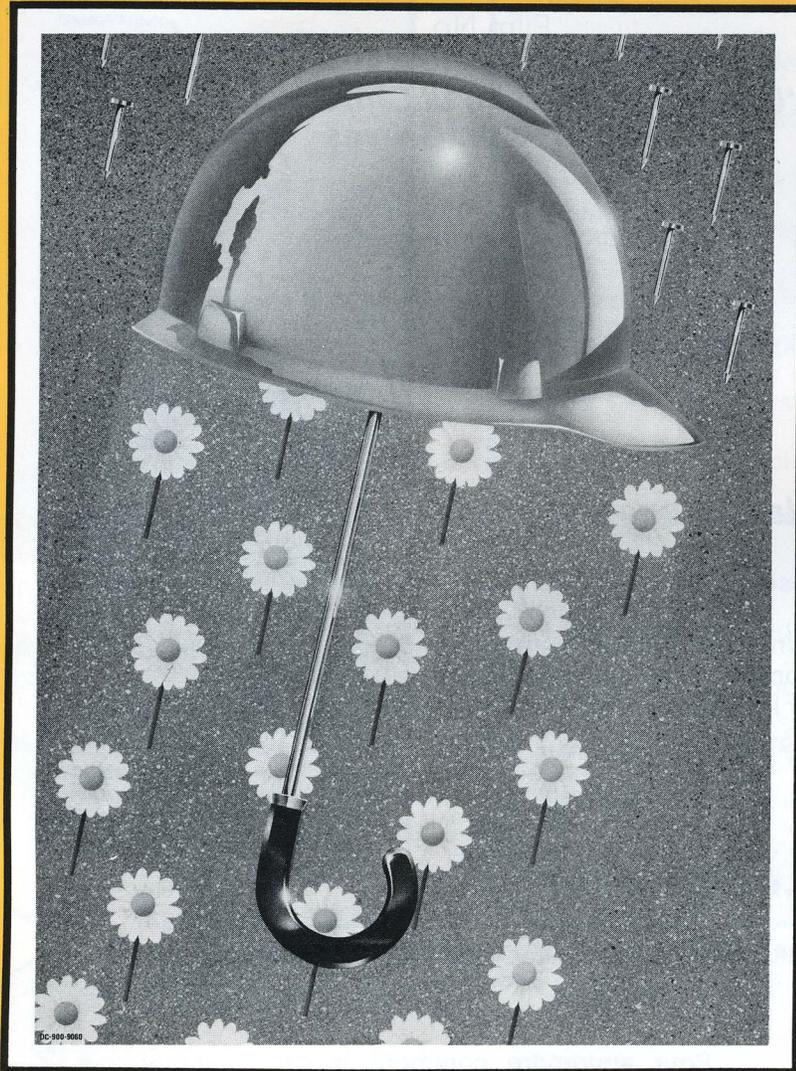


le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

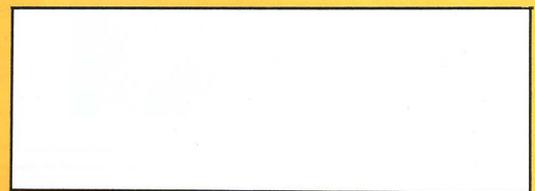
Vol. 11, No 4
Janvier 1986

1,50 \$



**Les
accidentés
du travail
attendront
encore!**

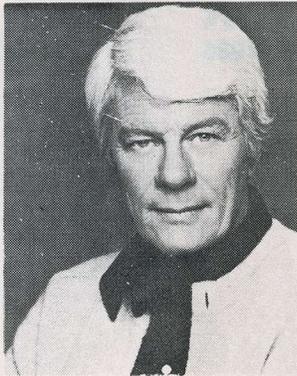
**AUSSI:
La compréhension
est-elle un choix?**



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

Alphonse Charland

Ron Dugas

Robert L. Gagné

J. O. Edgar Houle

Michel Marmier

Raymond Messier

Marc Roberge

Collaborateurs

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 réviser ou de les adapter. Il est préférable d'accompagner ces manuscrits avec des photographies.

SOMMAIRE

Cette sourde machine	p. 4
La compréhension est-elle un choix?	p. 6
Ces belles huiles sans arrière-goût!	p. 8
Victime d'un accident?	p. 9
Le durcissement des artères	p. 11
Un manque d'intégrité morale	p. 15
Collaborons tous ensemble!	p. 17
En cas d'hypoglycémie	p. 18
Les traumatismes à la colonne vertébrale	p. 19
Annuaire chiropratique	p. 20
Pour nettoyer le système lymphatique	p. 22
Concernant les accidentés du travail	p. 23
Sport: Le patinage artistique	p. 24
Un conseil	p. 29
Livre: Némésis médicale	p. 30
Tous les facteurs pourront en profiter	p. 32
Courrier au Ministre du travail	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 1986

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



par Gaston Arguin. d.c.

Cette sourde machine existant pour le "bien" de tous...

Comme c'est de circonstance à chaque période électorale, les politiciens ont encore eu l'occasion de faire miroiter certaines belles promesses au cours des derniers mois, malgré le fait que le courant actuel en est surtout un de réalisme et de modération.

Mais cette nouvelle élection me fait souvenir d'une vieille promesse du Parti Québécois qui remonte à la campagne de 1976 et qui avait pourtant suscité beaucoup d'intérêt chez une grande partie de la population. Il s'agit du projet qui consistait à inclure la chiropratique dans le programme d'assurance-maladie du Québec, c'est-à-dire à la mettre "sur la carte".

Rappelons le contexte: en 1974, les chiropraticiens avaient finalement obtenu du gouvernement (alors libéral...) la fameuse loi 269 qui légalisait la profession chiropratique au Québec, jusque-là sans aucun statut ni réglementation. Faut-il ajouter qu'une loi similaire existait déjà en Ontario depuis 1923...

L'étape suivante prévue était la négociation en vue d'intégrer la chiropratique dans les programmes gouvernementaux tels que la Commission des accidents du travail et l'assurance-maladie.

Mais vinrent les élections de 1976, qui auraient dû mener à une intensification des négociations pour normalement conduire à

une entente.

Alors, qu'en est-il advenu depuis toutes ces années, à part les silences? Aucune couverture pour des soins chiropratiques n'est encore apparue, si ce n'est que la Régie de l'Assurance-Maladie s'est mise à payer des honoraires aux médecins qui s'essaient à effectuer des manipulations sans devoir aucunement démontrer de compétence dans ce domaine...

Et sachez qu'à toutes fins pratiques, aucune négociation n'a jamais pu être entamée sérieusement, pour la simple raison que la partie gouvernementale exigeait (et l'exige toujours), comme condition première à toutes autres discussions, que les chiropraticiens acceptent de travailler sous prescription médicale... c'est-à-dire qu'ils reçoivent seulement des patients référés par ceux qui les ont toujours méprisés et combattus, ou au mieux qui n'ont jamais rien compris à leur travail!

(C'est d'ailleurs ce que les acupuncteurs doivent subir depuis l'adoption, l'été dernier, d'une loi les concernant; et qui est honteusement contraire à toute logique démocratique!)

Et le contexte a empiré un peu plus lors de l'avènement de la Régie de l'Assurance-Automobile. En effet, lorsqu'existait le régime des assurances privées, il était

possible pour quiconque le désirait d'inclure l'option de couverture des soins chiropratiques dans sa police d'assurance personnelle; un choix qui n'existe plus avec le programme gouvernemental actuel.

Et tout récemment encore, la machine gouvernementale est demeurée sourde aux nombreuses revendications et aux divers mémoires présentés par l'Ordre et l'Association des Chiropraticiens du Québec à l'occasion du nouveau projet de loi 42 sur les accidentés du travail. Ainsi, faisant fi de toutes les évidences établies dans les 50 états américains et dans 7 autres provinces canadiennes où les gouvernements en place reconnaissent l'importance des soins chiropratiques aux accidentés du travail pour diminuer les coûts socio-économiques de ces accidents, on a adopté cette loi qui prive les accidentés de l'accès direct aux soins chiropratiques! Les travailleurs doivent en effet se plier à de nombreuses exigences médicales (fort coûteuses) avant de pouvoir peut-être se mériter une prescription qui leur permettrait de recevoir des soins chiropratiques...

Et cette dernière loi va directement à l'encontre de cette loi 269 déjà existante qui reconnaît le chiropraticien comme un professionnel possédant la compétence, de par

sa formation, pour déterminer si celui ou celle qui le consulte requiert ses services ou bien ceux d'un autre spécialiste. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la formation du docteur en chiropratique exige même un peu plus d'heures d'études que le cours pour devenir médecin omnipraticien (ref. Kiro-Santé, vol. 10, no 5, pp. 18-19)...

Devant ces quelques exemples pour le moins révélateurs, nous sommes en droit de nous poser de sérieuses questions... Par sa stratégie des dernières 9 années au sujet de la chiropratique, notre gouvernement s'est-il réellement préoccupé du bien de ses électeurs, ou plutôt de celui des multinationales pharmaceutiques et de l'énorme industrie médicale (qui représentent sûrement plusieurs emplois...)?

De même, pouvons-nous croire à un dialogue impartial et à des négociations fructueuses en matière de santé, non biaisées médicalement, quand on s'adresse à un gouvernement dont les têtes d'affiche se sont appelées Dr Pierre-Marc Johnson, Dr Camille Laurin, Dr Denis Lazure, etc., pour ne nommer que quelques-uns de tous ces médecins reconnus...

Finalement, pouvons-nous espérer voir la situation s'améliorer concrètement avec une nouvelle équipe au pouvoir?

La compréhension

Le comportement de celui qui possède la compréhension est un ensemble de ce qui est tolérant, indulgent, charitable, bienveillant, sensible, bon. Celui qui possède la compréhension est généreux de ses efforts, compatissant de nature, en plus de manifester une clarté d'esprit qui permet de juger et d'agir d'une façon juste, toujours en harmonie avec l'ordre des choses. La compréhension a une si grande influence que certains osent l'appeler un don. Que ce soit dans l'agitation ou dans le calme, dans les conflits ou dans l'harmonie, dans la grandeur ou dans la petitesse des choses, ou dans toute situation discordante, la compréhension voit et saisit les deux extrêmes.

Elle a un pouvoir d'autorité parce qu'elle donne un sens aux événements et aux actes, et sa lumière maintient l'ordre et la paix dans la vie de celui qui l'a acquise. Par la compréhension, un souffle d'espoir inonde la conscience et un monde nouveau naît de sa lumière. Sa source inépuisable coule librement dans la raison, ne touchant que des

est-elle un choix...?

visions claires et intelligibles.

La compréhension est fertile dans les esprits ouverts, mais doit être entretenue et nourrie au fil des jours. Elle répand sa lumière sur tout ce qu'elle voit. Elle est un souffle de vie pour celui en qui elle habite.

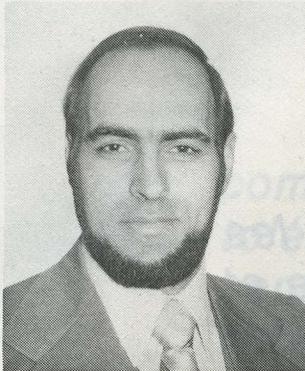
La compréhension est un produit façonné par le Créateur dans le jardin admirable d'une âme paisible. Quiconque y goûte ne veut plus s'en séparer. Elle est la porte qui ouvre sur la sagesse. Est-il un seul être au monde qui n'éprouve la nostalgie de cette attitude immortelle plus précieuse que son propre pays. Même l'amour et la bonté s'agrippent à ses racines vivifiantes.

Dans cet éveil du beau, le destin accorde le bonheur et la paix à quiconque l'a fait naître dans son coeur. Aucune musique ne peut égaler ce chant mélodieux responsable de l'harmonie des êtres, l'unité du monde dépend d'elle. Quand elle fera partie de nos vies, le monde connaîtra la joie et la vie véritable naîtra sur la terre.

Droits réservés, 13 mai 1983 Robert L. Gagné, auteur du livre "Le Merveilleux Pays..."

Ces belles huiles sans arrière-goût!

par Raymond Messier, B.Sc., d.c.



Avez-vous une idée des techniques utilisées pour le raffinage des huiles? Vous pourriez être surpris... Voici la description d'une méthode la plus couramment utilisée.

Les graines (fève de soja, colza, maïs, graine de coton) sont d'abord écrasées, exposant l'aliment à l'air qui l'oxyde. Un solvant (tel que gazoline, hexane, benzine éthyléther, etc...) y est alors ajouté. Ce solvant contenant l'huile est ensuite évaporé mais il en reste un résidu toléré jusqu'à 10 parties par million. Et les 6% d'acides gras (essentiels à la santé) considérés indésirables sont détruits en chauffant l'huile à 145°-160°F. avec une solution de caustique.

L'huile est ensuite blanchie pour enlever les dites impuretés dans lesquelles sont la carotène, précurseur de la vitamine A, et d'autres éléments bénéfiques à la santé. Puis l'huile est aussi désodorisée en la chauffant à 300°-380°f. durant 12 heures; lui enlevant ainsi ses substances volatiles. **Le seul**

fait de chauffer tout aliment au dessus de 140°F. détruit l'énergie ionique et bionique générée par le soleil et emmagasinée dans l'aliment. Et un anti-oxydant est finalement ajouté pour conserver la "fraîcheur" afin que l'huile puisse rester longtemps sur les tablettes.

Lorsqu'on désire que cette huile fige pour faire de la margarine, on fait l'hydrogénation de l'huile, ce qui diminue encore ses propriétés nutritives. La plupart des doubles liens sont ainsi brisés pour changer la structure chimique de l'huile. Les liens de la forme CIS deviennent TRANS, un isomère de la première forme. L'huile est polymérisée, inter-estérifiée, etc... La structure chimique n'est donc plus du tout ce qu'elle était à l'origine.

Ces procédures empruntées à la chimie moderne sont utilisées pour faire un produit clair, aseptique, de belle apparence, sans odeur, qui ne rancit pas et qui se conserve longtemps sans réfrigération. Mais aucune attention n'est portée à l'impact sur la valeur nutritive de l'huile.

Ajoutons que lorsque ces huiles sont utilisées par les industries alimentaires, elles sont souvent gardées à des températures très élevées (près de 400°F.) pendant de longues heures, parfois des jours. On utilise alors un système de filtration qui la garde clair mais hautement toxique et encore plus génératrice d'artériosclé-

se. C'est le cas pour la production de patates frites, patates chips, et de toute autre friture.

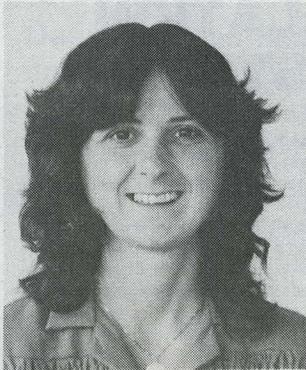
En résumé, les huiles végétales sans arrière goût sont non seulement dépourvues de presque tous leurs éléments nutritifs naturels, mais provoquent des dépôts de cholestérol, importante cause de l'artériosclérose, et intoxiquent rapidement le foie.

Il faut se demander à quel point les additifs, les résidus des traitements chimiques et les changements de structures chimiques en font-elles un élément favorisant toutes sortes de maladies y compris le cancer?

Heureusement que les magasins d'aliments naturels vendent des huiles pures de première pression à froid. Étant non traitées, elles doivent cependant être conservées au réfrigérateur dès que le contenant est ouvert. Pour éviter l'oxydation, il est aussi recommandé d'ajouter 800 u.i. de vitamine E par tasse d'huile et de toujours la garder dans un récipient opaque où il y a la moins grande quantité d'air possible. Vous aurez ainsi une huile qui a du goût, de l'odeur et qui satisfait vos besoins alimentaires en acides gras essentiels. Et n'oubliez pas de toujours varier vos sortes d'huile pour profiter de l'effet bénéfique de chacune; en tenant compte cependant qu'elles ne sont pas toutes appropriées pour la cuisson. C'est à approfondir!

Victime d'un accident?

par Louise Charland, d.c.



Lorsque votre auto est impliquée dans un accident, vous trouvez normal de la faire inspecter. Et même si elle ne nécessiterait aucun débosselage ou autre réparation d'importance visible, il n'est pas dit qu'il ne faut pas la faire vérifier sous d'autres aspects par d'autres spécialistes. Par exemple, il faut peut-être refaire son alignement, ou juste rebalancer une roue. Tout ceci n'est qu'une question de prévention et de sécurité, avant de reprendre la route pour de longues distances.

Mais le même principe de base devrait s'appliquer pour votre propre corps, suite à un accident, une chute d'importance, ou un mauvais coup. Car si vous n'avez subi aucune fracture ou endommagé aucun organe, votre mécanique risque cependant d'avoir été ébranlée, principalement dans les structures vous servant à amortir les chocs, c'est-à-dire à la colonne vertébrale.

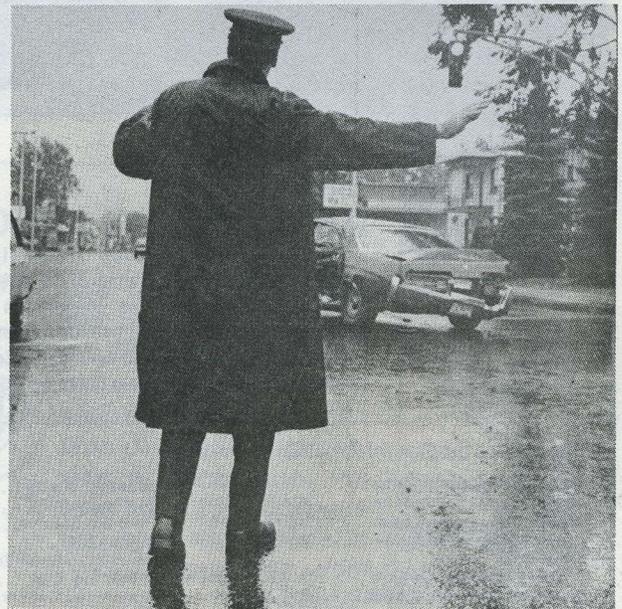
Alors, si vous avez été victime d'un accident d'automobile, retenez bien ce qui suit. Un secouage brusque de la tête et du cou lors d'une collision peut endommager votre colonne, sans que vous en réalisiez toute la gravité dans l'immédiat. Mais la conséquence à long terme risque d'être une dégénérescence précoce des structures osseuses et des tissus adjacents impliqués, conjugués à des complications neuromusculo-physiologiques multiples qui varient toujours selon le temps.

Par exemple, réalisez-vous qu'une auto roulant seulement à 10 milles à l'heure peut transmettre à un autre véhicule qu'elle frappe une force de 25 tonnes. Une personne prenant place à

bord continue sa poussée vers l'avant alors que la tête, pivotant sur le cou, claque brutalement par en arrière, sans aucun support, puisque le contrôle musculaire du cou est pris par surprise sans aucun temps de réaction pour se retenir.

Comme résultat, les racines nerveuses spinales émergeant d'entre les vertèbres affectées sont prises dans un mouvement d'étranglement, altérant ainsi la fonction normale de l'organisme. C'est ce qui caractérise le complexe de la subluxation vertébrale, découlant dans cette présente situation de ce traumatisme communément appelé "whiplash" ou "coup de fouet".

En résumé, si vous écoutez le bon sens, traitez votre corps avec au moins autant de soin que votre auto. À la suite de tout traumatisme susceptible d'ébranler vos structures corporelles, faites examiner votre colonne par le spécialiste en **bio-mécanique vertébrale**, soit un chiropraticien qualifié. Plus l'on attend, plus l'on endommage les parties affectées, et plus incertaine sera la possibilité de correction!



Votre mécanique (corporelle) risque d'avoir été ébranlée, principalement à la colonne vertébrale.

À VOUS DE CHOISIR LE MEILLEUR APPAREIL DE DISTILLATION DOMESTIQUE

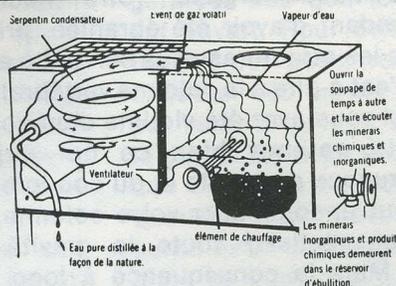
Le modèle économique MIDI STILL D est le distillateur d'eau le plus populaire parmi les appareils fabriqués par EAU PURE. Il a été perfectionné pour pouvoir approvisionner en eau distillée la grande majorité des petites familles.

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



LE PROCÉDÉ DE DISTILLATION D'EAU PURE

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



Pour de plus amples informations, contactez:

Bale-Comeau: Hervé Brisson (418) 296-3736
Beloell: Les Eaux Poirier Enr. (514) 464-8939
Hébertville: Jacques Girard (418) 344-1279
Laval: Bélanger & Associés (514) 334-3648
Longueuil:
 Traitement d'eau Cardinal (514) 679-0848
Marieville: Pur-O-Bec Canada (514) 460-7231

Montréal: O-Vital Enr. (514) 323-9876
 Distillation 100-T (514) 376-4727
 Perle des Eaux Inc. (514) 374-5665
 Pur-O-Santé (514) 766-3661
Rimouski: Eau-Santé Enr. (418) 723-2546
Sept-Iles: Guy Côté (418) 968-3349
St-Fabien: Eau Vive Enr. (418) 869-2003

Sherbrooke/Granby:
 Aqua-Fontaine (819) 372-0008
Ste-Agathe (Laurentides):
 Gaston Arguin (819) 326-1666
Ste-Croix (Québec): San-O (418) 263-2018
St-Hyacinthe:
 Marché Santé Naturiste (514) 773-4243

Distributeur provincial: Pur-O-Technique Ltée, 27 Rabastallère est, St-Bruno J3V 2A4 Tél.: (514) 461-2141 (Distributeurs demandés)

Votre eau "potable" en est-elle une cause?

Le durcissement des artères

par Paul C. Bragg, N.D., Ph.D.*

Depuis des années que j'entends les gens dire que certaines eaux sont "riches en beaucoup de minéraux"... Mais de quelle sorte de minéraux parlent-ils? Inorganiques ou organiques?

Car le règne animal (comprenant les humains) ne possède pas la même chimie que le règne végétal. Ainsi, faut-il rappeler que seules les plantes vivantes ont la capacité d'extraire et de convertir un minéral inorganique en un "organique", c'est-à-dire "organisé" pour servir aux fonctions des êtres vivants. Et c'est ce qui rend le règne végétal si important pour tout être vivant, qui ne peut bénéficier d'aucun minéraux inorganiques. Bien au contraire, en plus d'être inutiles, les minéraux inorganiques provoquent des dommages terribles, tant à l'organisme qu'au cerveau!

Simple comparaison

En plusieurs occasions durant mon enfance, mes parents m'ont amené visiter d'intéressantes cavernes. C'est ainsi que j'ai pu apprendre comment, goutte après goutte, l'eau chargée de calcaire formait les stalagmites et les stalagmites. Au fil des ans, ces immenses accumulations de minéraux inorganiques s'étaient formées lentement, une goutte après l'autre.

Et c'est exactement le même phénomène qui se manifeste endedans d'un organisme vivant, sous formes de carbonate de calcium, et d'autres minéraux

inorganiques toujours plus ou moins concentrés dans les "eaux potables". Mais savez-vous que le carbonate de calcium est l'ingrédient important pour la fabrication du ciment?...

L'artériosclérose

Cet agent catalytique — responsable du béton — lorsqu'en contact avec la chimie du corps et suivant les processus du métabolisme naturel pendant des années, devient le principal responsable de ce que l'on appelle le "durcissement des artères". Les médecins nomment cette condition dégénérative "artériosclérose", que la plupart des gens croient être une condition naturelle qui vient avec l'âge. C'est un non-sens, mais

rare sont ceux qui remettent en question cette vieille superstition, chacun prenant pour acquis qu'il devra subir l'artériosclérose et la sénilité dans ses dernières années d'existence...

Les plus "grands spécialistes" diront qu'il n'existe pas de traitement connu pour le durcissement des artères. De "belles" techniques ont été développées pour installer des tuyaux de plastique en remplacement de certaines portions d'artères ou de veines, du coeur ou du cou, comme l'artère carotide ou la veine jugulaire. On a aussi mis au point des méthodes chirurgicales complexes et dispendieuses pour "nettoyer de leurs dépôts inorganiques" certaines autres grandes artères. Mais quand on considère le système



* Auteur du livre "The Shocking Truth about Water".

circulatoire entier de tout le corps humain, en nettoyer une petite portion ne signifie pas grand chose... Des kilomètres d'artères, de veines et de capillaires auraient besoin d'être débarrassés de leur croûte inorganique!

La sénilité

Mais les plus graves dommages causés par les minéraux inorganiques, conjugués au cholestérol cireux et à d'autres sels, se font au niveau des petites artères et des autres vaisseaux sanguins du cerveau. Concernant ce cholestérol, ne représente-t-il pas la réponse normale du métabolisme qui tente d'assouplir les vaisseaux qui durcissent? Quoique la science moderne a développé quelques moyens pour minimiser la détérioration et l'abus terrible que l'on fait des reins, du foie, du coeur, et d'autres organes vitaux, on peut affirmer qu'il n'existe aucune technique sur terre pour ramener à la vie un cerveau en train de "tourner en pierre"!

Qu'est-ce que le vieillissement prématuré et la sénilité si ce n'est le cerveau "tournant

en pierre"? Tous les pouvoirs réflexes du cerveau disparaissent... Plusieurs sont épargnés de cette tragédie seulement parce qu'ils meurent (de d'autres complications) bien avant que leur chimie corporelle ait eu le temps de calcifier leur cerveau. Le durcissement des artères et la calcification des vaisseaux sanguins commencent généralement à la naissance, parce que dès les premiers jours de l'existence, on a absorbé des matières inorganiques et des produits chimiques synthétiques (de plus en plus nombreux à notre présente époque...).

Un triste exemple

Mais ce n'est pas nouveau... À la ferme où je suis né, nous prenions notre eau potable d'un puit — une eau cristalline, fraîche, désaltérante! Mais en faisant bouillir cette eau, des incrustations de minéraux inorganiques se formaient en larges plaques en dedans de la bouilloire. Avec le temps, cela perçait le fond. Et bouilloire après bouilloire, la même calcification se répétait. Cependant, bien pires dommages s'effectuaient

sous d'autres formes...

Mon grand-père était au début de la soixantaine; grand et fort, il avait toujours travaillé à la ferme, et semblait encore robuste. Je me souviens lorsqu'il a subi sa première embolie cérébrale, un dimanche midi. Suite à cette "attaque", il perdit l'usage de tout son côté droit, à cause de dommages au cerveau. À partir de ce moment, cet homme que nous avons connu et aimé n'était plus qu'un "légume", plus mort que vivant, ne contrôlant plus ses fonctions d'élimination, ne pouvant à peine mastiquer sa nourriture, et incapable de parler et de se mouvoir. Après 3 années infernales pour lui et son entourage, une deuxième crise finale finit par l'emporter. Les médecins qui pratiquèrent l'autopsie nous apprirent que ses artères étaient calcifiées... Avec le durcissement des vaisseaux sanguins, la circulation du sang ralentit, et des caillots peuvent se former pour obstruer complètement un conduit.

Que faire?

Alors, pouvons-nous combattre le durcissement des artères? Certainement, et par des moyens simples, que la nature nous dicte. D'abord, prenez la résolution de ne boire que de l'eau pure, soit de l'eau distillée (c'est-à-dire obtenue par évaporation). Si vous ne pouvez vous en procurer facilement, alors équipez-vous de votre propre appareil à distiller. Car c'est le seul et unique procédé qui procure de l'eau aussi pure; vous consommez le H₂O qui s'était évaporé, laissant de côté tous les minéraux inorganiques et les autres impuretés. (C'est l'imitation du cycle de la nature: évaporation de l'eau par le soleil et condensation sous forme de pluie, si l'atmosphère n'était

Si l'eau de source peut former des stalagmites, encrasser votre bouilloire, ou bloquer un chauffe-eau, ne peut-elle pas encombrer aussi votre organisme de tous ces dépôts inorganiques?

pas souillée de déchets industriels...).

Et non seulement cette eau est-elle exempte de tout matériel nocif qui encombrerait l'organisme, mais elle possède alors la propriété de nettoyer le corps des dépôts inorganiques accumulés qui n'avaient jamais pu être éliminés.

Vous voyez que vous pouvez peut-être renverser aujourd'hui-même une situation tellement troublante!

Il vous faut:

- 1 - écarter les eaux potables ordinaires, généralement minérales et traitées aux produits chimiques,
- 2 - arrêter l'utilisation du sel,
- 3 - réduire la quantité des aliments gras saturés.

Commencez plutôt à:

- 1 - boire de l'eau distillée,
- 2 - manger un menu naturel balancé, comportant entre autres beaucoup de fruits et de légumes crus.

N.D.L.R.: Voilà donc qui porte à réfléchir sur la cause de certains de nos "fléaux". Et tout

Les traumatismes...

(suite de la page 19)

ment pendant l'accouchement mais aussi après, les structures vertébrales du cou **sont fréquemment sujettes à des lésions**. Chez le jeune enfant, la tête représente le quart de son poids total. Et proportionnellement au poids de son corps, la tête de l'enfant est quatre fois plus lourde comparativement à celle de l'adulte.

Ce rapport confirme bien les théories chiropratiques qui depuis longtemps ont souligné l'importance des désordres pouvant survenir lors de l'accouchement, et les conséquences à plus ou moins longue échéance que peuvent entraîner

ces désordres.

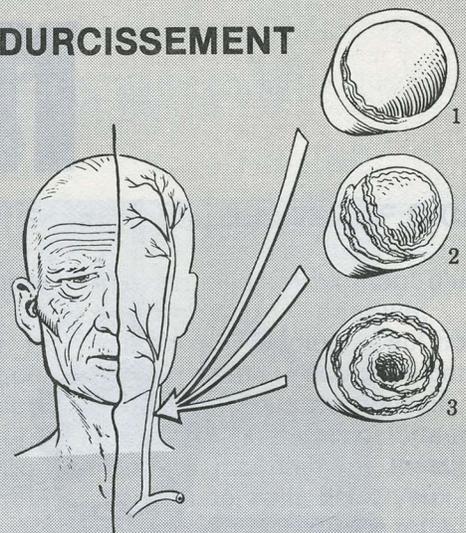
Un accouchement difficile (forceps, mauvaise présentation, etc.) peut donc être à l'origine des lésions graves, immédiates ou plus tardives; ou de symptômes qui ne se manifesteront que progressivement.

Entre l'apparition de la maladie (effet) et sa cause (physiologie déréglée par une naissance traumatique), plusieurs mois ou années peuvent s'écouler. Et bien souvent, la personne souffrante ne fait pas cette relation de cause à effet, et ne réalise pas que la modification de ses fonctions nerveuses est ancienne.

Le chiropraticien peut éventuellement agir sur la cause de ces désordres, mais il ne peut agir sur le facteur temps. Le

PROCESSUS DE DURCISSEMENT

Cette illustration montre les trois étapes du durcissement des vaisseaux sanguins. À mesure que la circulation devient plus lente, des caillots peuvent se former et ainsi boucher complètement un conduit...



ceci corrobore cependant le **principe chiropratique**, qui énonce que l'organisme a de bien meilleures capacités de s'adapter à un environnement hostile lorsqu'il subit le moins de ces interférences neurologiques que l'on appelle "subluxations vertébrales".

Ce qui explique alors pourquoi une même eau "dure" (comme tout autre agent stressant) peut affecter beaucoup moins un individu qu'un autre. Comme le disait Dr B.J. Palmer, le grand promoteur chiropratique, "c'est aussi simple que ça!"

temps nécessaire à toute guérison est celui demandé par la nature, et dépend de l'ancienneté de la cause.

Étant donné la relation étroite existant entre le système nerveux (moëlle épinière, nerfs spinaux) et la colonne vertébrale, étant donné la fréquence des désordres pouvant survenir à ce niveau (accouchement, accident, chute, etc...) on comprendra combien il est important d'essayer de corriger ces défauts le plus précocement possible, afin de prévenir un état pathologique irréversible!

1. Ref. Kiro-Santé, Vol. 7, no 4 — "Les traumatismes de la naissance".
2. Spartanburg (3/2/68) — South Carolina Journal.
3. Ref. Kiro-Santé vol. 8, no 5 — "Un neuro-physiologiste déclare..."

NISKA



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

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

POURQUOI NISKA?

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

- 1- Canadien.
- 2- 45 prix internationaux dont 5 médailles d'or et un doctorat honorifique.
- 3- Créateur d'une technique mondialement reconnue.
- 4- L'artiste vous garantit, par écrit, que chaque oeuvre est unique au monde.
- 5- A participé à plus de 140 expositions présentées dans 14 pays différents.
- 6- Des centaines de documents parlent avantageusement de ses oeuvres et 2 livres ont été écrits et publiés à son sujet.
- 7- Ses tableaux sont exposés en permanence au Canada, en Europe, aux États-Unis et en Australie.
- 8- Durant les 18 dernières années, les tableaux de l'artiste Niska ont augmenté de plus de 125 fois.
- 9- Plan d'investissement mensuel offert sur place.

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

Manipulateur de quoi?

Un manque d'intégrité morale et scientifique!

par J. O. Edgar Houle, B.A., D.C., F.C.C.S.

Il est intéressant de relire des textes de jeunesse écrits avec toute la candeur naïve d'un novice. La réimpression de celui-ci nous fournira un moment de réflexion, car il conserve aujourd'hui toute son actualité, même si je l'avais écrit pour un "CHIROPORAMA" de 1961, Vol. IV, n° 5. Le voici donc sans autre préambule.

Il y a 24 ans à la page trois...

"Il vous arrive de lire des tracts humoristiques. Fait extraordinaire, il existe des récits, des faits historiques encore plus hilarants: le désir d'appropriation de la science chiropratique par la profession médicale en est un exemple. C'est vraiment d'un comique un peu fort!

Depuis les soixante et cinq années qu'elle existe, la fraternité médicale n'a pas cessé de ridiculiser la science chiropratique, lui a adressé les pires invectives, l'a couverte d'opprobres et des qualificatifs les plus abjects. À lire certains livres comme "Disc Lesions" par E.J. Crisp, M.D., E. & S. Livingstone Ltd., 1960, ou certains articles de revues comme "Chiropractie?" dans Atomes, juillet 1955, ou bien d'autres journaux et périodiques, on se demande jusqu'où on peut pousser la farce d'appropriation et les plaisanteries d'annexion.

Voyez! La médecine contourne maintenant une difficulté de sémantique en remplaçant le terme spécifique: chiropratique, par le nom générique: manipulations, et ajoute ce qu'il faut... "recourir pour ces manipulations aux offices d'un médecin possédant à fond la connaissance des maladies vertébrales et la technique des manipulations..." Imaginez la prétention d'une telle assertion et surtout le manque d'intégrité morale et scientifique de l'auteur.

Il suffit de faire le point et de consulter les faits pour comprendre l'ivresse de cette contradiction.

Tout le monde sait qu'il ne se donne aucun cours, pratique ou théorique, traitant de la chiropratique dans nos universités, institutions ou écoles de la province. Les facultés de médecine n'enseignent pas non plus cette science. Malgré ces faits évidents, les médecins, à en juger par ces articles, voudraient donc, sans préparation technique, administrer la chiropratique et en parler comme s'ils avaient, eux, le don de cette science par l'omniscience infuse. Voilà à nos yeux des prétentions renversantes et effarantes. Ainsi, se fondant sur des "connaissances" empruntées par appropriation, ils désirent renseigner, vulgariser et diffuser cette science. Devant ces faits, tout article, traitant de chiropratique, rédigé par un individu, qu'il soit l'illustre doyen d'une faculté de médecine, un professeur, ou qu'il soit un

écrivain médical profitant d'une appropriation passive, ne saurait être crédible. Ceci nous porte à mettre le public en garde contre cet abus de pouvoir. La force des relations extérieures ne peut indéfiniment masquer l'ignorance, voilà à nos yeux, un énoncé qui devrait faire réfléchir la fraternité médicale.

Partout, dans le monde entier, la chiropratique est la résultante des longs travaux de recherches théoriques et cliniques des chiropraticiens. À quoi correspondent donc ces manoeuvres d'appropriation si ce n'est dans le but de refaire un monopole médical? Le terme de **manipulation**, encadré dans une formidable campagne de relations publiques, facilite les désirs d'appropriation et élimine, tout en l'annexant, une science, en l'occurrence la chiropratique, que la médecine orthodoxe organisée a jadis violemment combattue en prétendant que ses fondements scientifiques étaient illusoires. Ainsi elle évite un paradoxe qui en ferait la risée du public. On dit souvent que l'histoire se répète...

Oui, et nous l'affirmons péremptoirement, **seul le chiropraticien possède cette science et il a seul le droit (pour l'avoir développée) de l'exercer et cela sans danger pour le public.**

Alors si vous ne voulez pas un jour conter les mésaventures de votre rachis, assurez-vous bien que votre thérapeute est un chiropraticien car lui seul peut administrer sûrement la chiropratique.

L'association des citoyens avertis pour la médecine préventive

Venez joindre les rangs!

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

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

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

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

Enregistrée comme organisme de charité (toute donation devenant alors déductible d'impôt) et incorporée en vertu de la deuxième partie de la loi sur les corporations canadiennes, l'Association a depuis lors attiré plus de 7700 membres actifs.

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

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

BULLETIN D'ADHÉSION

Pour devenir membre de:

L'Association des citoyens avertis pour la médecine préventive

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

Nom: _____ Tél.: _____

Adresse: _____

Occupation: _____ Signature

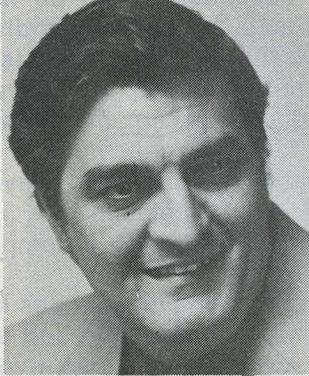
J'ai du temps libre à offrir.

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

Pour faire de l'ACAMP une force de lobbying puissante avant qu'il ne soit trop tard...

Collaborons tous ensemble!

par Ronald J. Dugas*



La dernière attaque du gouvernement contre l'industrie des produits de santé naturels est injuste, déraisonnable et discriminatoire.

Après avoir retiré de force, du marché, plusieurs produits nutritifs et à base d'herbes sans la moindre preuve que ces produits soient nuisibles pour les consommateurs, voilà que le gouvernement a décidé d'imposer une taxe de vente fédérale de 10% sur les vitamines, les minéraux, les suppléments alimentaires et autres produits de santé, à compter du 1er juillet 1985. Autre preuve de discrimination: les drogues contrôlées établies sont exemptes de cette nouvelle taxe. Il est manifeste qu'on a recours à tous les moyens imaginables pour s'en prendre à l'industrie des produits de santé naturels et pénaliser ses consommateurs.

Démarches et lobbying

Sachez que l'ACAMP continue d'être très active. Parmi ses nom-

breuses démarches, en voici seulement quelques-unes. Elle a

- tenu avec succès une conférence de presse. Un communiqué a été adressé à tous les députés fédéraux, aux principaux journaux, de même qu'aux stations de radio et de télévision à travers le Canada;
- accordé une série d'entrevues à la télévision et à la radio. Le réseau de la CBC a passé une de ces entrevues sur les ondes de ses 42 stations de radio dans les régions du Québec;
- rencontré l'adjoint général du ministre de la Santé, Jake Epp, en vue de préparer une rencontre avec le ministre. Un mémoire, y compris un certain nombre de changements proposés à la Loi et aux règlements sur les Aliments et les drogues, ainsi qu'à la structure et au fonctionnement de la Direction de la Protection de la Santé, a été présenté au ministre en septembre;
- a rencontré le sous-ministre adjoint Liston ainsi que plusieurs hauts fonctionnaires du ministère, pour discuter du mode de fonctionnement de la DPS et de l'Administration, par son personnel, de la Loi et des règlements sur les aliments et les drogues. Suite à cette rencontre, une lettre fut adressée à Jake Epp pour souligner le fait que le niveau d'initiative et de discrétion délégué à la DPS dépasse l'objet de Loi et des règlements sur les ali-

ments et les drogues, et que cette situation devrait être corrigée;

- a fait du lobbying auprès de plusieurs députés fédéraux concernant la taxe de vente fédérale de 10% sur les produits de santé naturels. Grâce à cette intervention, cette question a été abordée en Chambre en plusieurs occasions au cours de la période de questions. (Articles publiés dans l'Ottawa Citizen, le 22 juin et le 30 août 1985, et dans la Gazette et le Toronto Star du 30 août 1985).

Que pouvez-vous faire?

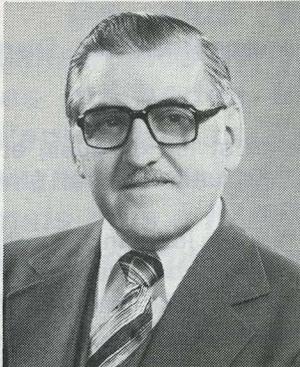
À moins de pouvoir faire de l'ACAMP un groupe national de **CONSOMMATEURS** fort, composé de **MILLIERS** et de **MILLIERS** de **CONSOMMATEURS** avertis et touchés, ces attaques vont aller s'intensifiant. Nous ne pouvons nous permettre d'être cléments et d'espérer pour le mieux. Le mieux pourrait fort bien être la suppression de l'industrie des produits de santé naturels. Alors, nous avons besoin de votre aide sur deux plans, notamment: **RECRUTEMENT DE MEMBRES** et **AIDE FINANCIÈRE**. Si tous collaboraient pleinement, nous pourrions, de façon réaliste, dépasser le chiffre de 100,000 membres avant la fin de l'année.

Veillez prendre cette question au sérieux. Le temps est vital.

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

Que faire en cas d'hypoglycémie?

par Alphonse Charland, d.c.



L'hypoglycémie est, techniquement, l'opposé du diabète. Au lieu d'une insuffisance d'insuline, on se trouve en présence d'une surproduction d'insuline par le pancréas et le niveau de sucre dans le sang descend sous la normale. À ce stade, différents symptômes qui semblent incohérents peuvent se manifester, comme une extrême fatigue, une grande nervosité, de l'irritabilité, des maux de tête, des tremblements, des convulsions et autres.

Le problème vient généralement de l'impuissance de la glande surrénale à produire l'hormone qui signale au pancréas d'arrêter de produire de l'insuline, lorsque le niveau de sucre dans le sang devient normal. La leçon la plus significative que nous pouvons tirer de cette condition est l'inter-relation qui existe entre les glandes et les diverses fonctions de l'organisme. L'importance d'une telle inter-relation dans votre organisme explique pourquoi votre chiropraticien attarde tellement d'attention à l'équilibre et à l'intégrité fonctionnelle du système nerveux qui contrôle chacun des organes et tissus du corps, y compris les glandes surrénales.

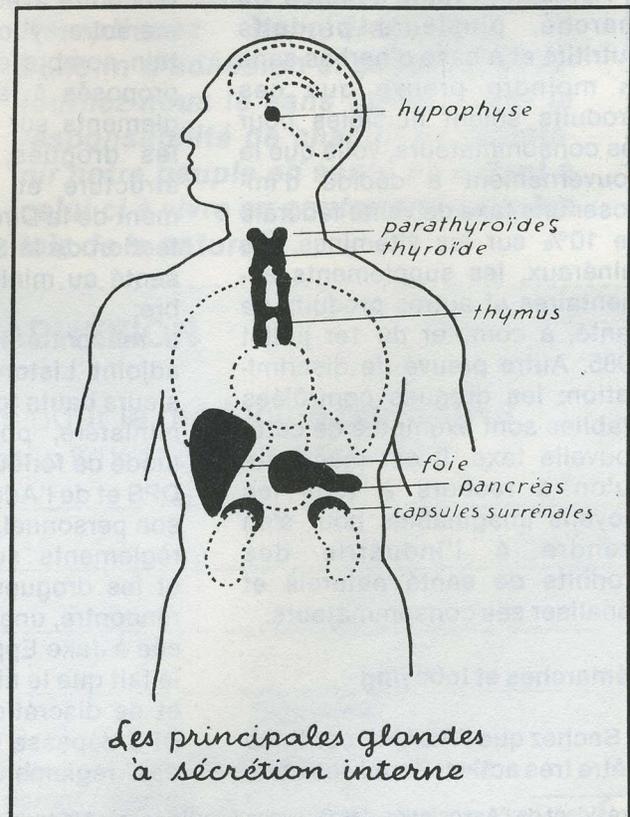
Alors, votre chiropraticien vous recommandera peut-être une diète équilibrée, haute en protéines, et très faible en hydrate de carbone. En effet, il faut éviter tous les aliments sucrés, comme le chocolat, les sirops (y compris d'érable), les sucres (blanc et brun), le miel, les dattes, les confitures, et tout ce qui contient du sucre de table (pâtisseries, boissons gazeuses, jus en conserve sucrés, etc.). Il faut aussi se modérer avec les raisins, les prunes ou pruneaux, les bananes, et les carbohydrates (fèves, pois, pommes de terre cuites, céréales, pain). Et l'on doit encore

s'abstenir de toutes les pâtes alimentaires (pâtes à tartes, pizza, etc.), "chips", et autres "amuse-gueule" du genre.

Ce qu'il importe cependant, c'est de faire une forte consommation de protéines (noix diverses, beurre d'arachides, tofu et autres produits du soya, oeufs, volailles, poissons, etc.), de légumes (verts surtout) et de fruits (sauf ceux mentionnés ci-haut).

Et il est recommandé de grignoter souvent (un fruit, une tige de céleri, ou quelques noix...), et de prendre des vitamines (surtout les B-complex contenant de la niacinamide).

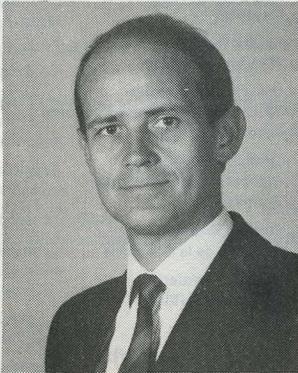
Mais toutes ces restrictions ne sont pas suffisantes, et le docteur en chiropratique doit surtout s'appliquer à examiner soigneusement votre colonne vertébrale pour s'assurer que tous les réseaux nerveux qui en émergent soient libres de toute irritation ou interférence qui pourrait nuire au travail des glandes surrénales — ce qui pourrait bien être la réponse à votre problème d'hypoglycémie...



Une explication au "syndrome de mort soudaine du nourrisson"

Les traumatismes à la colonne vertébrale

par Michel Marmier, d.c.



Faut-il rappeler qu'un pathologiste de l'Université de Boston estime que les traumatismes à la colonne vertébrale subits pendant ou après l'accouchement peuvent être la cause insoupçonnée de milliers de cas de mort soudaine chez les poupons.

Le service de la Santé Publique estime en effet qu'entre 12,000 et 25,000 décès de cette sorte se produisent chaque année, aux U.S.A. seulement!

Dans la plupart des cas, des bébés apparemment normaux sont trouvés morts dans leur berceau. Bien que les autopsies de ces cas attribuent le décès à des suffocations ou autres conditions, la cause sous-jacente reste inconnue.

Mais au cours d'une conférence donnée à l'attention de l'association des pathologistes et des bactériologistes, le Dr Abraham Taubin, soulignait que les structures vertébrales ne sont habituellement pas examinées d'une façon systématique lors des autopsies d'enfants. Et il ajoutait qu'après

avoir examiné la colonne vertébrale de tous les bébés dont il avait pratiqué lui-même les autopsies, il avait observé des lésions évidentes de ces régions dans 7 cas sur 8 de décès inexplicés. Ces lésions se manifestaient sous la forme d'hémorragie autour de la moëlle épinière. Et bien que ces

hémorragies ne seraient en elles-mêmes pas fatales, elles pourraient provoquer un engorgement sur la moëlle épinière, entraînant alors la suppression de ses fonctions vitales et causant ainsi une paralysie des fonctions respiratoires².

De toute évidence, non seule-
(suite à la page 13)



Pendant la dernière étape de l'accouchement, le stress mécanique que lui impose la manipulation obstétricale (de procédure normale) peut s'avérer intolérable pour le nouveau-né.

ANNUAIRE CHIROPRACTIQUE

ACTON VALE

Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA

Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

AMOS

Dr Guy St-Laurent
511, 1ère Rue ouest

ANCIENNE-LORETTE

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

ANJOU

Dr Paul Charest
7077 Beaubien est, suite 209

AYLMER

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

BAIE-COMEAU

Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT

Dr Ghislain Côté
2126 avenue Royale

Dr Marc Dufresne
1020 avenue Royale

BAIE ST-PAUL

Dr Jean Thibeault
192 St-Jean-Baptiste

BELOEIL

Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BOISBRIAND

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

BROSSARD

Dr Charles Bienvenu
6975 boul. Taschereau, suite 014

CABANO

Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-DE-LA-MADELEINE

Dr Jean Hains
293 boul. Ste-Madeleine
Dr Jean-Denis Marchand
399-A boul. Ste-Madeleine

CAP-SANTÉ

Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHAMBLY

Dr Yves Roy
729 St-Pierre

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

CHÂTEAUGUAY

Dr Daniel Chèvrefils
Dr Pierre Lemieux
19 Vanier

CHICOUTIMI

Clinique Chiropratique Lebel
477 Plamondon

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44, rue Rhains

DORION

Dr Micheline Lebel
100 boul. Hardwood No 1

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Héliène Bourque
234 St-Marcel

Dr André Jutras
1877 boul. St-Joseph

Dr Luc Roberge
410 St-Georges

Dr Pierre Trudel
310 Marchand

DUBERGER

Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelivère

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelivère

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

GRANBY (suite)

Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
380 Principale

Dr Russell O'Neill
358 boul. Boivin

GRAND'MÈRE

Dr Claude Bellerive
1197, 6e Avenue

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
859, 6e Avenue

GREENFIELD PARK

Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HEMMINGFORD

Dr Annick Grégoire
483 Champlain

HULL

Dr Isabelle Ayers
Dr Jean-Louis Chevallier
365-A boul. St-Joseph

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

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

Dr Denis Lacombe
48 Promenade du Portage

JOLIETTE

Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE

Dr J.G. Girard
1916 Mellon

Dr Jacques Laroche
2434 St-Dominique

LACHUTE

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

Dr Louis-René Numainville
562-B Principale

LAC ETHEMIN

Dr Guy Lajeunesse
314 St-Jacques

LAC MÉGANTIC

Dr Guy Lajeunesse
4798 Laval

Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAMBTON

Dr Marc Bernard
197 Principale

LASARRE

Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE

Dr 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
370 boul. des Laurentides
Pont-Viau

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

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

LÉVIS

Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
104 Kennedy, suite 102

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Dr Claude Grenon
3029 Chambly

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 Emma

LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel
157 boul. Val Cartier

LOUISEVILLE

Dr Robert Drouin
1 Notre-Dame sud

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52, rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTRÉAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
7229 St-Denis

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri-Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Dr Voltaire Charles
3300 Henri-Bourassa est

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

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

MONTRÉAL (suite)

Clinique Chiropratique GEM Inc.
 Dr E.M. Galbrun
 Dr Louis Tassé
 7454 St-Denis
 Dr Nicole Desrosiers
 Dr Normand Danis
 5946 boul. Léger
 Dr Pierre Des Ruisseau
 461 est, boul. St-Joseph
 Dr Monique Fournier
 Dr Richard Giguère
 7707 Hochelaga
 Dr Luc Guénette
 831 boul. Décarie
 Dr André-Marie Gonthier
 2200 boul. Henri-Bourassa est
 Dr Camille Hébert
 400 est, boul. St-Joseph
 Dr Jules Joly
 10849 boul. Pie IX
 Dr J.P. Laberge
 624 est, Fleury
 Dr Jacques Langevin
 430 est, Laurier
 Dr Jean-Pierre Morisset
 2260 boul. Pie IX
 Dr Raoul Picard
 2823 boul. Rosemont
 Dr Giovanni Scalla
 4869 Jarry est, suite 206
 St-Léonard
 Dr Henri Therrien
 6060 boul. Maurice Duplessis
 Dr Paul Vaillancourt
 1260 Jarry est

MASCOUCHE HEIGHTS

Dr Yves Bellavance
 210 chemin des Anglais

NEUFCHATEL

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

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
 85 Notre-Dame

NORANDA

Dr Rocco Guarnaccia
 Dr Pierre Parent
 40, 19e Rue

ORSAINVILLE

Dr Maurice Morissette
 5014 boul. du Jardin

OTTAWA

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

PIERREFONDS

Dr Christian Beaudry
 4421 Dupuis

PINCOURT

Dr Raynald Cardinal
 116 Cardinal Léger

POINTE-AUX-TREMBLES

Dr Claude Paillé
 13080 est Sherbrooke, suite 200
 Dr Guy Ricard
 12085 est, Dorchester, suite 103

POINTE-CLAIRE

Dr Guy Théoret
 48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU

Dr Yves Lanthier
 151 St-Antoine sud

QUÉBEC

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

REPENTIGNY

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

RIMOUSKI

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

RIVIÈRE-DU-LOUP

Dr Gilles Martin
 594 Lafontaine

ROCK FOREST

Dr Bertrand Veilleux
 983 boul. Haut-Bois

ROSEMÈRE

Dr André Leclerc
 236 boul. Labelle

ROXBORO

Dr Michel G. Aucoin
 10400 boul. Gouin ouest

SHERBROOKE

Dr 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 Thibeault
 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 Bertrand Canuel
 6201 Principale

SAINTE-DAMIEN BELLECHASSE

Dr André Bellerive
 26 Guillemette

SAINTE-EUSTACHE

Dr Marc Chèvrefils
 197 Hémond
 Dr Robert Kingsbury
 7 St-Eustache
 Dr Denis Rose
 187 boul. Arthur Sauvé
 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 Claude Pilon
 5730 boul. Laurier
 Dr Gilles Roux
 2965 boul. Laframboise

SAINTE-ANNE-DE-LENOX

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

SAINTE-ANNE-DE-VALENTIEN

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

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Pierre Moreau
 682 Ouimet

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Luc Lavigueur
 6 St-Denis

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Johanne Couture
 Dr Jean Couture
 120-A rue Sylvain
 Dr Yves Laflamme
 739 des Érables

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Jean-Charles Richer
 3022 Chemin Oka

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Bertrand Canuel
 Dr Marcel O. Hamel
 352 Marie-Victorin

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Luc Roy
 104 Bellerive

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Mario Paquet
 56 Principale

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Jean Brisson
 17 St-Charles

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Daniel Boisvert
 Dr Lise Boisvert
 490 Frigon

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Louis-Philippe Morin
 2255 boul. Laurier

Dr Alain Corps
 1584 Chemin St-Louis

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Luc Gagnon
 761 Lachapelle

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Raymond Hamel
 236 Notre-Dame sud

SAINTE-ANNE-DE-VALLEY

Dr Pierre Malouin
 765 Principale

(suite à la page 23)

Cure citrons-pamplemousses-oranges

Pour nettoyer le système lymphatique

paricia*



Le matin, à jeun, prenez un verre de 10 oz. d'eau pure, à laquelle vous aurez ajouté 1 cuil. à soupe de sel marin (pour un effet purgatif). Faites ensuite un jus avec 6 citrons, 6 pamplemousses et 6 oranges; et ajoutez-y de l'eau distillée pour en obtenir un jus dilué de 98 oz. au total. À boire tranquillement dans la journée. Puis au soir, il faut prendre trois verres d'eau lithinés 33 (disponible en pharmacie). Et répétez ainsi durant trois jours. **NE BUVEZ ET NE MANGEZ RIEN D'AUTRES!**

Après les 3 (ou 7) jours de cure, vous reprenez à manger graduellement: d'abord des fruits, des légumes frais et d'autres cuits pour la 1ère journée; et ensuite reprenez à manger un peu plus lourd comme des céréales, du pain, etc.

NE MANGEZ PAS DE LAIT, DE FROMAGE, DE VIANDE, DE SUCRE BLANC ET DE FARINE BLANCHE; car ces ingrédients

créent du mucus dans l'organisme, et l'empêcherait donc de se nettoyer, et de se guérir.

Et si vous prenez du café, thé, tabac ou alcool, prenez-en très peu; mais surtout pas en même temps que vos tisanes, ou vitamines, car les stimulants mentionnés ci-dessus neutralisent l'effet des plantes!

Autres suggestions

Dans le cas de maux de têtes ou de migraines pouvant être causés par une mauvaise digestion associée à un dérangement du colon, du pancréas, ou de

l'estomac, essayez ces différentes infusions.

Pour remédier à la constipation:

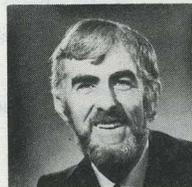
du fénugrec
du cascario sagrado
de la poudre d'orme.

Pour le pancréas:

du golden seal
du bois de cèdre
de la griffe du diable.

Pour l'estomac:

du thé de framboise
de la poudre d'orme
de la sarriette.



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

Clinique de Jeûne du Lac Biome

(Cantons de l'Est)

- Repos
- Amélioration de la santé
- Perte de poids
- Abandon de la cigarette
- Conférences sur aspects physiques intellectuels et spirituels du jeûne
- Cours de cuisine végétarienne
- VACANCES-SANTÉ

Pour information: **408 Lakeside**
R.R. 2, Foster JOE 1R0
(514) 243-6516

* Iridologue, également diplômée en naturopathie et en réflexologie.

Concernant les accidentés du travail...

Le non-sens persiste!

Dans de nombreux cas, les personnes accidentés au travail pourraient reprendre leurs activités plus rapidement et en souffrant moins, si elles étaient traitées par des chiropraticiens plutôt que par d'autres professionnels de la santé.

C'est plus évident encore quand les blessures concernent la colonne vertébrale. De fait, les vrais experts de la colonne vertébrale sont les docteurs en chiropratique. C'est bien connu, mais...

Une partie du problème se situe au niveau de la Loi sur les accidents de travail. Le Gouvernement défraie les honoraires des médecins, mais pas ceux des chiros. En outre, l'accidenté au travail doit être traité par un médecin s'il veut bénéficier de l'assurance-accident au travail.

Tout ce problème a fait l'objet

d'études et d'enquêtes. Les chiros sont membres d'une profession bien structurée et légalement reconnue.

La réputation des chiros n'est plus à faire vous diront des millions de patients en Amérique, en Australie et ailleurs,... et des enquêtes "Royales" et autres l'ont clairement démontré au Canada et notamment en Australie.

Nombreux sont les ouvriers accidentés qui vont se faire soigner à leurs frais chez leur chiro après avoir reçu les traite-

Il n'existe pas
de substituts
aux ajustements
chiropratiques
spécifiques!

ments de la médecine dite traditionnelle, parce qu'ils veulent abréger leurs souffrances et leur période d'inactivité.

Pourquoi est-ce que ce non-sens persiste-il?...

Est-ce parce que nos gouvernants aiment à dépenser les taxes qu'ils perçoivent dans nos goussets? Est-ce là la preuve d'une influence indue, injustifiée, d'une influence exercée à outrance par un "corps professionnel", une association qui régit ses membres... peut-être au détriment d'une population qu'elle prétend servir?...

Ne serait-il pas temps de considérer sérieusement cette question... et pour chacun de nous peut-être de prendre nos responsabilités à cet égard?

Extrait du journal "Le Lien"
de la Chambre de Commerce
de Granby

ANNUAIRE (SUITE)

TRACY

Dr Roger St-Amand
4575 route Marie-Victorin

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

VAL D'OR

Clinique Chiropratique Roy

Dr Roger Roy
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte
240, 4e Avenue

VALLEYFIELD

Dr Jean-Pierre Poitras
55 Du Marché

Dr André Houle
412 Du Havre

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirols
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

Dr Réjean Carignan
145 Notre-Dame ouest

Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francis sud

Dr Marcel Paquette
29, rue Dunant

VILLE-MARIE

Dr Rocco Guarnaccia
Dr Pierre Parent
1 rue Notre-Dame

WINDSOR

Dr Yvan Duguay
75 De l'Église

NOUVEAU-BRUNSWICK

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

ONTARIO

Dr Guy Beauchamp
139 St-Euphémie

Casselton
Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

Dr François Charbonneau
2548 boul. St-Joseph
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

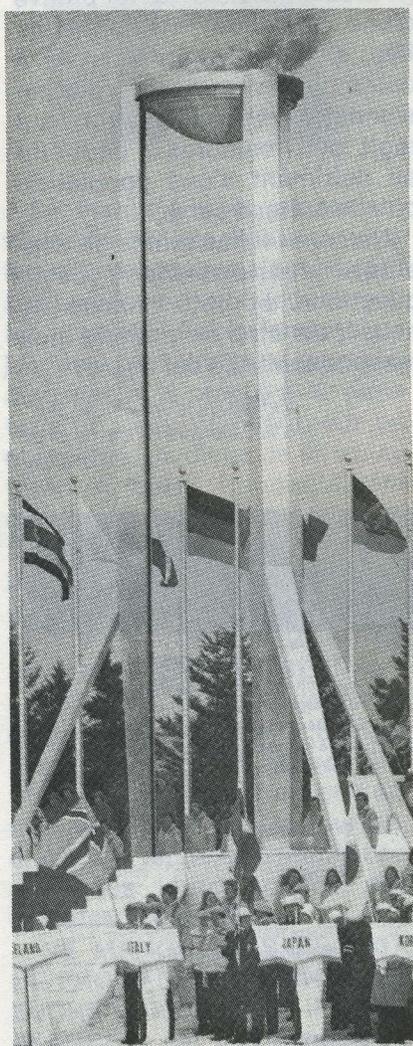
Dr Pierre Rousse
3380 Holcomb Bridge Rd
Norcross

Un sport gracieux qui exige une parfaite condition physique

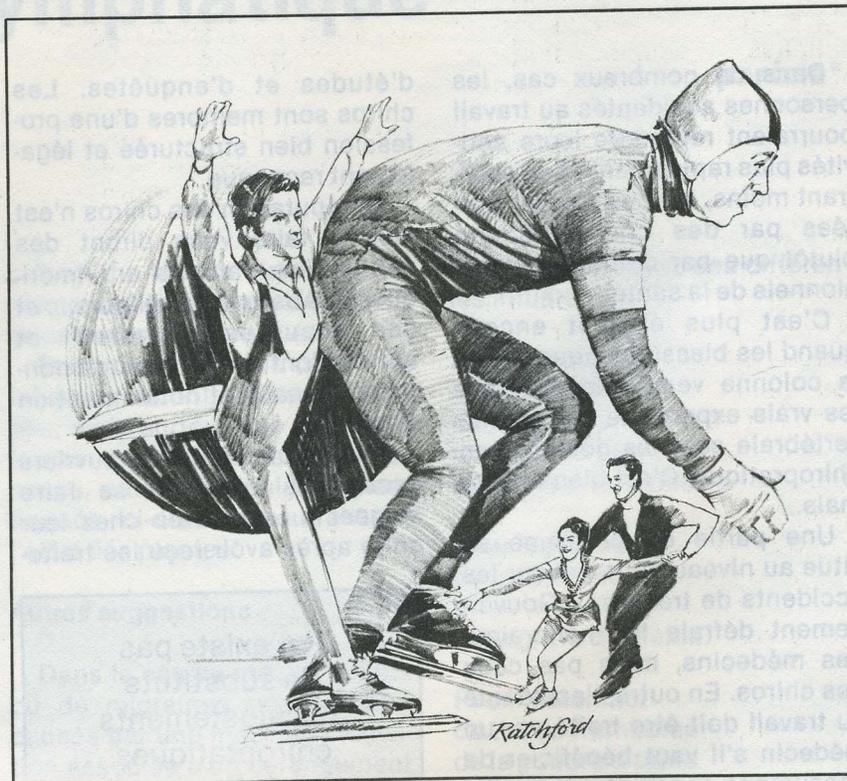
Le patinage artistique

I - HISTORIQUE

L'origine du patinage se perd dans la nuit des temps. La découverte du premier patin, fait d'un os mince monté sur un bloc de bois, remonte à l'époque préhistorique. À cet instrument primitif succédèrent le patin à lames de fer insérées dans des semelles de bois, puis, au



Ce sport est inscrit au programme des jeux olympiques depuis 1908.



début du siècle dernier, le patin entièrement de fer. Ce matériel rudimentaire ne se prêtaient pas aux évolutions sur glace et l'on utilisait partout le patin pour se déplacer rapidement sur les surfaces gelées. Mais la fabrication, aux États-Unis, en 1850, du patin à lame d'acier n'allait pas tarder à faire du patinage autant un sport qu'une activité de loisir. Un Américain de l'époque, Jackson Haines, fut le premier à utiliser ces patins pour danser sur la glace. Ses gracieuses évolutions lui attirèrent cependant le mépris de ses compatriotes, qui jugèrent de tels exercices déplacés et efféminés. Face à la vague de moqueries et désapprobations, Haines n'insista pas. Il quitta définitivement sa patrie pour tenter sa

chance en Europe. Ses brillantes démonstrations éblouirent le public européen. Les figures de ballet qu'exécuta avec prouesse, ce virtuose de la glace, devaient lui valoir le titre de père du patinage artistique. Après la mort de Haines, les villes de Vienne et de Stockholm rédigèrent, en se basant sur sa technique, les premiers règlements qui élevèrent le patinage artistique au rang de discipline sportive.

Le patinage artistique amorça dès lors une ascension vertigineuse. En 1896, l'année même de la résurrection des Jeux olympiques d'été, on put assister au premier championnat mondial masculin. Dès 1908, on consacra le patinage artistique en l'inscrivant au program-

me des Jeux olympiques.

Le patinage artistique a engendré le spectacle sur glace, présenté par de grandes troupes professionnelles (dont plusieurs membres sont d'anciens champions amateurs) et la danse sur glace. Cette dernière diffère du patinage en couple inscrit aux programmes des Jeux olympiques d'hiver et des championnats nationaux et internationaux. L'essor du music-hall sur glace influence l'évolution du patinage artistique, qu'on le veuille ou non. Les patineurs veulent sauter, danser, faire oeuvre d'artiste. Le patinage artistique, s'il veut survivre en tant que discipline sportive, devra respecter les aspirations nouvelles de ses adeptes, sans toutefois sombrer dans le spectacle olympique.

Depuis la présentation des premières évolutions organisées, le patinage artistique a inscrit à son calendrier plusieurs grandes manifestations. Les plus importantes, en dehors des championnats nationaux de

certains pays (États-Unis, Canada, Russie, Tchécoslovaquie, Allemagne) sont les championnats du monde et d'Europe ainsi que les Jeux olympiques d'hiver.

II - CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Le patinage artistique est basé sur l'exécution de trois catégories de figures: les figures imposées, les figures libres et les figures de danse, toutes trois obtenues par le jeu de carres des patins.

Les figures imposées résultent des différentes combinaisons de quatre figures fondamentales qui sont:

- *le dehors avant*, tracé sur la *carre extérieure* du patin, en allant vers l'avant;
- *le dehors arrière*, tracé sur la *carre extérieure* du patin, en allant vers l'arrière;
- *le dedans avant*, tracé sur la *carre intérieure* du patin, en allant vers l'avant;



Une initiation précoce au patinage constitue un atout dans l'apprentissage du patinage artistique.



Les patineurs ambitieux s'efforcent d'apprendre de nouvelles combinaisons de sauts et d'autres figures.

- *le dedans arrière*, tracé sur la *carre intérieure* du patin, en allant vers l'arrière.

On compte quarante et une figures imposées, dont les principales sont, dans l'ordre: huit; changement de carre; trois; double trois; boucle bracket; rocket, contre-rocking; huit sur un pied; changement de carre; trois; double trois; boucle et bracket; paragraphe trois; double trois; boucle et bracket. Chaque figure est dotée d'un coefficient de difficulté, variant de un à six suivant sa complexité.

Dans les figures libres les évolutions les plus courantes sont:

- *la pirouette*, qui consiste à tourner rapidement sur un seul



Le patinage artistique implique beaucoup d'heures de pratique et de nombreuses répétitions.

ou sur les deux patins. La pirouette peut être basse (assise), haute (debout), ou allongée (corps à l'horizontale).

- le "flying sit spin", où après un saut en l'air on retombe en pirouette assise.

- le "flying camel", qui oblige à retomber en pirouette allongée après un saut.

- l'arabesque, que le patineur exécute en portant un pied au niveau de la nuque, le corps adoptant alors une position horizontale.

- l'"axel Polsen", dans lequel, après avoir accompli un tour et demi en l'air, on retombe sur la carre extérieure du pied opposé au pied d'appel.

- le "Salchow", exécuté en faisant un trois, puis un départ à reculons et un saut d'un tour dans les airs, pour retomber sur le pied droit, en dehors arrière. Le double et le triple Salchow impliquent deux et trois tours en l'air.

26

- le "flip", ou saut pointé amorcé en dehors avant gauche. Le flip peut se doubler et se tripler.

- le "Lutz", saut pointé amorcé en dehors arrière droit, dans lequel le patineur retombe en dehors arrière sur le pied gauche.

- le "Rittberger", ou saut de boucle avec départ du dehors arrière droit, combinaison de la rotation des épaules et du lancer en haut de la jambe gauche, puis retombée sur le pied droit en dehors arrière.

- le grand aigle, attitude assurée en progression latérale, les pieds formant un angle de 90 degrés.

Les figures libres imposées, comme leur nom l'indique, sont choisies parmi les figures libres sélectionnées par un jury. Ce choix est effectué entre trois groupes qui comprennent chacun six figures. Les patineurs doivent alors exécuter les figures incluses dans ce groupe. Leur exécution ne doit pas durer plus de deux minutes et ne peut comprendre la présentation d'autres éléments que ceux du groupe choisi. Les patineurs ont cependant la possibilité d'établir l'ordre de présentation des figures ainsi que l'accompagnement musical.

À titre d'exemple, voici la composition d'un groupe de figures libres imposées:

- l'"axel Polsen" simple;
- l'"axel Polsen" double ou Lutz double;

- la combinaison de deux sauts dont l'un doit être un saut double choisi parmi les figures suivantes: saut double de la boucle; saut double du flip; saut double de la boucle piquée ou saut double du Salchow;

- le "flying jump camel spin" (saut volant de la pirouette chameau);

- la pirouette assise avec changement de pied;

- une série de jeux de pied, en ligne droite.

Les figures de danse se résument à une combinaison de pas de figures. Parmi les vingt et une danses incluses au programme des compétitions officielles sanctionnées par l'Association canadienne de patinage artistique (ACPA), les figures les plus connues sont:

- le "Mohawk", où l'on passe de l'avant à l'arrière, ou vice-versa, en changeant de pied, mais non de carre. Le Mohawk comporte plusieurs variantes (pied libre croisant ou non le pied porteur, traces se croisant, présence d'un jeté, etc.);

- le "Chocktaw", où l'on doit changer soit de pied, soit de carre;

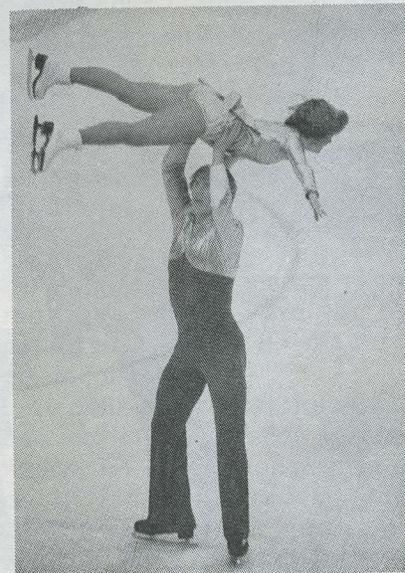
- le pas chassé, où le pied qu'on pose reste en arrière de l'autre;

- le pas croisé, où le pied libre est posé sur la glace de façon à croiser le pied qui patine.

III - CONDITIONS DE PRATIQUE

Aménagements

Toutes les patinoires intérieure-



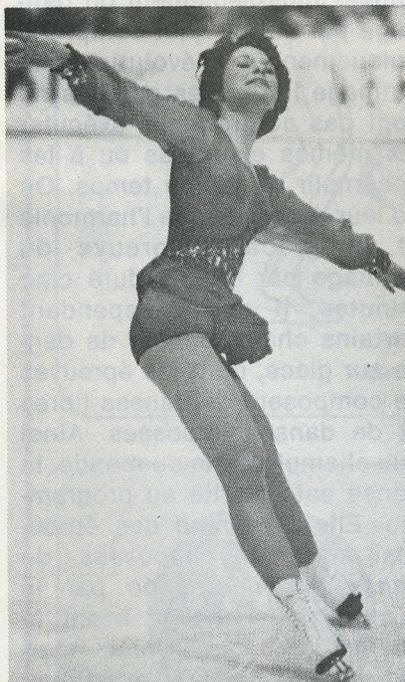
Le patinage par couple demande beaucoup d'harmonie et de grâce.

res ou extérieures de dimensions suffisantes sont propices à la pratique du patinage artistique. Pour exécuter les épreuves individuelles ou de danse en style libre, la surface de la patinoire doit mesurer au moins 56 m (184') de long et 25,90 m (85') de large.

Matériel et équipement

Le patin de patinage artistique se compose d'une lame d'acier basse, de 4,5 cm (1 3/4") de hauteur et de 4,5 mm (0.18 po) de largeur, fixée sous une botte à tige haute. Les carres sont bien séparées par un creux afin de permettre l'exécution des figures. La pointe du patin est dotée d'arrêts. Pour la danse sur glace, la lame du patin est plus courte à l'arrière.

Le patinage artistique ne requiert pas d'autre équipement spécial. Lors des compétitions, les vêtements des pratiquants



Chaque concurrent d'une compétition doit exécuter des figures imposées et des figures libres.

varient suivant le goût et la bourse de chacun. Le patineur porte des pantalons très ajustés, une chemise ou un chandail tandis que la patineuse a une robe courte (jusqu'à mi-cuisse environ) et des bas.

Apprentissage

L'apprentissage du patinage artistique passe plusieurs phases.

Initiation au patinage proprement dit

L'initiation au patinage constitue une condition préalable à l'apprentissage du patinage artistique. Au cours de plusieurs séances, le jeune débutant apprend donc à se tenir en équilibre en exécutant des courbes avant et arrière, sur les carres intérieure et extérieure des patins.

Initiation au maintien du corps

Sachant suffisamment patiner, le débutant apprend ensuite à synchroniser les mouvements de son corps. Cet apprentissage se fait dans le cadre d'exercices de patinage libre.

Initiation aux figures imposées et aux figures de style libre

Le pratiquant, tout en continuant d'améliorer son maintien du corps sur patin, découvre peu à peu les caractéristiques des figures. Il les apprend de façon partielle avant de tenter leur exécution au complet. Pour lui permettre d'évaluer ses progrès, l'Association canadienne de patinage artistique décerne, au cours d'épreuves présentées régulièrement à cet effet, des médailles de bronze, d'argent et d'or.



Ce sport exige un entraînement sur la glace et à l'intérieur aussi.

Celles-ci récompensent les pratiquants qui ont été capables d'exécuter des figures de difficulté croissante.

Initiation aux épreuves de danse

Pour l'amateur de danse, cette phase ne sera abordée qu'après un apprentissage suffisant des principales figures imposées et de style libre. Le pratiquant aura à trouver un ou une partenaire pour découvrir et apprendre l'exécution des vingt et une danses inscrites au programme des compétitions. Des "examens" semblables à ceux des pratiquants individuels permettent de vérifier les progrès techniques accomplis par les couples.

Entraînement

Le pratiquant continuera d'apprendre et d'améliorer l'exécution des figures libres et imposées. Celui qui a achevé son initiation s'entraînera alors dans le but de participer à des compétitions de niveau de plus en plus élevé.

Amélioration de la technique personnelle

La répétition des exercices et l'observation des principes de base et des techniques fondamentales (surtout pour les figures imposées dont le nombre important — 41 — est inchangé depuis la création du patinage artistique) sont des conditions indispensables pour progresser.

Apprentissage de nouvelles figures ou de combinaisons de figures de style libre

Les patineurs ambitieux s'efforcent d'apprendre de nouvelles combinaisons de sauts et d'autres figures. Leur nombre étant illimité, ils peuvent trouver ainsi l'occasion de faire valoir leur imagination et leurs qualités physiques personnelles. Les combinaisons nouvelles supposent de nombreuses répétitions même de la part de patineurs chevronnés.

Conditionnement physique

Le sport du patinage artistique exige des pratiquants une parfaite condition physique acquise par un entraînement quotidien sur la glace, mais aussi, à l'extérieur (course à pied, exercices d'assouplissement, gymnastique, etc.).

Compétitions

Dans les compétitions individuelles réservées aux séniors, chaque concurrent doit exécuter un certain nombre de figures imposées et de figures libres. Dans les deux cas, le jury se compose d'un nombre impair de juges. La victoire est accordée au concurrent qui obtient les meilleures places accordées par le plus grand nom-



bre de juges. Dans le calcul, les figures imposées comptent pour 40%, les figures libres imposées pour 20% et les figures libres pour 40% du total des points accordés.

— Lors des épreuves de figures imposées, le jury tire au sort un groupe de trois figures choisi parmi trois groupes. Chaque groupe comprend trois figures différentes déjà sélectionnées. Chaque figure doit être exécutée, départ arrêté et avec un seul élan par cercle. Le concurrent doit répéter chacune, trois fois de chaque pied, sans pause, et en s'efforçant de repasser sur la première trace laissée par la lame de son patin sur la glace. Le jury tient compte de la perfection d'exécution des figures, de la superposition des traces, et, aussi, dans une certaine mesure, de l'attitude et de l'élégance.

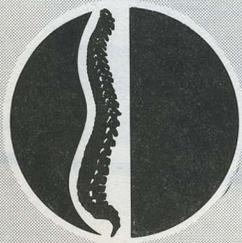
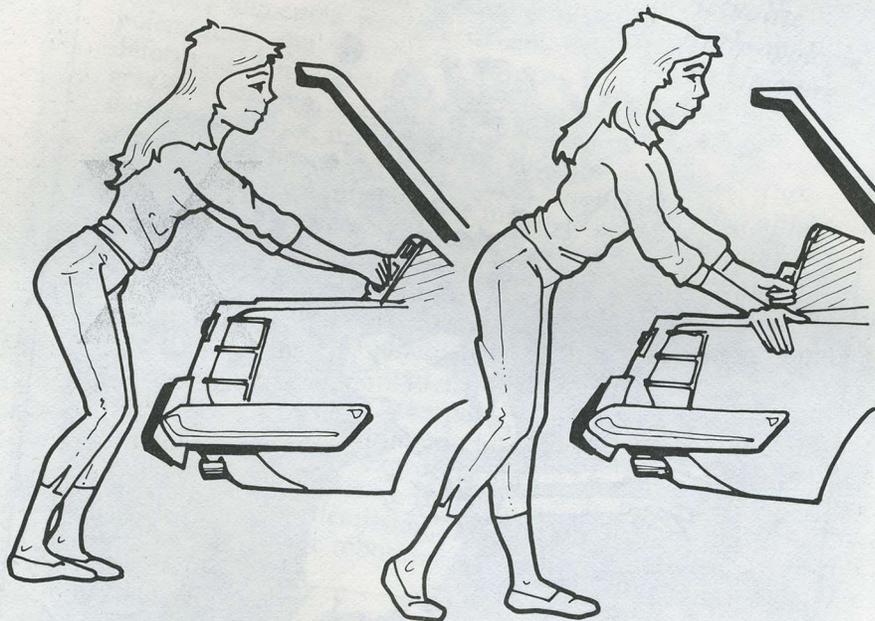
— En patinage libre, le patineur s'abandonne à sa fantaisie. Il peut choisir la composition de l'épreuve et le fond musical approprié. Les juges attribuent les points d'une part pour le style et l'harmonie de la composition du programme, et d'autre part pour sa valeur technique. Dans les deux cas, le

barème s'échelonne de 0 à 6. La durée des épreuves de patinage libre est de cinq minutes pour les hommes et de quatre minutes pour les femmes. La victoire revient au concurrent auquel la majorité des juges a accordé la meilleure place.

— Les compétitions olympiques ne présentent pas de danse, mais seulement du patinage par couple (qui comprend uniquement des évolutions de patinage libre). Les couples ne sont pas contraints à exécuter les mêmes exercices ou à les accomplir en même temps. On ne leur demande que l'harmonie et la grâce. L'épreuve du patinage par couple dure cinq minutes. Il existe cependant certains championnats de danse sur glace, dont les épreuves se composent de danses libres et de danses imposées. Ainsi aux championnats du monde, la danse est inscrite au programme. Elle comprend des épreuves de *danses imposées*, de *danse originale* créée par le couple, mais choisie avant le championnat par l'Union internationale de patinage artistique, et enfin de *danses libres*. Ces épreuves sont notées de la même façon que les épreuves individuelles.

en automobile...

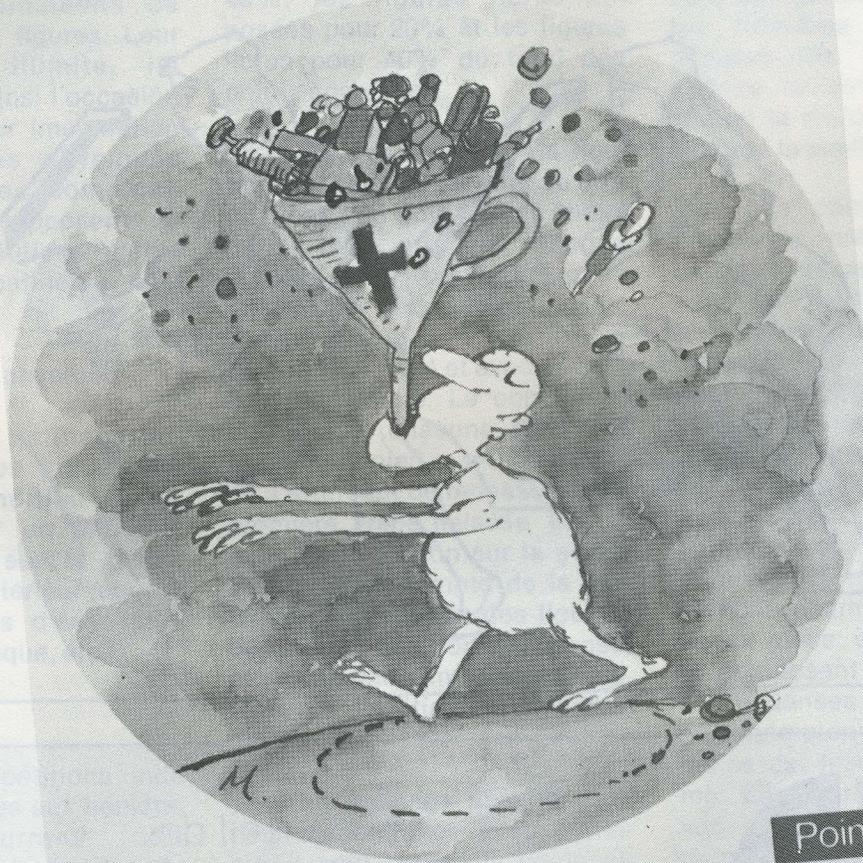
NON, il ne faut pas sortir les malles du coffre avec les deux mains. Il est préférable de tenir un côté du coffre avec une main et de tirer les malles avec l'autre main.



Un conseil de
l'Association des Chiropraticiens
du Québec

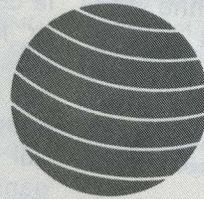
Ivan Illich
**Némésis
médicale**
L'expropriation de la santé

Points



Points

Points **Civilisation**



Némésis médicale
Une théorie désormais classique mais vivante, alimentée par des débats, des polémiques qui l'enrichissent ou la déforment. Une dénonciation d'un progrès médical, non seulement coûteux et dangereux en soi, mais encore démobilisateur : l'homme, en s'abandonnant à son pouvoir, renonce à lutter contre un environnement mortifère, développe un mythe d'immortalité possible qui amollit ses ressorts vitaux. Ivan Illich nous a déjà démontré que ces conduites paradoxales, cette « contre-productivité paramédicale » ne sont pas le seul fait de la société industrielle tout entière induisant les mêmes processus d'« expropriation ». Un vrai débat sur la vie et la mort, la responsabilité et la démission, l'espoir humain et le désespoir robotique.

Ivan Illich
Né à Vienne en 1926, a fondé à Cuernavaca (Mexique) le Cidoc, Centre d'initiation à la culture latino-américaine et d'analyse critique de la société industrielle.

Actualité
Anthropologie
Architecture
Arts
Cinéma
Civilisation
Démographie
Économie
Esthétique
Ethnologie
Géographie
Histoire
Linguistique
Littérature
Philosophie
Poésie
Poétique
Politique
Psychanalyse
Psychologie
Sciences
Sociologie
Théâtre

27 r. Jacob, Paris 6 / ISBN 2.02.005661-5 / Imprimé en France 1-81

Vol. ●●

Le sac postal conçu par un chiropraticien...

Tous les facteurs pourront désormais en profiter

La Société Canadienne des Postes a finalement résolu d'étendre à tout son système l'utilisation du nouveau sac postal "trap strap", dessiné par un chiropraticien de Thunder Bay, Dr Murray Miller.

Rappelons que quatre années de recherche et de développement avaient commencé en 1979, alors que le Dr Miller analysait les histoires de cas et l'évolution de plusieurs de ses patients qui sont facteurs. Il en vint à examiner le genre de sacs qu'ils avaient l'habitude de porter, pour finalement en concevoir un nouveau modèle amélioré.

Le "trap strap", ainsi nommé parce qu'il soulage la pression exercée sur le muscle appelé trapèze, possède deux composantes qui n'existent pas sur les sacs conventionnels. L'une est une doublure rembourrée de 3/4" d'épaisseur qui glisse sous

la courroie régulière pour amortir le poids supporté par les muscles du cou et de la colonne. L'autre est une ceinture de support s'attachant au velcro et qui passe par l'une des quatre ganses situées à l'arrière du sac pour le maintenir à la taille du facteur. Cette ceinture empêche le sac de balancer et transfère une grande partie de son poids sur les fortes structures lombaires et iliaques plutôt que sur les épaules et le cou.

"J'ai expérimenté avec bien des méthodes différentes, de dire le Dr Miller, et après 18 prototypes variés, la version finale vient résoudre presque tous les problèmes structuraux que les facteurs devaient subir en portant une charge unilatérale."

Ajoutons que le travail du Dr Miller était secondé par plusieurs projets de recherche, tant

statistiques que cliniques, comprenant une importante étude menée par le Canadian Memorial Chiropractic College.



Pour réduire les problèmes structuraux subits en portant une charge unilatérale.

Le saviez-vous?

39 nouveaux gradués se présentaient aux examens professionnels de l'Ordre des Chiropraticiens du Québec qui avaient lieu les 14 et 15 juin dernier à l'Université de Montréal.

Tous ceux et celles qui les ont passés avec succès s'ajoutent donc aux 580 membres qui forment déjà cette jeune et dynamique profession de la santé.

En plus de ce nombre, il y en a aussi 29 enregistrés comme "non-praticquants" et 32 autres travaillant "hors-Québec".



COURRIER DE L'A.C.Q.*

● Le Ministre du Travail

Montréal, le 15 août 1985

Honorable Raynald Fréchette
Ministère du Travail

Monsieur le Ministre,

C'est avec une grande déception que l'Association des chiropraticiens du Québec a appris qu'**aucune disposition relative à la couverture de soins chiropratiques n'avait été retenue lors de l'adoption de la Loi 42 sur les accidents du travail et les maladies professionnelles.**

Il est regrettable que nos diverses interventions auprès de votre bureau et de ceux de vos collègues n'aient **pas réussi à vous convaincre de l'importance d'offrir aux accidentés du travail, au Québec, un service de santé dispensé à tous les autres travailleurs canadiens, de même qu'à leurs collègues américains.**

Nous considérons l'adoption de cette loi comme un demi-échec de notre part. Sans doute n'avons-nous pas réussi à vous démontrer ainsi qu'à vos collègues le bien-fondé des démarches faites auprès de vous et des diverses instances gouvernementales susceptibles d'être intéressées par ce problème.

Nous demeurons convaincus que les avantages socio-économiques que représentent les soins chiropratiques aux accidentés du travail sont réels et que tout gouvernement contraint à des restrictions budgétaires ne peut les ignorer.

Nous sommes conscients que les intervenants des programmes de santé en industrie et ceux du domaine de l'indemnisation s'interrogent sérieusement sur les moyens à prendre en vue de diminuer l'absentéisme au travail et, du même coup, réduire les dépenses des fonds d'accidents et des coûts reliés aux traitements et aux assurances.

Nous avions cru que le fait de porter à votre connaissance les résultats de certaines études faites aux États-Unis, soulignant que 82% de tous les accidentés traités par un chiropraticien avaient repris le travail après une semaine d'absence contre 41% traités par un médecin, était suffisant pour amorcer une certaine réflexion.

Sans doute faut-il plus d'arguments et

de données pour vous convaincre ainsi que vos collègues du bien-fondé de nos avancés. Nous ne désespérons pas, bien au contraire, monsieur le Ministre. Nous avons l'intention de redoubler d'ardeur, de cumuler davantage de données, car nous croyons qu'en tout dernier lieu, il s'agira d'un atout fort positif pour les travailleurs et l'ensemble des Québécois, en terme de diminution des coûts sociaux et économiques.

Désireux de poursuivre le dialogue avec vous et les gens de votre ministère et de participer dans la mesure de nos

moyens au processus continu d'évaluation de vos programmes, nous sollicitons une rencontre dans les délais que vous jugerez les plus propices à ce dossier.

Espérant avoir bientôt le plaisir de vous rencontrer, je vous prie, monsieur le Ministre, de bien vouloir agréer mes respectueuses salutations.

Le Président,
Normand Danis, D.C.

C.C.: M. le ministre Guy Chevrette
M. Pierre Paradis
Mme Thérèse Lavoie-Roux

● Ministre de la Santé et des Services sociaux

Honorable Guy Chevrette,
Ministres des Affaires sociales
Objet: Commission d'enquête sur les soins de santé et services sociaux.
Monsieur le ministre,

C'est avec grand intérêt que nous avons pris connaissance de votre déclaration du 19 juin 1985, concernant la création de la commission d'enquête mentionnée en rubrique.

Nous partageons entièrement votre avis sur la nécessité de faire le point sur nos besoins sociaux et de santé au Québec et sur celle de réviser nos politiques et programmes et trouver des solutions novatrices.

Lors de votre conférence de presse, tenue le 19 juin dernier, vous avez mentionné, entre autre choses, que la commission allait être sensible aux nouveaux courants tels les médecines

douces et aux critiques sur la surconsommation des médicaments. Voilà une ouverture d'esprit qui est tout à l'honneur des personnes qui ont participé à l'élaboration du concept de cette commission.

Par contre, nous sommes étonnés, voire déçus, de constater, **à la lecture de la liste des membres de cette commission, qu'aucun représentant de ces nouvelles professions de la Santé, dont vous souhaitez l'intervention au cours de cette étude, ne siège à sa table.**

Non seulement en dépit de cette absence, mais surtout à cause d'elle, nous vous serions fort reconnaissants de bien vouloir nous renseigner sur les procédures à suivre en vue de présenter, en temps opportun, un mémoire à la commission sur la position des chiropraticiens face à l'ensemble du problème qu'elle étudiera.

Veillez agréer, Monsieur le Ministre, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Le président,
NORMAND DANIS, D.C.

Il faut parfois trouver son chemin dans les ténèbres
afin d'arriver enfin à la lumière.

* Association des Chiropraticiens du Québec.

**Les inquiétudes sont comme
des nouveau-nés:
elles ne survivent que
si on les nourrit!**

— Dr B.J. Palmer, d.c.

***Avez-vous
changé
d'adresse ?***

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

Nom : M. Mme Mlle _____

Nouvelle adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

*Découpez
et collez
ICI
l'étiquette
de votre
ancienne
adresse*

CAPTIVEZ LE CONFORT

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

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



Faites-en l'expérience!

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

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

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

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

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

		<p>Pour commander:</p> <p>Quantité <input type="text"/></p> <p>Oreiller(s) Normalizer</p> <p>Nom</p> <p>Adresse</p> <p>Ville</p> <p>Prov. Code postal</p>

\$49.95

Faire parvenir votre
chèque à l'ordre de:

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

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

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Nov.-Dec. 1981 \$1.25

le magazine
des gens
en santé

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 2
Jan.-Fev. 1982 \$1.25

REAGAN ET LA
CHIROPRATIQUE

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 3
Mars-Avril 1982 \$1.50

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 4
Mai-Juin 1982 1,50 \$

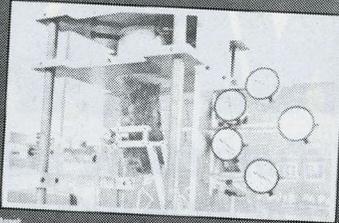
le m
des
en

Quatre générations chez le chiro!



AIDES:
• Ce qu'est la paix.
• Pourquoi hésiter?

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



DES
MOTS PRECIS
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.



LA VÉRITABLE SANTÉ
• Un rêve accessible

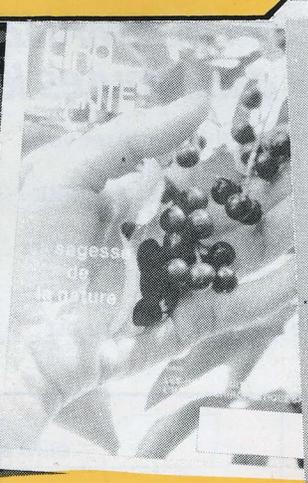


Reculons dans le temps...

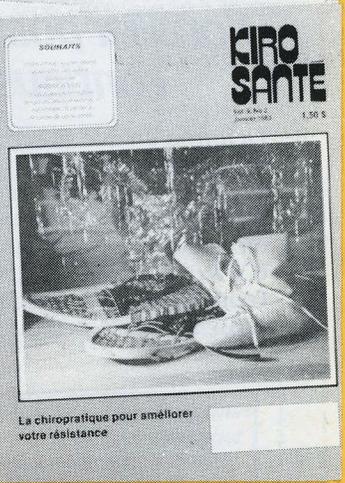
• DERNIERS CALME
• LES GÉNÉRATIONS



UNE
ROMANCE
SANS
VIOLENCE



sagesse
de
la nature



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 \$

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

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

Nom
Adresse
Ville
Prov. Code postal
Chiropraticien

VOL. 1 No 1 No 4 No 6
VOL. 2 No 1 No 4 No 5 No 6
VOL. 3 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 4 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 5 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 6 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 7 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 8 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 9 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 10 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5 No 6
VOL. 11 No 1 No 2 No 3 No 4