’importants instituts de cancer. Ceux-ci ont donc fait des investissements majeurs dans l’équipement radiologique. De plus, la médecine orthodoxe américaine a grandi sous l’influence de l’industrie pharmaceutique et de sa publicité.”

“Ceci est significatif puisque les compagnies de médicaments ne pourraient pas s’attendre à faire de l’argent avec des thérapies nutritionnelles lorsque seuls des produits naturels et biologiques sont impliqués. Si les compagnies de médicaments ne peuvent s’attendre à des profits, on ne peut attendre d’elles qu’elles subventionnent la recherche sur l’efficacité des thérapies nutritionnelles. Cela veut dire que le gouvernement doit faire les tests.”

Et même si le gouvernement testait un traitement controversé comme le laétrile... ajoute Dr. Atkins, “il le fait tellement avec la notion préconçue — même l’espoir — que les tests échoueront. La chose la plus facile du monde à atteindre est l’échec. Sans espoir de la part des

gens faisant l’étude, elle ne peut avoir de succès.”

De façon surprenante, Dr. Atkins était presque appuyé dans ses affirmations par Dr. Vincent T. De Vita Jr, directeur de l’Institut National du Cancer à Bethesda, Md, qui dit: “Le système, en fait, tend à être quelque peu conservateur. Il tend à exclure les gens marginaux qui ont des idées qui sont au départ radicales, et auxquelles nous devrions porter plus d’attention”.



“Ils ont trop d’intérêts acquis dans le statu quo, ... après des investissements majeurs dans l’équipement.”

Dr. De Vita ajoute qu'il changerait le système "immédiatement si je savais comment faire. Mais je ne sais pas comment. C'est comme ce que Churchill disait au sujet de la démocratie: "Le pire système possible à part de tous les autres".

Niant les accusations du Dr. Atkins selon lesquelles la Société Américaine du Cancer a essayé de supprimer les cures possibles au cancer, un porte-parole de celle-ci a affirmé: "La Société est en accord total avec le point de vue du Dr. De Vita et Dr. Atkins. Toutefois, il y a une réelle possibilité que Dr. De Vita et Dr. Atkins puissent parler deux langages différents. Dr. Atkins n'est pas très spécifique au sujet des sortes de méthodes non prouvées qu'il a en tête."

Dr. Atkins a aussi révélé qu'il était en désaccord avec l'approche globale de l'"establishment" du cancer dans le traitement de cette maladie. "L'establishment" voit le cancer comme une condition envahissante, et ils essaient de repousser l'envahisseur — avec de la radiation, la chirurgie ou des médicaments anti-tumeurs".

Par contre, les méthodes alternatives de traitement "sont basées sur le concept que le cancer est la manifestation d'une modification dans l'équilibre de puissance entre la résistance de l'individu et le processus de la maladie", de dire Dr. Atkins. "En somme, c'est une condition où les défenses d'une personne sont affaiblies. Alors, il n'est pas logique d'affaiblir davantage un patient avec de la radiation, de la chimiothérapie ou de la chirurgie. Les traitements alternatifs qui ont obtenu du succès partagent le but commun de renforcer la victime du cancer. De cette façon, ils lui permettent d'augmenter sa propre défense contre le cancer."

Faut-il préciser aussi qu'une mauvaise renommée des "thérapies métaboliques" est due au fait que trop fréquemment, elles sont "essayées" par les malades rendus au seuil terminal, à un point irréversible, lorsque la médecine a épuisé tout son arsenal...

La méthode Atkins pour vous protéger

Dr. Robert Atkins propose des conseils afin d'aider les gens à se protéger contre le cancer:

- Ayez une diète saine. Ceci signifie un minimum d'additifs à la nourriture et un minimum d'hydrates de carbone raffinés. Le sucre est l'excès diététique numéro un dans notre culture et soumet le corps à beaucoup de stress qui affaiblit le système d'immunité.
- Prenez 3 ou 4 grammes de vitamine C par jour. Le biochimiste Linus Pauling s'est mérité un prix Nobel par ses travaux sur cette vitamine.

Celle-ci empêche les nitrites de se transformer en nitrosamines — probablement l'agent causant le cancer le plus potentiel dans notre diète.

- Assurez-vous de prendre suffisamment de vitamines B, incluant 50 milligrammes de B6, qui est particulièrement importante pour le système d'immunité.
- Prenez de 50 à 150 microgrammes de sélénium, un oligo-élément. Des études ont démontré que les humains ayant un plus haut niveau de sélénium connaissent une plus basse incidence de cancer.
- Prenez beaucoup de vitamine A dans votre diète (fruits, légumes, noix et graines).

Et Dr. Atkins ajoute également ce conseil pour les patients atteints de cancer et leur famille: "Les médecins ne disent habituellement pas à leurs patients cancéreux ce qu'ils ont. Mais maintenant que des traitements alternatifs sont disponibles, il est essentiel que les patients soient informés de leur état. Si un patient qui n'a pas été mis au courant qu'il existait des méthodes alternatives de traitement meurt du cancer, je crois qu'il serait approprié pour ses survivants de poursuivre les médecins qui ont omis de l'en informer."



"Les multi-nationales ne pourraient faire de l'argent avec des thérapies nutritionnelles lorsque seuls des produits naturels et biologiques sont impliqués..."



Ski de randonnée (ski de fond)

HISTORIQUE

De lointaines origines

Des archéologues ont découvert que le ski était beaucoup plus ancien qu'on ne le présumait généralement. Cette conclusion provient de trois découvertes: l'origine du mot. En finlandais, le mot suski, utilisé dans le dialecte fino-ougrien (ce qui le ramène à l'époque ouralienne, soit 4,500 à 5,000 ans avant Jésus-Christ) a toujours signifié ce que nous désignons par le mot d'origine germanique ski. Dans les langues norvégienne et danoise, le mot ski signifie patin à neige, après avoir désigné une bûche.

Une autre preuve des origines anciennes du ski est la découverte dans ces régions, plus exactement en Norvège, de dessins, vieux de 4,000 ans, sur les parois d'une grotte. Ces dessins représentent deux hommes en ski chassant le renne. C'est surtout la découverte de morceaux d'un ski, dans des tourbières en Suède, datant de 2,500 ans avant Jésus-Christ, qui confirme les origines lointaines du ski.

L'extension et le perfectionnement des skis sont attribuables plus précisément aux peuplades finlandaises. Les chasseurs de ces régions portaient des chaussures et des planchers à neige, pour se déplacer sur la neige. On en a déduit que les formes actuelles proviendraient alors de la transformation graduelle, par leurs usagers, de ces chaussures et des planchers à neige.

L'histoire des pays nordiques relate aussi des skis. C'est ainsi que l'histoire moderne de la Suède commencerait par une poursuite en ski. En effet, un dénommé Gustave Vasa s'était évadé de prison pour soulever les habitants de la région de Dalécarlie contre l'envahisseur danois. Comme il n'avait pas obtenu tout le succès souhaité dans son entreprise, il décida de partir en ski pour la Norvège, c'est alors que les habitants de la Dalécarlie, après avoir hésité à le suivre dans sa lutte contre l'ennemi, lancèrent leurs meilleurs skieurs pour le rattraper. C'était en 1520.

"Pionnier" du ski de fond

Un homme, Herman Smith-Johannsen, Norvégien d'origine, venu au Québec en 1907 pour travailler dans une société de bois, a beaucoup fait pour l'implanter dans son pays d'adoption. Dans le cadre de ses fonctions et plus encore dans ses moments de loisirs, il allait se lancer d'une façon soutenue dans le développement d'activités de plein air — en particulier du ski — dans les Laurentides et dans le nord de Montréal. Adepté du ski de fond, il eut de multiples occasions de démontrer les possibilités de ce moyen de locomotion. Les habitants des régions fréquentées, ainsi que ses compagnons de

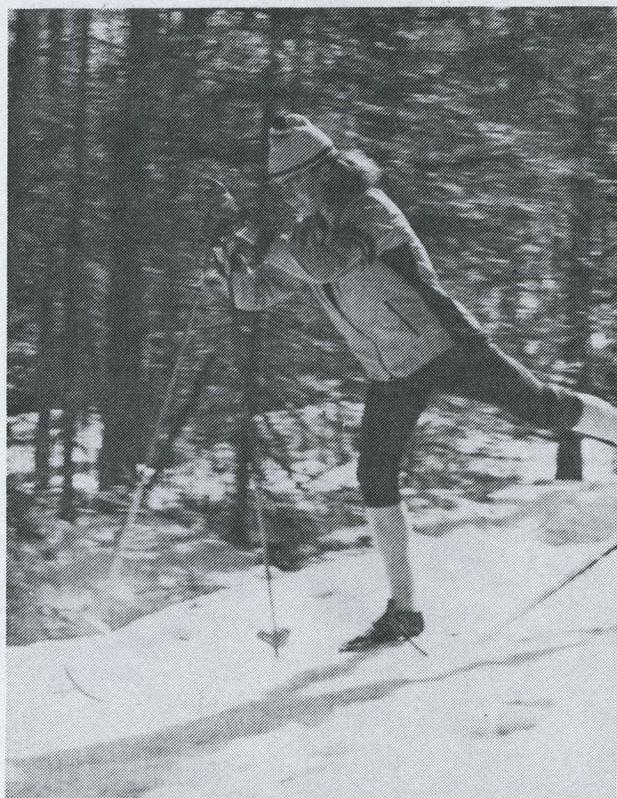


travail, connaissaient seulement celui emprunté aux Indiens, la raquette. Smith-Johannsen, qui avait à effectuer de longs déplacements à travers le territoire, été comme hiver, démontra l'aisance et l'efficacité procurées par l'usage des skis de fond. Après la crise de 1929, Johannsen déménagea ses pénates dans les Laurentides, au nord de Montréal. Il offrit alors sa compétence et mit tout son enthousiasme à développer le ski sous toutes ses formes. Aussi peut-on considérer que le développement de cette activité au Québec, notamment dans le nord de la région montréalaise, est en grande partie attribuable à l'action de cet homme: les créations de clubs, de stations d'hiver, de relais, de pistes de randonnées (piste de la Feuille d'érable) pour le ski de fond, à inscrire à son actif, ne se comptent plus.

Rôle de certains organismes

Le ski nordique, comme le ski alpin, a donc connu ses premiers développements au Québec, grâce à l'action énergique et enthousiasme de quelques "mordus".

Depuis cinq ou six ans, il n'est pas de mois ni d'année où ne soient annoncées l'installation de nouveaux centres et clubs de ski, la création de nouvelles pistes, l'inscription d'un nombre



28



croissant de nouveaux adeptes. Si, à l'image de nombreuses activités sportives et de plein air, ce développement est attribuable à une minorité de gens, on ne peut passer sous silence les résultats obtenus et surtout le rôle exercé par certains organismes tels que l'Association canadienne de ski — division du Québec — (Ski-Québec) ou encore l'Association des clubs de ski du Québec. Le premier de ces organismes, qui représentait les anciennes zones de ski (zone laurentienne, zone des Cantons de l'Est, etc.) regroupe maintenant les associations régionales. Il a notamment pour objectif le développement des activités (ski alpin, ski nordique, saut) sous toutes leurs formes (compétitions, activités de plein air) à travers le Québec. Cet organisme prépare notamment le calendrier annuel des compétitions, voit à l'application des règlements dans le cadre de celles-ci. Pour ce faire, il assure, grâce à un éventail de moyens (stages d'initiation et de perfectionnement, sessions d'entraînement pour les skieurs de premier plan, publication de documents, de brochures, campagnes de publicité et d'information, etc.) le développement de ces activités.

Grâce au travail énergique et constant des organismes, le ski de fond a connu un essor très spectaculaire. Les possibilités géophysiques de notre pays, l'enseignement font que de nombreuses régions du Québec représentent un terrain idéal pour leur pratique. L'adepte du plein air et le pratiquant sportif ont donc la possibilité de se joindre à un club, de fréquenter un centre de ski, de suivre des stages d'initiation ou de perfectionnement ou encore de mieux s'informer, en se procurant des revues québécoises ou étrangères et des ouvrages. L'adepte du ski de randonnée et par conséquent du plein-air peut compter, en dehors de l'aide des organismes spécialisés, sur la collaboration de la Fédération québécoise du plein-air et de ses organismes affiliés qui peuvent lui fournir, sinon une aide matérielle, du moins des conseils et des suggestions judicieuses.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Le ski de randonnée est en tout point semblable au ski de fond de compétition. La seule différence réside dans le but choisi par son pratiquant, soit d'avoir une activité physique, libérée du caractère ludique de la compétition. La pratique du ski de randonnée n'est pas régie par des règles aussi strictes que celles du ski de fond (de la compétition). Toutefois la pratique du ski de randonnée obéit à un certain nombre de règles communes, notamment sur le plan de l'apprentissage et de la technique. Par contre, la forme, les matériaux restent à la discrétion du pratiquant mais aussi dépendent de son niveau technique.

Le ski de randonnée se pratique aussi dans les mêmes conditions physiques que le ski de fond, en compétition. Cependant le site de pratique ne doit pas avoir des dénivellations excessives, pour ne pas verser dans les disciplines



du ski alpin. Ces caractéristiques géophysiques correspondent bien à celles de nombreuses régions du Québec. Ainsi trouve-t-on près des pentes de ski alpin des terrains favorables à la pratique du ski de fond. La technique du ski de randonnée est la même que celle exigée par la compétition. Elle est simple et peut donc s'acquérir rapidement par une initiation de courte durée. Les mouvements essentiels pour pratiquer cette activité sportive sont les pas glissés (mouvement de base), les pas de montée, les changements de direction et les mouvements de freinage.

Conditions de pratique

Deux éléments conditionnent avant tout la pratique du ski et influent notamment sur le

traitement à donner aux skis (fartage) et à l'équipement à emporter (vêtements).

La neige: on distingue deux qualités de neige.

La nouvelle neige: fraîchement tombée, poudreuse.

La vieille neige: tombée depuis plusieurs jours, glacée ou tassée par le vent ou encore devenue granuleuse.

Le temps: celui-ci influe constamment sur la constitution de la neige. Il convient, par conséquent, nécessaire d'y attacher beaucoup d'importance.

Si l'air est plus froid que la neige, celle-ci se refroidira encore; par contre, si l'air est plus chaud, la température de la neige s'élèvera et celle-ci deviendra plus humide.

Ces observations permettent de bien choisir le fart à poser sur les skis. Celui-ci se présente sous la forme d'un liquide que l'on applique avec un pinceau. On pose préalablement une couche de goudron qui a pour objet de protéger le bois contre l'humidité. Une cire de base et le fart, choisis en fonction des conditions de neige, permettent de rendre la surface de la semelle plus résistante à l'usure. Le fart permet de rendre les skis plus glissants tout en adhérant à la neige. Pour bien choisir le fart, il est bon d'obtenir les conseils d'un spécialiste. À cette fin, Ski-Québec fournit sur demande un tableau des cires à employer, suivant les conditions de la neige. Le moniteur d'un club peut vous donner également ce genre de renseignements.



LA MÉTHODE JANE FONDA
POUR LA GROSSESSE
L'ACCOUCHEMENT...ET APRÈS

par Fernand DeLyser



avec des photographies
de Steve Schapiro

Seuil

La grossesse et l'accouchement sont deux événements de la vie d'une femme qui exigent une parfaite condition physique. Avec *la Méthode pour la grossesse, l'accouchement... et après*, Jane Fonda et Femmy DeLyser vous aident à parvenir à cette condition idéale qui vous permettra d'assurer la santé et le bien-être de votre bébé, de vous sentir en forme et détendue pendant votre grossesse et votre accouchement, et d'accélérer votre remise en forme après la naissance de l'enfant.

Ce programme d'exercices unique en son genre vous guidera tout au long d'une année, de la conception à la convalescence et à l'allaitement. Conçu pour toutes les futures mamans, il est en même temps adapté aux besoins particuliers de chacune selon sa condition physique personnelle. Jane Fonda, dont le combat pour la santé et la forme physique et morale a valu à sa première *Méthode* d'être un best-seller dans le monde entier, et Femmy DeLyser, éducatrice diplômée qui a conseillé et guidé Jane au cours de sa dernière grossesse, vous présentent ici une méthode entièrement naturelle qui vous aidera à affronter les difficultés physiques et morales qu'entraînent les bouleversements de la grossesse, tout en atteignant un niveau de vitalité et d'énergie que vous n'avez peut-être jamais connu auparavant!

Disponible pour la première fois sous la forme de ce guide illustré, d'une lecture attrayante et facile, la méthode d'exercices de Jane Fonda et Femmy DeLyser vous est utile de trois manières essentielles et différentes: d'abord, elle

vous permet d'acquérir ou d'accroître force, endurance et souplesse; ensuite, elle aide à soulager les petites misères les plus répandues de la grossesse; enfin, elle prépare le corps et l'esprit au travail de l'accouchement.

Le nourrisson lui-même fait enfin l'objet d'un chapitre, unique en son genre, sur les soins aux bébés, comprenant des techniques de relaxation et de massage.

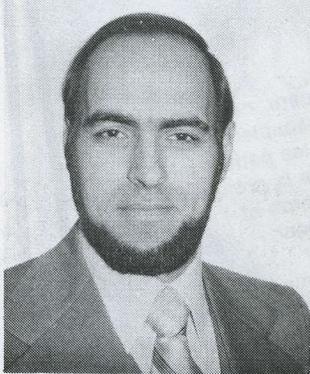
Voici les exercices quotidiens qui aideront votre corps tout entier à s'adapter à la grossesse, d'autres qui renforceront toute la musculature de l'abdomen et du bassin, primordiale pour la femme enceinte, ainsi que des techniques de respiration et de relaxation d'une valeur inestimable pour faciliter le travail et l'accouchement proprement dit.

La Méthode pour la grossesse, l'accouchement... et après, répond à la plupart des questions et des inquiétudes les plus répandues chez les futures mamans, y compris ce qu'il convient de faire devant les complications toujours possibles. Elle vous aidera à surmonter les craintes et les incertitudes que vous entretenez peut-être face à une expérience qui entraîne des bouleversements si spectaculaires dans la vie d'une femme.

Mais le programme de mise en forme ne s'interrompt pas avec l'arrivée de bébé. Pour retrouver votre vigueur et votre équilibre, une série d'exercices spécialement étudiés vous aideront à récupérer tout en vous adaptant à la présence d'un nourrisson dans votre vie.

La respiration vitale

par Raymond Messier, d.c.



Nous aimons bien utiliser des formules qui nous permettent de réaliser nos désirs. Je viens aujourd'hui vous proposer une méthode simple et efficace pour vous revitaliser, c'est-à-dire rehausser votre qualité de vie et augmenter par le fait même votre résistance aux maladies.

Choisissez un endroit bien aéré et un moment tranquille de la journée. Assoyez-vous sur une chaise en tenant votre colonne bien droite; mettez les pieds bien à plat sur le sol et posez vos mains sur les cuisses.

Utilisez une minuterie qui vous permettra de calculer votre temps d'exercice. Appliquez cette technique durant 20 minutes par jour au début et n'augmentez pas plus de 5 minutes à tous les deux mois.

Voici la formule:

- 1) inspirez lentement et profondément par l'abdomen en pensant: "Je capte l'énergie vitale qui m'entoure".

- 2) retenez votre souffle quelques secondes sans forcer en pensant: "Je la dirige dans toutes les parties de mon corps".

- 3) expirez lentement et à fond en pensant: "Je rejette hors de moi tout ce qu'il y a de négatif".

Si votre pensée divague au cours de l'exercice, ramenez votre mental doucement sur l'objectif de cet exercice. Graduellement vous vous sentirez

plus détendu, plus énergique, plus positif et mieux dans votre peau. Cette formule permet d'associer les bienfaits d'une respiration profonde et la puissance de la pensée.

Il est possible que vous n'ayez pas confiance en ce genre de formule; si c'est votre cas, pourquoi ne pas l'essayer honnêtement quelques mois pour juger les effets. Vous aurez peut-être des surprises...



Pour associer les bienfaits d'une respiration profonde et la puissance de la pensée.

Possédez votre distillateur

Dans un article du journal de Montréal au sujet de l'eau distillée, J.-M. Brunet concluait comme suit: "Cette eau opère un véritable débarras des substances inorganiques qui se trouvent dans l'organisme; et ce pour notre plus grand bien-être".

Des professionnels de la santé en font son éloge, et plusieurs d'entre vous pourrez même témoigner de ses bienfaits.

On peut s'en servir pour faire des jus et ainsi y ajouter les minéraux organiques et les vitamines tirées directement des fruits et des légumes.

On peut l'utiliser pour faire des tisanes; et ce qu'il y a de plus fantastique, c'est qu'il n'y a rien d'autre dans votre tisane que de la tisane...

On peut l'utiliser aussi pour faire la cuisson, les légumes auront meilleur goût.

Mais surtout, on peut simplement et agréablement la boire avec confiance, en étant certain que l'on ne boit pas du même coup une quantité de produits chimiques et toxiques, nuisibles au bon fonctionnement du corps humain.

Posséder un distillateur, c'est un autre pas important vers la santé!

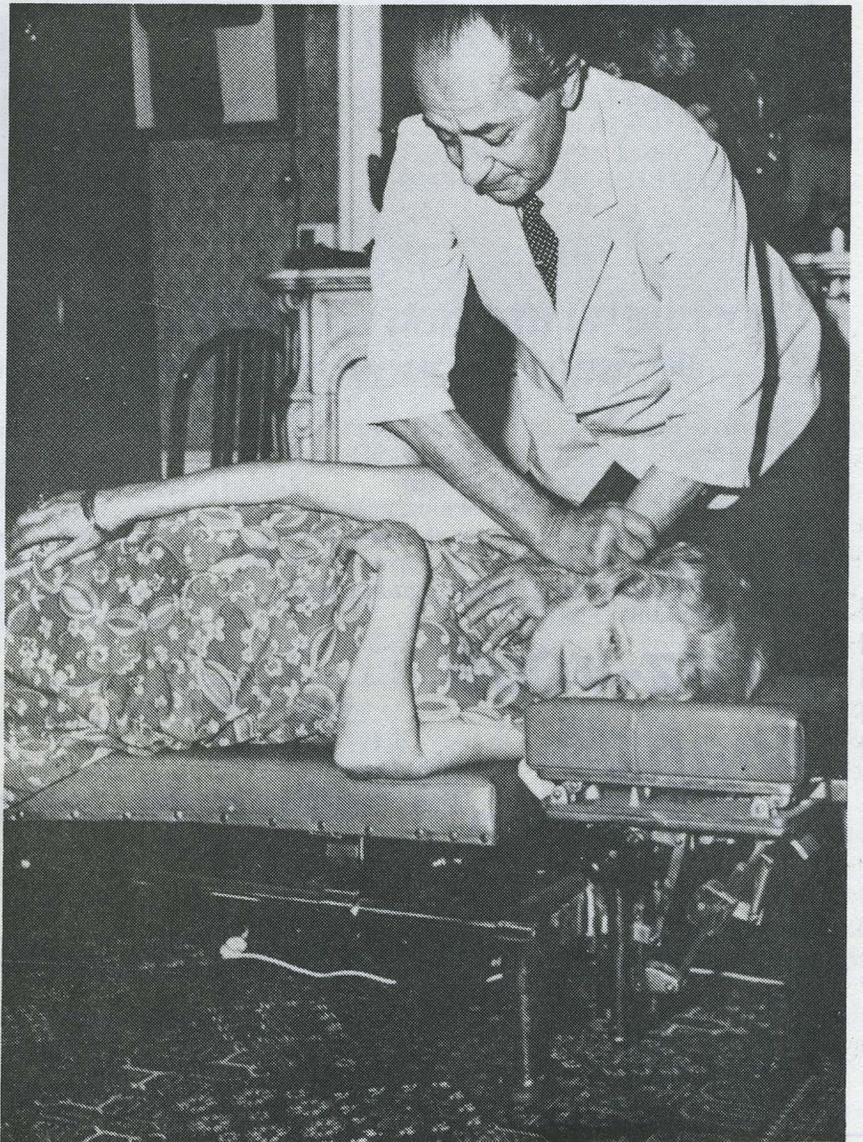
Qui dit mieux?

Dr Gaston Lucien Gross, Paris (France), qui est connu comme étant le doyen de la chiropratique dans ce pays, pratique encore activement à l'âge de 92 ans!

Gradué du "Palmer College of Chiropractic" en 1921, il prend

ses vacances annuelles à Monaco; et il se propose d'introduire la chiropratique à la famille royale de cette principauté.

Dr Gross est l'auteur du livre "La chiropratique, clé de la santé", paru en 1970.



**Les grandes victoires sont celles
que l'on remporte sur soi-même!**

Avez-vous changé d'adresse ?

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

Nom : M. Mme Mlle _____

Nouvelle adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse

CAPTIVEZ LE CONFORT

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

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



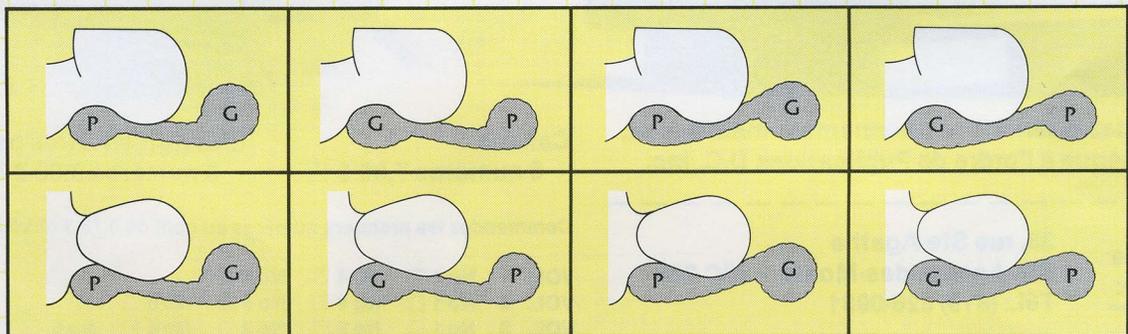
Faites-en l'expérience!

- Conçu par un chiropraticien pour réduire le stress et vous donner le repos qu'il vous faut.
- L'oreiller postural NORMALIZER^{MD} a été APPROUVÉ PAR L'ASSOCIATION DES CHIROPATICIENS DU QUÉBEC.

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

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

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



N O R M A L I Z E R

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

le magazine
des gens
en santé

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

Quatre générations chez le chiro!

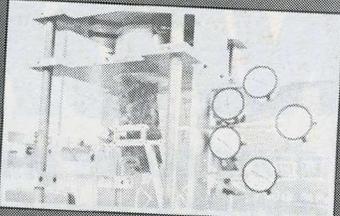


AUSSÍ:
• Ce qu'est le paix
• Pourquoi hésiter?

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 7, No 1
Nov.-Déc. 1981 \$1,25

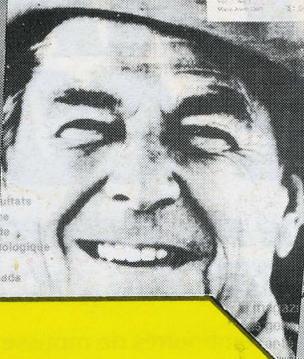
Recherches d'envergure
à l'Université du Colorado...



REAGAN ET LA
HIROPRATIQUE

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

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



DES
MOTS PRÉCIS
POUR UNE
APPROCHE EXCLUSIVE!

ABONNEZ-VOUS À

**KIRO
SANTÉ**

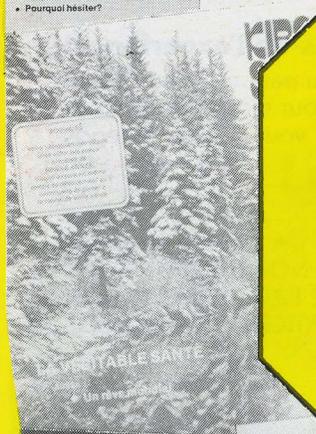
Le magazine des gens en santé

OFFREZ-VOUS CE PLAISIR

de recevoir une lecture saine,
agréable et instructive.

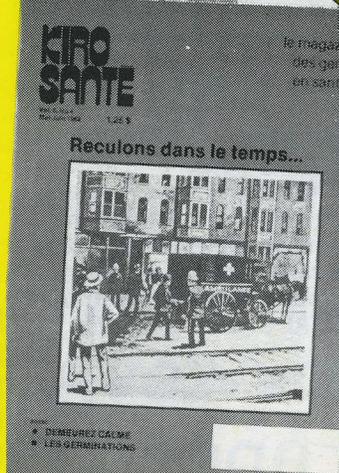
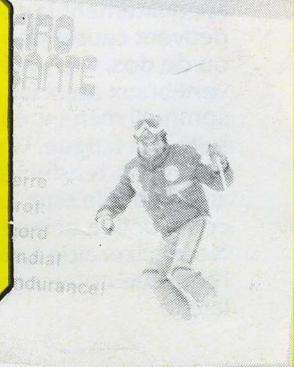
CET AVANTAGE

de constituer et de posséder
une documentation familiale.

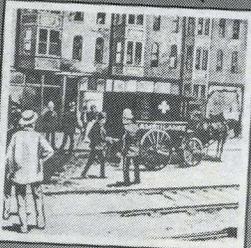


UN VÉRITABLE
SANTÉ

Un rêve, réalisable!



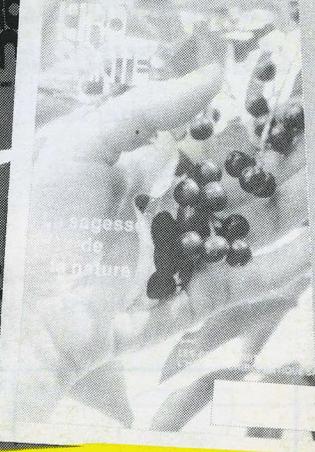
Reculons dans le temps...



le maga
des gens
en santé

UNE
NAISSANCE
SANS
VIOLENCE

Pour
une nou
expres



La sagesse
de
la nature



**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Janvier 1983 1,50 \$

La chiropratique pour améliorer
votre résistance

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

Canada:
6 numéros 7,00 \$

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

**Nouvelle
adresse:**

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

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Chiropraticien

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

VOL. 1	No 1 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>			
VOL. 2	No 1 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>		
VOL. 3	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 4	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 5	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 6	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 7	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 8	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 9	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>
VOL. 10	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>	No 3 <input type="checkbox"/>	No 4 <input type="checkbox"/>	No 5 <input type="checkbox"/>	No 6 <input type="checkbox"/>