

le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

Vol. 11, No 2
Juin 1985

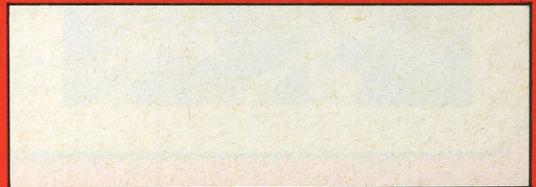
1,50 \$

Quelle est votre richesse?



Aussi:

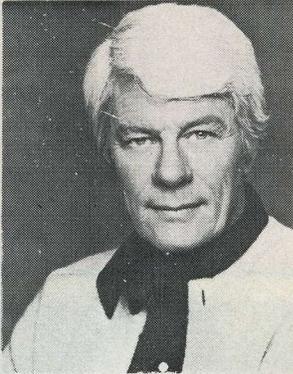
Pourquoi ne savent-ils pas?



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

Benoist Boisvert

Céline Genest-Côté

Michel M. Marmier

Denis Rose

Collaborateurs

Association

des Chiropraticiens

du Québec

Ligue pour le Vaccin Libre

Renaissance Internationale

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

Eh!... Soyez vigilants!	p. 4
Venez rejoindre les rangs	p. 7
Elle devrait d'abord être préventive	p. 8
La marche	p. 10
Le message chiropratique	p. 11
Les minéraux contenus dans l'eau	p. 13
Pourquoi ne savent-ils pas encore?	p. 14
Un conseil	p. 18
Un impact sur les générations futures	p. 19
Annuaire chiropratique	p. 20
Vous cesserez de fumer	p. 22
Sport: la planche à voile	p. 24
N'encombrez pas votre organisme	p. 28
Quelle est votre richesse?	p. 29
Livre: Le yoga	p. 30
Au sujet de la vaccination	p. 32
La nouvelle révolution verte	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.

Eh!... Soyez vigilants!

Un communiqué de l'Association des Citoyens Avertis pour la Médecine Préventive nous apprend que la Direction de la protection de la santé, du ministère canadien, a saisi des produits nutritifs et à base d'herbes chez des fournisseurs, partout au pays, privant ainsi les citoyens canadiens de leur liberté de choix!

Le jeu de la politique...

Et est-ce une conséquence canadienne de ce qui se trame au Congrès américain?

Car nous savons depuis décembre dernier qu'un projet de loi aux apparences toutes "ordinaires" a été soumis au Congrès américain. Et que ce bill, introduit par le Représentant Claude Pepper mais fortement influencé par la toute puissante AMA — Association Médicale Américaine — pourrait avoir des implications insoupçonnées pour tous les citoyens...

Conséquences inacceptables

En effet, cette loi rendrait illégale tout remède ou traitement non endossé par la médecine organisée...

Ce qui signifie que tout praticien qui appliquerait des techniques non acceptées par l'AMA ou ses organisations affiliées serait considéré en pratique frauduleuse et sujet à des poursuites criminelles! De même, les suppléments nutritionnels incluant vitamines et minéraux seraient strictement limités à des prescriptions médicales, et interdits dans des établissements tels que les magasins d'alimentation naturelle.

Faut-il ajouter que le Comité Pepper veut étendre grossièrement la définition du terme "charlatanisme". Ainsi, selon ce bill, quiconque utilisant des remèdes ou des thérapies "non prouvés médicalement" serait considéré comme un charlatan... Alors, tous les praticiens de la santé utilisant des thérapies électriques, de la naturo-

pathie, de l'acupuncture et bien d'autres méthodes comme celles que de nombreux chiropraticiens sont habitués d'utiliser ou de faire pour leurs patients deviendraient des "charlatans potentiels"...

Déséquilibre des forces

Les auditions de cette législation ont déjà été effectuées, n'exprimant malheureusement que la voix des pesantes organisations telles que l'AMA, la Société Américaine du Cancer, la Fondation Américaine de l'Arthrite, et les autres du genre pressées d'en voir l'adoption. Car plusieurs qui voulaient défendre un point de vue différent n'ont cependant pas eu la possibilité de se faire entendre officiellement. Même un réseau par câble (CNN) n'a cédé les ondes qu'aux porte-parole de l'AMA...

Des produits nutritifs et à base d'herbes
ont été saisis chez des fournisseurs
partout au pays!

La "médecine organisée" accepte très mal
de voir diminuer
tout son vaste monopole...

*(les géants bénéficient toujours
de moyens supérieurs!).*

On dénonce!

*Revenons donc maintenant
aux événements d'ici, au
Canada, au sujet des produits
nutritifs et à base d'herbes.*

*"Les Canadiens devraient
savoir que la Direction de la
protection de la santé, de Santé
et Bien-être Canada, les privent
de leur droit de savoir et de leur
droit de choisir", de déclarer
Ron Dugas, président de l'Asso-
ciation des Citoyens avertis
pour la Médecine préventive
(ACAMP).*

*"De plus, a ajouté M. Dugas,
dans une violation apparente de
la Charte des droits et libertés,
la D.P.S. a confisqué ces pro-
duits:*

- sans avertissement,
- sans en discuter avec l'industrie,
- sans faire allusion aux effets nuisibles,
- sans la moindre recherche d'enquête scientifique de la part de la D.P.S.,
- sans consentir à tenir compte de l'usage traditionnel ou de la recherche faite dans d'autres pays,

*malgré le fait qu'une grande
quantité de ces produits aient
été utiles à des milliers de per-
sonnes, et dont l'usage est lar-
gement répandu depuis nombre
d'années sans qu'on ait signalé
des effets nuisibles. Ce sont des
produits que la D.P.S. même*

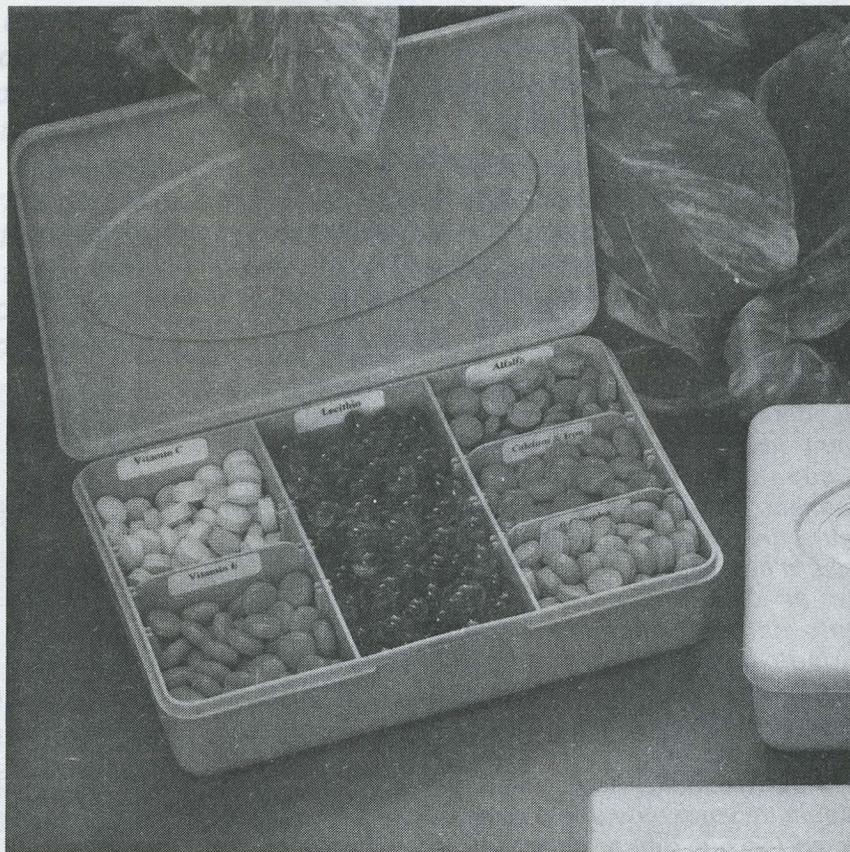
*avait auparavant approuvés
comme étant des aliments et
des herbes inoffensifs.*

*"Dans un article publié le
vendredi 22 février 1985, dans le
Ottawa Citizen, de préciser Ron
Dugas, des hauts fonctionnaires
fédéraux auraient déclaré qu'il
leur fallait obtenir des preuves
scientifiques d'effets secon-
daires défavorables avant qu'un
médicament d'ordonnance ou
non prescrit puisse être retiré du*

*marché, ou qu'on ordonne de
placer un avertissement sur les
empaquetages. Pourquoi con-
fisque-t-on alors des produits
nutritifs et à base d'herbes, sans
preuve scientifique d'effets
nuisibles — éliminant ainsi une
solution de rechange aux soins
de santé?*

*"En tant que citoyens avertis
pour la médecine préventive,
nous croyons que les Canadiens
doivent avoir le droit de pouvoir
obtenir des suppléments
nutritifs qui, à notre avis, sont
bons pour leur santé et leur
bien-être. À ce jour, la D.P.S. n'a
fourni aucune preuve d'effets
nuisibles qu'on puisse attribuer
directement ou indirectement à
de tels produits.*

*"La D.P.S., sciemment ou au-
trement, poursuit une politique
qui entraînera en plus la faillite*



Les suppléments nutritionnels pourraient être interdits dans des établissements tels que les magasins d'alimentation naturelle.

de centaines de petites entreprises, dont le seul 'crime' est d'accorder la liberté de choix aux consommateurs.

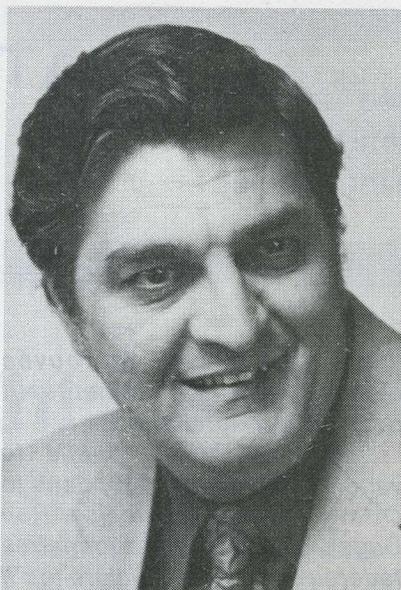
"Nous exhortons le gouvernement fédéral à prendre des mesures immédiatement pour veiller à ce que ces produits nutritifs et à base d'herbes soient retournés sur le marché."

Plan d'action

Précisons qu'un comité provisoire des suppléments nutritifs a été formé et que plusieurs activités ont été organisées. Certaines recommandations ont aussi été formulées, comme celle d'encourager les importateurs, fabricants, grossistes, distributeurs et détaillants à envoyer à l'ACAMP des copies de toute correspondance afférente aux difficultés qu'ils rencontrent avec la Direction générale de la Protection de la Santé. Il est extrêmement important d'avoir un dossier à jour de ces problèmes.

Enfin, dans le cadre du Plan d'action, le comité encourage chacun à se joindre comme membres à l'Association des Citoyens avertis pour la Médecine préventive, en complétant la formule de la page 7. L'ACAMP, en tant que membre du comité provisoire, est activement impliquée dans les préoccupations ci-dessus mentionnées en faveur des fournisseurs de produits nutritifs et à base d'herbes. Un certain nombre de distributeurs et détaillants ont déjà reproduit cette formule d'adhésion pour la distribuer à leurs clients. Vous serez peut-être intéressé à faire de même.

"Pour réussir, nous avons besoin de votre aide. Il est donc essentiel que vous communiquez avec votre député et que vous lui fassiez part de vos



"Les Canadiens sont privés de leur droit de savoir et de leur droit de choisir", de déclarer M. Ronald Dugas, président de l'A.C.A.M.P.

inquiétudes. Nous comptons sur vous", de terminer M. Dugas.

Soyons conscients

Voici donc un autre exemple qui démontre comment la "médecine organisée" accepte très mal de voir diminuer tout son monopole en ce qui concerne le vaste domaine de la "santé" (dire "maladie" serait peut-être plus exact...).

Et nous en avons bien d'autres illustrations, comme la stratégie des ophtalmologistes

qui s'accaparent subtilement du champ de pratique des optométristes, comme le changement de statut des physiothérapeutes qui sont devenus à toute fin pratique que de simples employés du médecin, comme l'apparition des médecins "physiâtres" qui prétendent découvrir aujourd'hui le bien-fondé des "manipulations" vertébrales que la médecine a pourtant combattues féroce-ment tout au long des 90 ans que cette science a été développée par les chiropraticiens et pratiquée par ceux-ci avec une précision inégalée à ce jour!

Chaque citoyen conscient a donc la responsabilité de défendre son droit au libre choix des méthodes et des professionnels qu'il juge les plus aptes pour le ramener et le maintenir dans un réel état de santé complète.

En d'autres mots, la collectivité y gagnerait beaucoup si chacun se contentait de sa spécialité. Les puissants monopoles s'avèrent toujours néfastes car ils ne rapportent qu'à une petite minorité, au détriment de la masse qui paie cher avant de le réaliser...

P.S. Avez-vous tous rempli votre bulletin d'adhésion à l'ACAMP (Association des Citoyens avertis pour la Médecine Préventive)? Après la lecture de ces faits, chacun en a le devoir s'il veut faire entendre sa voix pour le libre choix!

Tout remède ou traitement "non endossé par la médecine organisée" deviendrait illégal; et les praticiens concernés seraient considérés comme des charlatans passibles de poursuites criminelles!

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).

Tout en étant fréquemment curative...

La chiropratique devrait d'abord être préventive!

par Michel M. Marmier, d.c.



Un exemple typique

Septembre 1982, M. X, arrêté dans sa voiture à un feu rouge, est percuté par l'arrière par un autre véhicule. Choc relativement peu important, simples dégâts matériels. Pendant les trois jours qui suivent, M. X se plaint cependant de courbatures au niveau du cou, maux de tête; puis tous ces symptômes disparaissent.

Et M. X se sent bien jusqu'en janvier 1984, date à laquelle il ressent une sensation d'épaules lourdes, de violents et fréquents maux de tête, ainsi qu'une douleur irradiant dans le bras droit. Pendant plus d'une année, il continue à souffrir. Des radiographies alors pratiquées, révèlent une importante arthrose de la région cervicale; par contre, l'analyse d'anciennes radiographies prises heureusement quelques années avant l'acci-

dent, montre une colonne cervicale pratiquement normale.

M. X aurait-il pu s'épargner des souffrances et minimiser ce déséquilibre, en se soumettant à un examen chiropratique préventif? Oui, dans une certaine mesure.

Beaucoup de patients sont surpris, lors de leur première visite dans un cabinet chiropratique, de s'entendre poser la question suivante: "Vous rappelez-vous d'avoir subi un choc, coup, traumatisme, ou accident, susceptible d'être à l'origine du problème de santé que vous présentez aujourd'hui?"

Répondant fréquemment d'une façon négative ou évasive, ces personnes sont encore plus étonnées lorsque le chiropraticien* repose la même question avec insistance. Il faut avouer qu'assez souvent, à cette sur-

prise légitime du patient succède la surprise du chiropraticien car il est étonnant de constater qu'un grand nombre de personnes ont totalement oublié un accident, qui, bien que n'ayant eu aucune suite grave dans l'immediat, peut être quelques années plus tard, à l'origine d'un problème sérieux. Peut-on blâmer ces patients de réagir d'une telle manière? Non, car de par les habitudes qu'il a acquises, et les informations qu'il reçoit, le public en général est habitué à penser que bonne santé est synonyme d'absence de symptômes.

Sans s'en rendre compte

Le plus souvent, la maladie progresse d'une manière insidieuse; elle passe par différents stades, et à son début, ne

Faisant peu d'efforts pour se maintenir en santé,
nous sommes pourtant impatients
à guérir lorsque nous souffrons...

Tout désordre de la mécanique vertébrale peut modifier l'activité régulatrice du système nerveux, entraînant ainsi des dérèglements au niveau des autres systèmes.

laisse apparaître que peu de signes, qui passent inaperçus. Entre LA CAUSE du déséquilibre, et l'apparition des effets (SYMPTÔMES), un laps de temps plus ou moins long peut s'écouler.

Un grand nombre de personnes, si elles avaient été mieux informées et plus conscientes de ce concept, auraient pu, par un examen précoce de leur colonne vertébrale, éviter de souffrir et prévenir ainsi la détérioration de leur santé.

Mais fréquemment, nous raisonnons d'une autre façon; nous nous imaginons que parce que ne ressentant rien, tout va bien; nous apportons peu d'attention à notre santé lorsque nous nous sentons bien, mais sommes impatients à guérir lorsque nous souffrons.

Ayant une certaine peur consciente ou inconsciente de la maladie, ou voulant faire preuve de courage, on se trouve des excuses qui retardent l'action bénéfique que des soins appropriés pourraient avoir. — "Ce n'est pas grave, ça passera; je souffre mais c'est dû au temps humide; ce n'est qu'un peu de rhumatisme, ma mère en souffrait aussi!" —

Souvent, malheureusement, les symptômes ne disparaissent pas, mais s'accroissent; le patient nous dit alors qu'il regrette de ne pas être venu plus tôt, mais le temps perdu est bien perdu.

Il est bien évident qu'il est plus facile de soigner un problème récent, qu'un problème ancien. Plus le patient attend,

plus il y a de risque de voir ses "symptômes" s'aggraver et moins il a de moyens de guérir rapidement.

Plus grave encore...

D'autre part, en dehors du fait qu'une subluxation vertébrale (causée par un choc, traumatisme, mauvaise position, compensation professionnelle, etc...) puisse avoir des conséquences purement ostéo-articulaires, il ne faut pas perdre de vue que notre SYSTÈME NERVEUX qui a pour mission de contrôler et de coordonner toutes les fonctions de notre organisme, passe dans notre colonne vertébrale.

La moëlle épinière, encayée dans notre colonne vertébrale, et les nerfs qui s'en détachent, ont pour mission d'acheminer

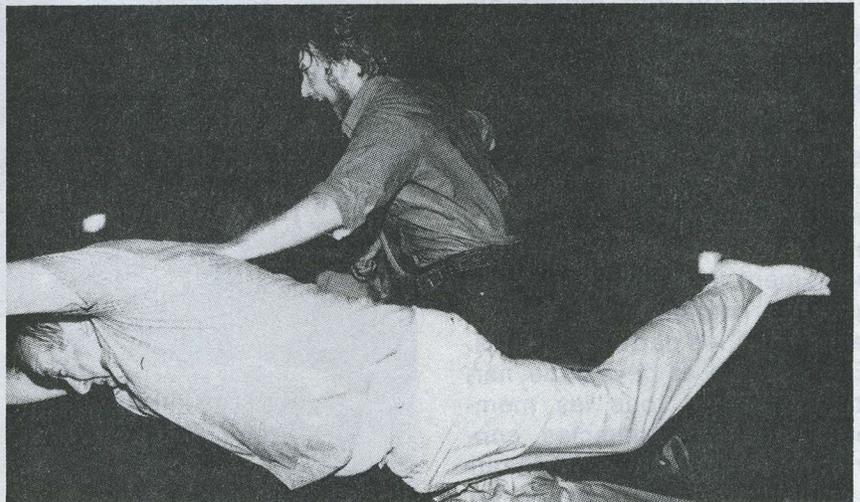
vers chaque tissu, chaque organe, leurs ordres de mission. Qu'une partie de notre corps vienne à manquer de ces commandes nerveuses, et ce peut être le début d'un mal-fonctionnement.

Toute altération d'un segment de la colonne vertébrale, (subluxation, fixation, etc.) en modifiant l'activité régulatrice du système nerveux, peut entraîner à distance de la colonne des dérèglements au niveau des autres systèmes (respiratoire, digestif, circulatoire, excréteur, etc...), tout cela pouvant se manifester par un cortège de symptômes.

La cause (SUBLUXATION) peut avoir des effets (SYMPTÔMES), dans l'immédiat ou dans plusieurs mois, voire plusieurs années.

LA CHIROPRACTIQUE, si elle est fréquemment curative, doit être avant tout PRÉVENTIVE. Au lieu d'attendre la dernière limite, il est préférable de prendre les devants en ayant recours à un examen chiropratique préventif, cela afin de s'épargner des souffrances inutiles dans l'avenir.

* En France, on dit "chiropractor" et "chiropractique".



"Vous rappelez-vous d'avoir subi un choc ou un traumatisme susceptible d'être à l'origine de votre présent problème de santé?"

L'exercice le plus simple et le plus naturel...

La marche

par Céline Genest-Côté*

Pour les Canadiens et les Québécois, il faut admettre que l'exercice physique a pris une dimension plus intéressante chez-nous depuis que le programme de sensibilisation du ministère de la Santé du Canada, Participe-Action, a été lancé. Beaucoup plus de gens qu'au paravant font de l'exercice sous différentes formes: marche, jogging, bicyclette, natation, etc. Malgré cela, combien restent encore imperméables à l'idée de faire de l'exercice. "Je n'ai pas le temps", "je suis seule", "je ne sais pas où aller", etc., toutes les raisons sont invoquées.

À la différence des autres formes d'exercice, la marche est accessible à tout le monde. Elle ne requiert pas d'équipement ou de vêtements particuliers, de conditions spéciales ou d'entraînement rigoureux. On peut s'y adonner n'importe où et à n'importe quel moment, peu importe les saisons. Cela renforce l'efficacité de tout régime alimentaire; ce qui contribue à encourager les gens dont le but est de perdre du poids.

La marche est donc l'exercice le plus simple et le plus naturel, et le meilleur pour équilibrer en soi les énergies vitales. Ainsi, elle permet de répartir également les courants d'énergie dans l'organisme, en stimulant toutes les parties du corps. Elle sollicite et développe harmonieusement tous les membres et tous les muscles, contrairement à certains sports qui favorisent un seul groupe de

muscles en laissant d'autres plus ou moins actifs.

La marche fait ainsi travailler les muscles des pieds, des chevilles, des mollets, des cuisses, des hanches, des fesses, de l'abdomen, du thorax, des épaules, des bras et du cou. Elle oxygène et entraîne le coeur, sollicite le squelette dans son ensemble, prodigue un massage du foie, du pancréas, de la rate et des intestins grâce aux vibrations douces et rythmées déclenchées à chaque pas. De plus, elle accélère le métabolisme, la circulation sanguine, la respiration, la digestion et l'élimination des toxines.

Par son action mesurée et harmonieuse sur toutes les parties du corps, la marche est l'exercice idéal pour se remettre en forme et protéger ce merveilleux instrument qu'est la **colonne vertébrale**. Elle stimule et entretient toutes les articula-

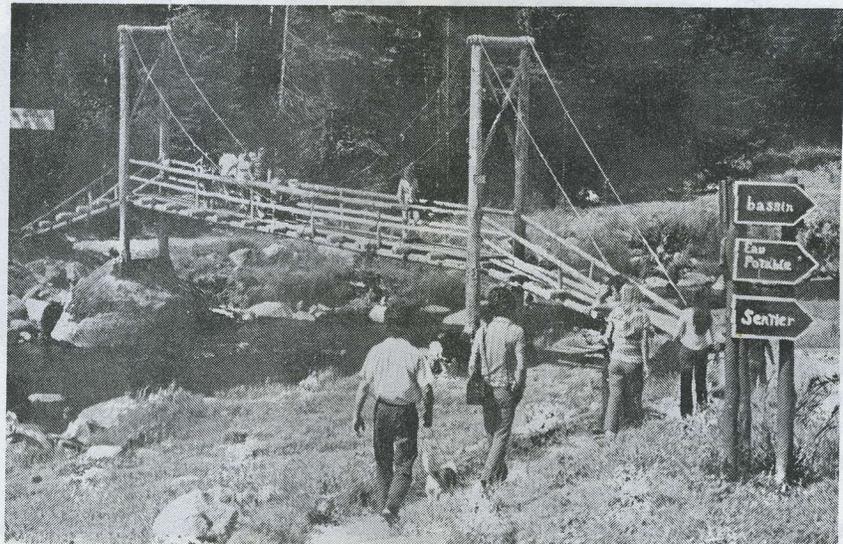
tions et les muscles qu'elle assouplit en douceur.

Quand on est en forme, c'est d'abord pour soi! Mais être en forme, ce n'est pas seulement "ne pas être malade". Et c'est beaucoup plus que de posséder un beau corps: c'est à la fois avoir l'air bien et se sentir bien. Une bonne condition physique permet d'accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et de disposer en même temps d'un complément de ressources suffisant pour profiter pleinement des moments de loisir.

Si vous ne faites pas d'exercice depuis longtemps, dites-vous qu'il n'est jamais trop tard pour changer vos habitudes d'inactivité, pourvu que la transition se fasse graduellement. L'idéal réside dans une activité physique régulière, intégrée à son régime de vie.

Il ne suffit pas de désirer... il faut agir.

Bonne marche!



Quiconque s'intéresse à la nature et à la randonnée pédestre trouvera au Québec de quoi satisfaire ses moindres désirs.

* Assistante-chiropratique

Voilà le Message Chiropratique!

*Les chiropraticiens corrigent les
subluxations vertébrales, une interférence
qui perturbe le système nerveux...*

*Permettant un plus grand bien-être
physique, mental et social.*

*Ce qui résulte en un équilibre
plus harmonieux en chaque individu,
dans leurs relations avec leurs semblables
et avec leur environnement;
ce qui touche tous les domaines de leur vie!*

À VOUS DE CHOISIR LE MEILLEUR APPAREIL DE DISTILLATION DOMESTIQUE

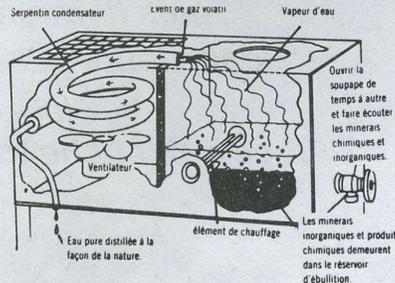
Le modèle économique **MIDI STILL D** est le distillateur d'eau le plus populaire parmi les appareils fabriqués par **EAU PURE**. Il a été perfectionné pour pouvoir approvisionner en eau distillée la grande majorité des petites familles.

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 Biron (418) 296-3766
Beloell: Les Eaux Poiriers Enr. (514) 464-8939
Brossard: J.B. Traitement d'eau ... (514) 678-7411
Hébertville: Jacques Girard (418) 344-1279
Longueuil:
 Traitement d'eau Cardinal (514) 679-0848
Marleville: Pur-O-Bec Canada (514) 460-7231

Mont-Joli: Eau Distillée Enr. (418) 775-4117
Montréal: O-Vital Enr. (514) 323-9876
 Eau Pure et Distillation Enr. (514) 326-8824
 Sentinelle H2O (514) 327-4685
Plessisville: Normand Isabel (819) 362-6130
Rimouski: Eau-Santé Enr. (418) 723-2546
Sept-Îles: Guy Côté (418) 968-3349

Sherbrooke:
 Traitement d'eau Sherbrooke ... (819) 569-9709
St-Agathe (Laurentides):
 Louise Sauriol (819) 326-1666
St-Croix (Québec): Marcel Hamel (418) 926-3788
St-Fabien: Eau Vive Enr. (418) 869-2003
St-Hilaire: S.F.C. Charbonneau Inc. (514) 467-4773

Distributeur provincial: **Pur-O-Technique Ltée**, 1315 Vigneau, St-Bruno J3V 4K7 Tél.: (514) 461-2141 (Distributeurs demandés)

Contrairement à cet autre mythe erroné...

Les minéraux contenus dans l'eau n'ont pas d'utilité pour l'être humain, puisqu'ils sont inorganiques!

par Louise Charland, d.c.



C'est ce que nous démontre le naturopathe JEAN-MARC BRUNET, qui traite très bien de cette question dans l'une de ses nombreuses chroniques dont je vais rapporter l'essentiel dans cette page.

Il nous rappelle ainsi que "certains mythes ont la vie très dure. Et malgré qu'ils ne reposent sur aucune réalité physiologique, ils se perpétuent avec beaucoup de facilité. Il est donc très difficile de les détruire."

L'absence de minéraux dans l'eau distillée...

"À chaque fois que quelqu'un met de l'avant l'intérêt de boire de l'eau distillée pour échapper à l'affreuse pollution des eaux de consommation, on nous sert inmanquablement l'argument des minéraux. On prétend que l'organisme se trouve privé des minéraux que l'eau contient normalement. L'eau distillée,

cela va de soi, est complètement exempte de minéraux."

Et Dr Brunet se réfère aux milieux scientifiques, où l'on sait pourtant très bien que les minéraux inorganiques (ceux qui proviennent directement de la matière minérale) sont de peu d'utilité pour l'être humain. On peut trouver une confirmation de ce principe dans tous les bons ouvrages de biologie. Dans l'"Encyclopédie universelle" publiée dans la collection Marabout Université (volume 2), plus précisément dans la section réservée à la biologie, trois docteurs en sciences affirment ce qui suit: "Seules les plantes sont en mesure de transformer directement, dans leurs tissus cellulaires, les matières inorganiques puisées dans leur entourage, en substances organiques; et cela sous l'action de la lumière solaire. Elles sont autotrophes (étym.: se nourrissant elles-mêmes), c'est-à-dire que, pour leur nourriture, elles ne dépendent pas d'autres êtres vivants. Par contre, tous les animaux sont contraints de chercher des combinaisons organiques toutes préparées, qu'ils tirent, soit directement (les herbivores), soit indirecte-

ment (les carnivores) des plantes vertes. On les appelle allotrophes ou hétérotrophes (étym.: se nourrissant d'autres êtres vivants). Les plantes vertes sont donc les seules à produire de nouvelles substances organiques, et le règne animal tout entier vit aux dépens du monde végétal.

Lorsqu'on dit ici "le règne animal tout entier", ceci inclut bien sûr l'homme. De cette longue citation, poursuit encore J.-M. Brunet, il faut nécessairement conclure que les minéraux inorganiques nous sont de peu d'utilité pour nourrir nos cellules. Seules les plantes peuvent se les approprier et les organiser, c'est-à-dire en faire des minéraux organiques. Ce sont ces minéraux organiques que l'homme trouve dans les plantes (ou chez les animaux qui eux se sont directement ou indirectement nourris de plantes) qui sont seuls à lui convenir.

La nature n'a-t-elle pas un but d'inclure des minéraux dans l'eau?

L'eau de la nature, destinée à la consommation domestique,
(suite à la page 17)

À l'ère des télécommunications

Pourquoi ne savent-ils pas encore?

par Benoist Boisvert, d.c.



Nous sommes à l'époque la plus choyée et la plus productive en découvertes de toutes sortes. Depuis le tournant de ce siècle et jusqu'à aujourd'hui, les inventions se sont multipliées pour nous faciliter l'existence, nous procurer des outils de toutes sortes pour alléger notre travail et remplir nos loisirs. L'électricité, l'électronique, la miniaturisation, le laser, l'ordinateur; toutes ces inventions modernes nous ont libérés du travail ardu et souvent avilissant du siècle passé.

À l'approche de l'an 2000, les hommes et les femmes, les adultes, les adolescents, les enfants, tous, nous profitons des progrès technologiques; et la vie devrait nous être facile.

Est-ce bien le cas? Non, pas si l'on en juge ce que nous apprennent les médias. Qu'est-ce donc qui ne va pas?

Où en sommes-nous?

Les deux tiers de la population de la planète meurent sous-alimentés. Le nombre des handicapés augmente sans cesse. On multiplie les hôpitaux et les "remèdes", au point où l'économie domestique est rendue précaire sous le fardeau des taxes imposées aux travailleurs et aux bien portants de moins en moins nombreux pour un nombre grandissant de démunis, d'éclopés, d'infirmités et de désaxés. Selon des statistiques récentes, les suicides ont multiplié par 400.

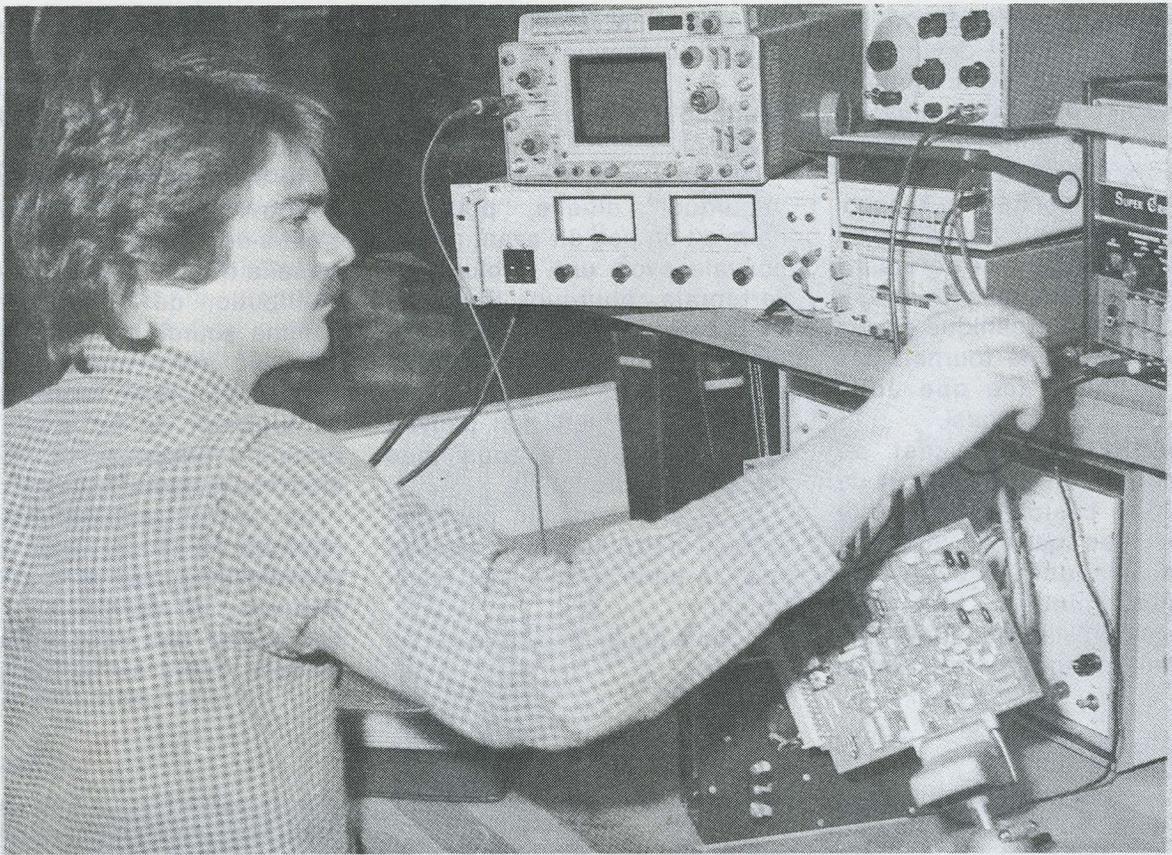
Mais qu'est-ce donc qui ne va pas? Deux choses: 1° Le système distributif des biens et des richesses qui est demeuré entre les mains de quelques-uns, et 2°

Des croyances médiévales et même primitives de l'âge de pierre qui prévalent dans nos sociétés.

Ces deux lacunes sociales se conjuguent pour appauvrir les humains en général, au bénéfice de quelques-uns, et aboutir à cette situation désastreuse où l'on meurt de faim devant une abondance de nourriture et de moyens modernes de production et de distribution. La maladie prévaut et augmente malgré toutes les techniques de prévention, d'hygiène et de confort possibles.

Je laisserai ici de côté l'aspect de la distribution des richesses, qui m'entraînerait sur le terrain de la réforme monétaire et de la politique: sujets tabous dans un magazine

Quand verrons-nous tomber
les préjugés moyenâgeux?



À l'âge de l'électronique et de tous ces progrès technologiques, la vie ne devrait-elle pas nous être facile?

traitant de santé. Et je vous parlerai plutôt du deuxième aspect, soit celui des croyances médiévales dans le domaine de la santé, et du monopole qui y règne.

Un exemple routinier...

Pour illustrer mon propos, je vous raconterai l'histoire de Julie. Ci-après, partie de son histoire de cas:

Nom (fictif): Julie Lachance

Âge: 32

Sexe: F

Race: Blanche

Symptômes (subjectifs):

Céphalées fréquentes (2 jours par semaine en moyenne)

Dysménorrhée (menstruations douloureuses)

Constipation

Spasmes gastriques

Étourdissements passagers

Paresthésie (engourdissements fréquents dans les doigts)

Sensation fréquente de brume devant les yeux.

Symptômes (objectifs):

Tension musculaire à la nuque

Gonflements et tympanites hypogastriques (fermentation et formation excessive de gaz à l'estomac)

Blocages multiples vertébraux 1-2C, 7C-1T et 4-5T

Rayons-X: Subluxations cervicales et thoraciques; cyphose cervicale. Scoliose et dépôts calciques 4-5T.

Julie a 32 ans, elle se sent misérable; ses maux de tête fréquents et ses difficultés menstruelles l'empêchent de faire plusieurs des activités qu'elle envisage. De plus, elle désire un enfant; et, bien que mariée

depuis neuf ans, et comme elle le dit: ayant tout essayé, ses efforts sont restés infructueux.

La brochette des "spécialistes"...

Elle s'est adressée à moi, chiropraticien, il y a trois mois, parce qu'une amie lui avait dit que je pouvais sans doute l'aider pour ses maux de tête. Julie avait-elle négligé sa santé? Non, disait-elle; elle avait vu depuis l'âge de 17 ans une pléiade de médecins, de généralistes, deux gynécologues, un neurologue, un psychologue et un psychiatre. La quantité de médicaments qu'elle avait ingurgité depuis ses 17 ans était effarante. Comme elle le disait elle-même: "...si j'avais mangé autant de bonbons que j'ai pris de pilules je pèserais bien 300 livres."

Ce qui a enfin forcé sa décision à changer de formule thérapeutique et à voir un chiropraticien, c'est qu'en plus de l'incitation de son amie à venir me consulter, le psychiatre qu'elle avait consenti à rencontrer en désespoir de cause lui avait presque directement laissé entendre qu'elle n'avait aucun trouble organique et que sans doute ça ne tournait pas rond là-haut... (ce que Julie n'acceptait surtout pas).

Aujourd'hui, Julie est au comble du bonheur. Un test de grossesse positif la transporte de joie. Des maux de tête, elle n'en a plus, dit-elle, ou si peu: quelques minutes, très rarement, lorsqu'elle est "stressée". Elle peut manger du fer comme

elle dit, et par dessus tout, elle déborde d'énergie.

Pourquoi?

Ce qu'elle ne comprend pas: "Pourquoi", dit-elle, "pourquoi ne m'a-t-on pas dit avant que je pouvais avoir une subluxation vertébrale, pourquoi tous ces médecins que j'ai vu n'ont-ils jamais pensé, après tous ces examens qu'ils m'ont fait subir, qu'un trouble vertébral pouvait être la cause de tous mes malaises, pourquoi?"

Julie m'a demandé pourquoi et je lui ai expliqué mon point de vue. Je crois qu'elle sait maintenant.

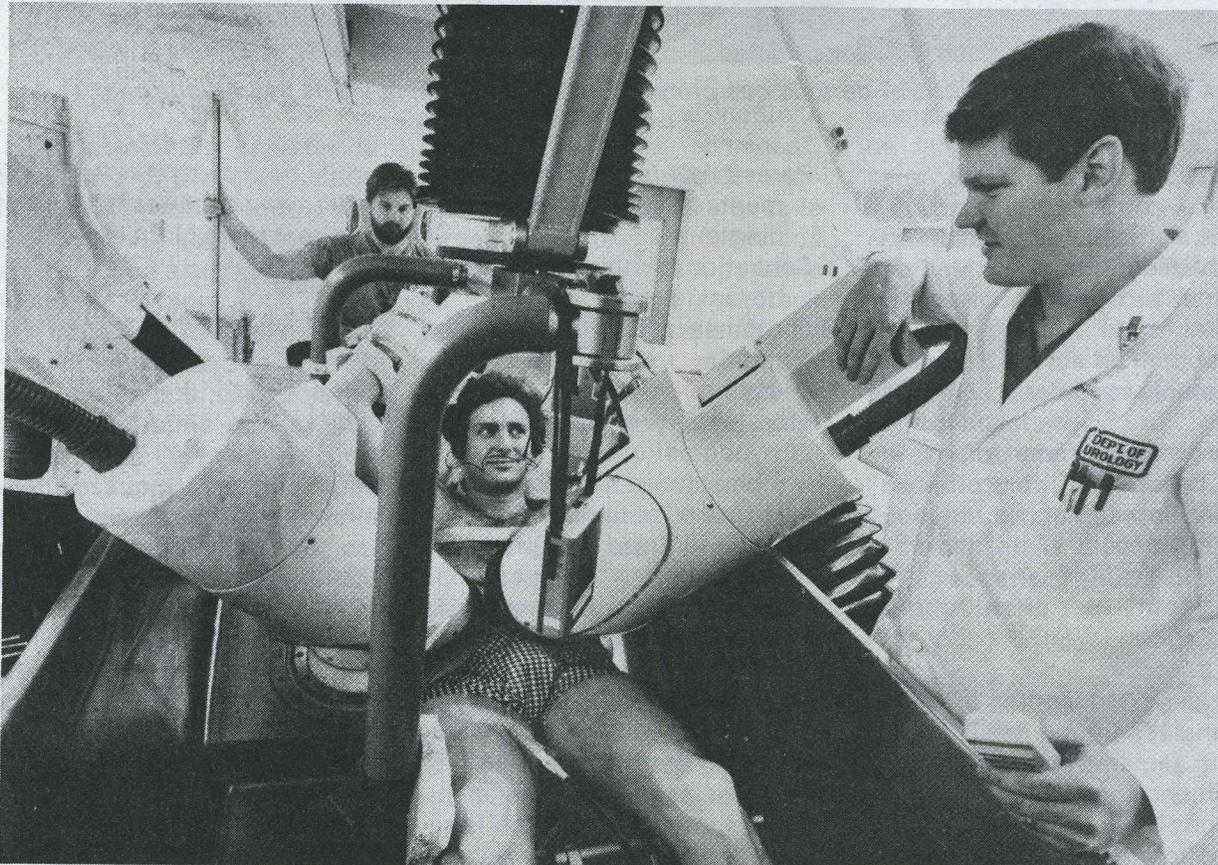
Voici à peu près ce que j'ai pu lui dire:

Toujours le même monopole...

La médecine avec un grand M est aussi un monopole avec un grand M.

Au même moment où Palmer découvrait la chiropratique, c'est-à-dire la grande loi universelle du rôle primordial de la distribution de l'influx nerveux comme source de santé et de guérison dans tous les êtres vivants, au même moment, i.e. au tournant de ce siècle, les grands monopoles chimiques pharmaceutiques étaient créés.

La vente de médicaments répondait à la croyance primitive que la maladie est due à des invasions du dehors qu'il faut combattre par l'ingestion de poisons. Alors se multiplièrent



"Après tous les examens qu'ils font subir et qui s'avèrent négatifs, pourquoi ne suspectent-ils pas une cause vertébrale?"

les compagnies pharmaceutiques et les médecins devinrent les distributeurs tout indiqués.

On se mit à boudier la chiropratique et cette découverte moderne selon laquelle la condition essentielle d'une bonne santé réside dans la distribution nerveuse comme source intérieure de santé.

On boudait le progrès parce qu'il n'allait pas enrichir les nouvelles multinationales pharmaceutiques.

Elles sont légions les personnes qui comme Julie viennent tout juste de connaître les bienfaits de la science chiropratique et qui ont longtemps souffert sous le régime monopolistique de la drogue comme remède unique à tous les maux.

Un souhait

À l'approche de l'an 2000, souhaitons que les 80% de la population qui n'ont pas encore bénéficié de la chiropratique s'en prévalent et que tombent, à l'aube du 21^e siècle, les préjugés moyenâgeux.

Souhaitons aussi que nos gouvernements soient plus éclairés et nous mettent enfin à l'ère de l'électronique, pour que, comme Julie, on comprenne ce qu'il nous faut pour nous sentir bien!

Au même moment où Palmer découvrait le principe chiropratique, les grands monopoles chimiques pharmaceutiques étaient créés...



Les dérangements vertébraux (subluxation, fixation, rotation, etc.) représentent un très fort pourcentage des agents capables de dérégler le système nerveux. Et une altération de la fonction nerveuse est considérée comme l'une des principales causes de la maladie.

(suite de la page 13)

devrait provenir de la pluie qui n'aurait pas dû être souillée par la pollution atmosphérique de l'homme... Et cette eau devrait être recueillie en surface, soit à une source, soit à un puits qu'on dit "de surface", alors qu'elle contient encore que très peu de minéraux.

En effet, l'eau n'accumule des minéraux que par l'érosion, souvent lorsqu'elle a parcouru de longues distances (sous-terraines surtout) avant qu'on la récupère. Et doit-on ajouter que la quantité et les sortes de minéraux qui s'y retrouvent diffèrent énormément d'un endroit à un autre; démontrant encore

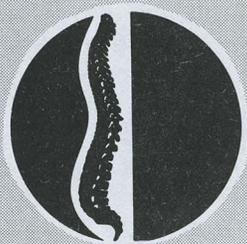
qu'ils ne représentent pas une composante normale de l'eau.

Nécessité de l'eau pure

L'homme n'a donc pas besoin des minéraux inorganiques contenus dans l'eau. Il peut par conséquent consommer avantageusement de l'eau distillée, comme il pourrait le faire pour l'eau de pluie (qui est une eau distillée) si cette dernière n'était pas polluée par les saletés contenues dans l'air. L'eau distillée demeure donc incontestablement l'eau la plus pure que l'on puisse trouver et celle qui est la mieux adaptée à la consommation humaine. Elle est idéale parce qu'elle ne contient aucun minéral inorganique.

à la maison...

OUI, il faut plier la taille et les genoux pour frotter et cirer les parquets; éviter de se pencher en position debout.



Un conseil de
l'Association des Chiropraticiens
du Québec

Un impact sur les générations futures!

“L’homme évolue maintenant dans un monde génétiquement hostile. Le terme “écogénétique” décrit donc le concept qui établit l’influence de l’environnement sur l’expression génétique.

“Mais quel est le lien entre les sublaxations vertébrales d’un individu, et sa sensibilité aux dommages génétiques susceptibles d’être provoqués par l’environnement?”

“Le complexe de la dégénération de la sublaxation vertébrale implique une détérioration progressive des mécanismes neurologiques gouvernant les fonctions physiologiques normales de tous les organes du corps. Cette détérioration subit fortement l’influence des facteurs de stress extérieurs environnants. Des déséquilibres hormonaux qui en résultent amplifient l’état physiologique anormal, prédisposant ainsi les cellules concernées à une habilité réduite de résister aux dommages génétiques.

“Donc, tout porte à croire que la sublaxation vertébrale affecte directement l’habilité de la cellule à vivre et à s’adapter à son environnement. Avec la sublaxation vertébrale, la cellule et tout l’organisme subissent des maladies (ou maux) qui n’auraient pas leur raison d’être, vivent sur une période plus courte qu’ils devraient, et se reproduisent aussi avec des faiblesses génétiques.

“Dès leur naissance, les gens devraient donc profiter de soins chiropratiques réguliers, afin de se maintenir en santé le plus possible et pendant toute la durée de leur vie.”

Dr Ronald W. Pero, Ph.d.

Spécialiste toxicologiste en écogénétique
Directeur de la Division de recherche du cancer,
Strang Clinic, à Sloan Kettering.

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

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

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 Bienvenue
6975 boul. Taschereau, suite 014

BUCKINGHAM

Dr Alain Ouellette
123 McLaren est

CABANO

Dr Paul Beauieu
186 Commerciale

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

CHARLRSBOURG (suite)

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 Rhainds

DORION

Dr Michéline Lebel
100 boul. Hardwood No 1

DORVAL

Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE

Dr Hélène Bourque
234 St-Marcel
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. 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 ETCHEMIN

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
Duverney

LAVAL (suite)

Dr Guy Dubé
4005 boul. Samson
Dr Raymond Messier
101G ouest, boul. de la Concorde
Laval-des-Rapides

Dr Claude Philippon
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
36 ave Bégin

LONGUEUIL

Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie
Dr Claude Grenon
3029 Chambly

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 Emma

LORETTEVILLE

Dr Gabriel Lebel
157 boul. Val Cartier

LOUISEVILLE

Dr Robert Drouin
21 St-Laurent

MAGOG

Dr Benoit Pagé
52, rue Laurier

MARIEVILLE

Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTREAL

Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beauieu
1790 est, Henri-Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert et autres
4146 est, Bélanger

Dr Paul Charest
7077 Beaubien est, suite 209
Ville d'Anjou

Dr Voltaire Charles
3300 Henri-Bourassa est

Clinique Chiropratique Montréal
1260 est, Jarry

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
5900 boul. Léger
Dr Pierre Des Ruisseaux
461 est, boul. St-Joseph
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 Scalia
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'Ormière

NICOLET

Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

NORANDA

Dr Rocco Guarnaccia
Sr 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
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 Martine 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 Héliène Gagnon
322 boul. Queen nord

SHERBROOKE (suite)

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 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 Chèvrefils
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 Lavoie
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

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

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

TOURAINÉ

Dr Pierre Malouin
765 Principale

TRACY

Dr Roger St-Amand
4575 route Marie-Victorin

TROIS-PISTOLES

Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

(suite à la page 23)

Vous cesserez de fumer et plus vite que vous pouvez le croire...

“En réalité, il est étonnamment facile de cesser de fumer, à condition que l'arrêt soit total”, dit Louis F. Fiesser, ex-fumeur. Votre bonne volonté sera grandement récompensée par les nombreux avantages que vous donnera votre abstinence.

Vous savez que l'usage du tabac est nocif car il provoque une multitude de maladies qui font élever le taux de mortalité à 70% de plus chez le fumeur — même si vous fumez la cigarette à bout filtre. De plus, la cigarette influence la santé des enfants que vous mettez au monde. Fumer est une habitude insidieuse et nerveuse. En fumant constamment, une personne établit *un appétit anormal pour la nicotine*, lequel *augmente sans cesse le besoin de fumer*.

S'il vous était donné de voir l'intérieur d'un poumon de fumeur, vous seriez révolté de voir à quel point il est encrassé de goudron, de fumée et de saletés jaunâtres. Ce que vous ne permettez pas dans votre maison, vous le tolérez dans votre corps! Allons, un peu de **BON SENS**. Il vous faut donc être parfaitement convaincu que la cigarette ne peut vous apporter aucun bienfait. Bien au contraire, elle est très nuisible car l'usage du tabac intoxique non seulement le corps, mais aussi l'esprit et d'une façon si insidieuse qu'elle est très dangereuse.

**RÉFLÉCHISSEZ BIEN
À CELA!**

Ensuite c'est à vous de décider du moment où vous serez prêt à rompre avec cette

habitude pernicieuse. Il est important de vous fixer une date précise... *et de n'en point démordre*. Si vous avez une réunion, un voyage en vue, un dîner d'affaires, ce n'est pas le moment; **ATTENDEZ** et **GUETTEZ** l'occasion propice dans une période où votre vie suit un cours plutôt paisible. **DÉCIDEZ ALORS** avec une fermeté tranquille **QUE C'EST FINI**.

1. *Lancez-vous* avec le plus d'élan possible. Informez vos amis que vous avez rompu avec le tabac. S'il arrivait que vous soyez tenté de fumer, la crainte de la risée vous aidera à surmonter la crise. Et si certaines occasions vous induisent en tentation, évitez-les ou armez-vous de courage pour affronter le péril.

2. *Gagnez* la bataille du moment! Ne pensez pas à ce qui se passera à l'avenir; dites-vous que vous ne fumez plus aujourd'hui, même pas une bouffée. Songez que les moments critiques ne se présentent qu'un seul à la fois. Lorsque vous aurez surmonté une tentation, la suivante aura moins de prise sur vous.

3. *Renforcez* votre détermination — en vous soumettant à un entraînement volontaire. Chaque jour, prouvez que vous avez rompu pour de bon avec le tabac. Ayez sur vous des allumettes et allumez vos amis. Permettez qu'on fume autour de vous et refusez l'offre de cigarettes puisque vous avez l'avantage de dire “J'ai cessé de fumer”. **Vous y êtes parvenu — tandis qu'ils sont encore esclaves**

de cette habitude; eux n'ont pas le choix.

Si vous suivez ces indications, vous arriverez très vite à surmonter la période la plus pénible, qui dure une semaine environ.

Cesser de fumer pour vous est suffisamment difficile pour que vous ne vous compliquiez pas la tâche en prenant d'autres résolutions. Au contraire, *accordez-vous de petits caprices*; recourrez aux menthes, aux noix ou bonbons au miel lorsque



Ce que vous ne permettez pas dans votre maison, vous le tolérez dans votre corps... S'il vous était donné de voir à l'intérieur d'un poumon, vous seriez révolté de voir à quel point il est encrassé de goudron, de fumée et de saletés jaunâtres!

vous ressentez le désir de fumer.

Si vous avez peine à vous défendre contre l'embonpoint, vous grossirez probablement quand vous vous arrêterez de fumer. Ne vous en souciez pas trop. vous ne prendrez que quelques livres. Et comme la suppression du tabac vous donnera beaucoup plus d'énergie, vous vous dépenserez davantage et vous perdrez ainsi une bonne partie de votre poids excédentaire.

Faites aussi travailler votre sommeil. Le soir du premier jour où vous aurez dit adieu au tabac, pensez qu'aujourd'hui vous avez pu ne pas fumer. Faites-vous cette promesse "Demain, je ne fumerai pas". Répétez-vous cela en vous assoupissant. Le matin en vous éveillant, dites "Aujourd'hui, je ne fumerai pas". Et attendez de voir ce qui arrivera. Cette gymnastique de "Sommeil contrôlé" devrait vous faire passer la période la plus difficile. Aux satisfactions physiques du non-fumeur, s'ajoutera une sensation de liberté, d'indépendance et de confiance en soi qui



vient du fait que vous pouvez passer une journée entière et puis deux jours sans tabac. Les effets bienfaisants vous rendront plus vigoureux et plus heureux. Lorsque l'on vous offrira une cigarette, vous direz, "Merci — j'ai fumé, mais j'y ai

renoncé". L'on vous jettera alors un mélancolique regard d'envie semblable à celui de l'enfant, d'un enfant devant l'homme rassis et plein d'expérience qui a triomphé des obstacles, ou de la femme confiante qui est sûre d'elle-même.

ANNUAIRE (SUITE)

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

VALLEYFIELD (suite)

Dr André Houle
412 Du Havre

VAUDREUIL

Dr Jean-Pierre Sirols
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE

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
Casselman

Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

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

Dr Marjolaine Marclil
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

La planche à voile

UN SPORT EXALTANT

La planche à voile. Un sport très exaltant que l'imagination de l'homme a su créer. Vous avez peine à croire à quel point la planche offre une sensation de liberté.

La saison estivale dure au plus 3 mois et la planche à voile est un moyen pour savourer pleinement notre si court été.

L'investissement d'une planche à voile en vaut la peine puisque le coût est très rapidement amorti dû au fait que la planche à voile peut se pratiquer partout et qu'elle ne consomme pas d'essence.

Toutes les manifestations qui y sont rapportées démontrent bien que l'activité de la planche à voile n'est pas un sport individualiste et se pratique en groupe. La planche à voile per-



24

met aussi de se retrouver seul dans de grands moments de relaxation.

Tout compte fait, tout le monde peut tirer parti de la planche à voile.

Historique

Le **windsurfer** a été développé en 1967 par Hoyle Schweitzer, analyste en ordinateur et par James Drake, ingénieur en aéronautique. Ils étaient tous deux Californiens. Avec la naissance de ce système unique de voile libre se forma un tout nouveau concept sportif. À l'âge de 36 ans, Schweitzer commença à construire quelques voiliers pour des amis dans son garage en 1969. C'est alors peu après qu'il décida d'abandonner sa position de vice-président d'une compagnie d'ordinateurs pour se consacrer à plein temps à la promotion de ce nouveau sport. Lui et son épouse, Diane, mirent sur pied un bureau à domicile à partir duquel ils commencèrent à exploiter un marché jusque là inexistant. Vers 1972, ils étaient déménagés dans une manufacture à Santa Monica. En 1974, ils déménagèrent encore une fois dans une industrie 4 fois plus grande et avaient leurs bureaux à Marina del Rey. Vers 1979, leurs affaires se chiffraient à plusieurs millions. Ils engageaient 100 personnes et occupaient plus de 70 000 pieds



carrés où ils pouvaient diriger les transactions de leur entreprise mondiale.

Vers 1971, les ventes en Europe augmentaient si rapidement que Windsurfing International se mit à la recherche de manufacturiers qui pouvaient affronter un tel marché. En 1973, un contrat d'autorisation fut signé avec une importante compagnie multinationale hollandaise, Nijverdal Ten Cate. C'est ainsi que naissait le "Ten Cate Windsurfing". La croissance de Ten Cate Windsurfing a été astronomique. À cause de la grande popularité de ce sport en Europe et le manque de **windsurfers**, plusieurs autres systèmes de voile libre ont envahi ce marché. La plupart ne sont que des copies identiques ou des modèles de qualité inférieure. Les produits de premier plan sont fabriqués sous licence par Schweitzer qui les réfère fortement comme "le porteur standard" de ce sport.

En 1974, on nomme un second manufacturier pour fabriquer des **windsurfers**. Cette fois à Tokyo. Il s'appela "Wind-

surfing Japan". Au mois d'août 1976, un troisième fabricant s'établit. Cette fois sur le florissant marché australien. Windsurfer Australia est situé à Sydney et le sport est en plein essor. Windsurfing Africa est le fabricant le plus récent et Windsurfing International Inc. jette de sérieux coups d'oeil à l'étranger afin d'y trouver des fabricants au Canada où il existe un marché prometteur, en Amérique centrale et en Amérique du Sud ainsi qu'en Nouvelle-Zélande qui doit maintenant importer ses propres **windsurfers**.

On évalue à plus de 200 000 unités de voile libre ou voiliers vendus mondialement en 1979

seulement. Plus de 125 000 **windsurfers** ont été livrés jusqu'à maintenant. Ce qui fait du **windsurfer** le sport mondial le plus populaire ayant ses centres d'activité en France, en Allemagne et en Hollande. Aux États-Unis, un peu plus de 20 000 **windsurfers** ont été livrés

l'été de 1979. En 1980, on en vendait 30 000 unités. Il y a présentement plus de 300 fournisseurs et 50 écoles certifiées de planches à voile en Amérique du Nord.

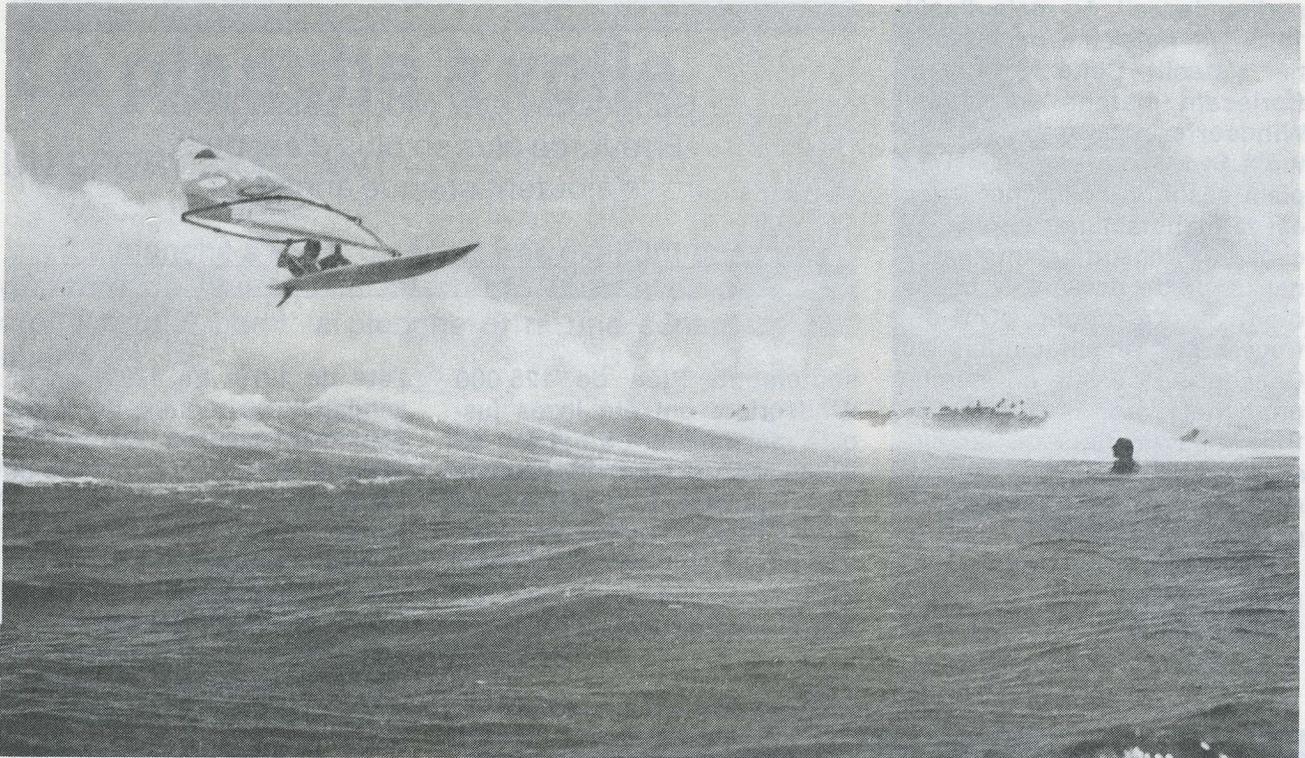
Une association de fabricants, l'International Windsurfer Class Association, s'est formée afin d'aider à promouvoir les aspects compétitifs de la Manufacturer's One-Design Class Windsurfer qui s'élance sous les règlements de la IYRU. Les compétitions de style libre et de slalom sont aussi devenues très populaires parmi les navigateurs et les spectateurs qui se consacrent au **windsurfer**. Le championnat mondial de **windsurfer** tenu en France en 1975, aux Bahamas en 1976, en Sardaigne en 1977 et à Cancun, Mexique en 1978, ont été les régates les plus impressionnantes à s'être jamais tenues dans l'histoire du yachting, battant tous les records d'assistance.

Le **windsurfer** à maintes reprises a prouvé qu'il était un engin de haute performance. Plus particulièrement en 1977, lors de la régate en yachting appelée One-Of-A-Kind, il a terminé en seconde place dans sa classe à cause de l'absence de vent. On l'a chronométré à des vitesses dépassant 25 m/h et en 1979, sur une distance de 100 milles, le long de la côte de Floride, il accusait une moyenne de 14.7 m/h.

Un tel engin, dont la concep-

Gadget de l'été? Mode passagère?
Erreur, de plus en plus d'adeptes
s'ajoutent chaque année...





tion unique est restrictive, a eu des approches faites par des yatchman de renom mondial sur

la possibilité de faire entrer la planche à voile parmi les événements olympiques. Car le

véritable défi réside plus sur le facteur compétitif que sur les différences d'équipement.

Les nouvelles acquisitions qui s'ajoutent à la ligne de produits sont: le **Windsurfer Star** et le **Windsurfer Rocket** tapageur. Le **Star** grâce à la stabilité accrue de la coque et une diminution de la surface de voile, a été conçu pour le débutant. Le **Rocket**, comprenant les courroies destinées aux pieds est l'idéal pour l'expert en planche à voile: l'amateur de vagues et le marin des grands vents.

À tous les points de vue, le **windsurfer** est assuré d'un avenir très brillant. Ce sport s'est bien implanté et continue à croître rapidement. Il se classe au rang des grands sports internationaux.

Championnat

Bien que la première planche n'ait été inventée qu'en 1967, le monde du "wind-surf" est déjà





adulte. Le circuit professionnel est aussi sophistiqué que celui du tennis ou celui de la Formule 1. De gros sponsors, des primes considérables, des superchampions hyper-entraînés et une dizaine de hauts lieux consacrés: à Hawaï, en Australie, au Japon, en Californie et en France. Sept marques: Bic Marine, Hi-Fly, Tiga, Mistral, F-2, Fanatic et Sailbord emploient à l'année les meilleurs planchistes. La coupe du monde repose sur des épreuves de saut dans les vagues, de slalom spécial et de course.

Le "Fun-board"

C'est la seconde génération de la planche à voile. Des planches plus courtes et plus légères qui permettent de sauter les vagues et de surfer à la crête des rouleaux. Quand il vente beaucoup, le spectacle est hallucinant. Les surenchères acrobatiques, les vagues plus hautes et les vents toujours

plus violents, s'accompagnent d'un salaire élevé pour les champions, mais attention aussi des risques énormes: plusieurs coureurs ont été

dévorés par des requins, à Hawaï et en Australie; d'autres, victimes de fractures de la colonne vertébrale, sont handicapés à vie.

VACANCE/SANTÉ

Au bord d'un lac, dans un site enchanteur des Cantons de l'Est

Repos — Perte de poids — Conditionnement physique — Massage

Natation - tennis - golf - planche à voile -
bicyclette - marche
Bouffe végétarienne et
cours de cuisine végétarienne

Pour renseignements: **Lucille P. Graveline**
408 Lakeside
R.R. 2 Foster (Lac Brome)
Tél.: (514) 243-6516

Également disponible: session de jeûne et cure végétale

N'encombrez pas votre organisme!

par Icia*

Pour qu'une désintoxication et une régénération cellulaire — **indispensable à votre mieux-être** — soit optimum, vous devriez absolument améliorer votre alimentation **pour au moins trois mois**, en suivant rigoureusement les recommandations ci-après. Idéalement, vous devriez suivre cette alimentation **continuellement**. Ceci empêcherait le retour des mêmes problèmes, et vous garderait en bien meilleure forme (de jeunesse) puisque votre organisme s'encombrerait beaucoup moins de déchets. Nos habitudes alimentaires sont nos ennemies. Combien de problèmes de santé sont dus à une mauvaise alimentation. **Améliorer celle-ci, c'est améliorer tout le reste...**

Dans votre intérêt

Diminuez la viande en général. Habituez-vous à manger davantage de poissons, de graines et noix diverses (naturelles), ainsi que des fruits et légumes en abondance (en jus surtout). Pour remplacer la viande, vous pouvez utiliser le *tofu*, qui est l'équivalent en protéines d'un steak (pour une portion), ainsi que les légumineuses telles que le riz brun, l'orge, le millet, les lentilles, le cous-cous, etc. On peut vivre toute une vie sans viande et sans regrets...

Référez-vous aux livres: "Le bonheur du végétarisme", "La magie du tofu", "Sans viande et sans regrets", "Le yoga de la nutrition".

Évitez absolument: la viande rouge, le porc, les charcuteries ainsi que **farine blanche, sucre blanc et pain blanc**. Ces derniers produits, tellement raffinés chimiquement, deviennent très nocifs et ne contiennent plus rien de nutritif. Utilisez plutôt les produits naturels et entiers (pain brun, sucre brut, farine de blé entier ou d'avoine, toutes les céréales) qu'on trouve facilement dans les magasins d'aliments naturels.

Et contrairement aux idées propagées par le marketing de l'industrie laitière, les produits tels que le lait, le beurre et les fromages sont **déconseillés**. Moins on en mange et mieux on se porte! C'est une règle absolue, car la digestion de ces produits laissent beaucoup de déchets et de mucus qui obstruent l'organisme. Quant au calcium et aux autres éléments contenus dans le lait, il est bien plus sain de se les procurer dans des aliments comme les légumes à feuilles vertes, les sardines, le jaune d'oeuf, le germe de blé, les amandes, les fèves de soya et autres légumineuses, les céréales telles l'orge (réf. au Magma mentionné à la page 33...)

Évitez également: café, thé, chocolat, tabac, alcool, substitut pour le sucre, toutes les conserves commercialisées, chips et boissons gazeuses (qui ne contiennent que du sucre). Non seulement inutiles, ces faux-aliments s'avèrent nuisibles en tout temps.

En général, on trouve des substituts naturels pour nombre de produits; ex.: mayonnaise naturelle, margarine de soja, miel non pasteurisé, café de céréales, etc. Il se vend même des pâtes (spaghetti) naturelles (ou entières...).

Essayez aussi de manger régulièrement: beurre de sésame, lécithine en poudre, amandes, noix, céréales naturelles, germinations (luzerne, fèves mung), ail, haricots blancs et lentilles (faire tremper une nuit avant), graines de lin.

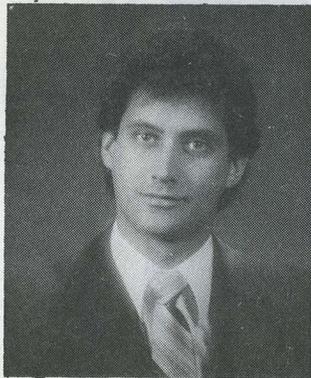
Et savez-vous que **pour faciliter la digestion:** il faudrait pratiquer l'inverse de la tradition, et **commencer plutôt par le dessert...** pour continuer avec la salade (ou ce qui est plus froid) et **terminer par le plat chaud...**

Autre règle à suivre: évitez de grignoter entre les repas et surtout de vous charger l'estomac le soir. Ceci fortifie la volonté, mais facilite aussi beaucoup la digestion en évitant de créer des surmenages à l'organisme.

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

Quelle est votre richesse?

par Denis Rose, d.c.



Chaque individu pourrait jouir d'une excellente santé; c'est du moins ce que chacun devrait chercher à atteindre.

Cela me rappelle l'histoire du père qui vérifiait le bulletin de son fils. Ses sourcils se mirent à froncer en lisant "anglais: pauvre; français: faible; mathématiques: passable". "Ce n'est pas aussi bon que ça devrait être" dit-il... "Heureusement qu'il y a ceci", et il pointa la ligne suivante qui mentionnait "santé: excellente".

Santé excellente... En effet, si c'était le cas pour chacun de nous, nous serions tous riches. Car aucun montant d'argent ne peut acheter la santé; c'est cependant un état qui peut s'acquérir à force de vivre le plus naturellement possible.

En effet, la santé résulte d'un bon fonctionnement de l'organisme. Elle origine de l'intérieur et peut atteindre son maximum seulement quand le système nerveux est libre de transmettre, sans interférences, cette impulsion énergétique qui vient du cerveau pour contrôler chaque cellule, tissu ou organe.

Tout comme la santé provient d'en-dedans, il en est de même pour la maladie. Les causes ré-

sident presque toujours dans le corps malade; et c'est dans ce même corps qu'existent les pouvoirs de guérison.

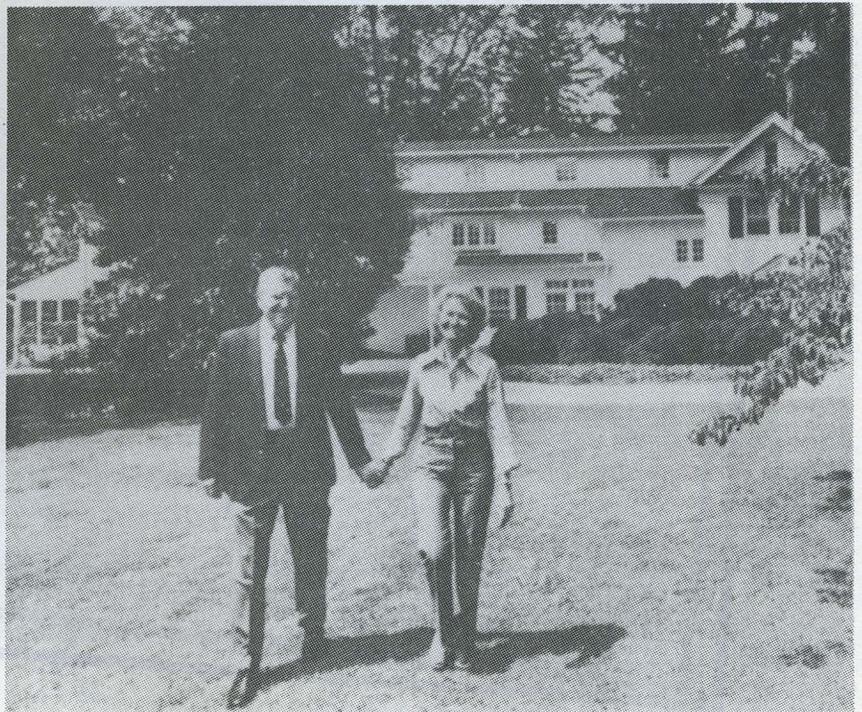
La souffrance physique a d'ailleurs toujours hanté l'homme depuis son existence; et pour ce, un nombre incalculable de livres a été écrit dans le but de solutionner ce problème.

L'une des doctrines en regard à la douleur énonce que celle-ci serait le résultat de ce que nous avons fait ou négligé de faire dans le passé. Nous sommes, de plusieurs façons, nos propres ennemis. Les maladies dont nous souffrons aujourd'hui

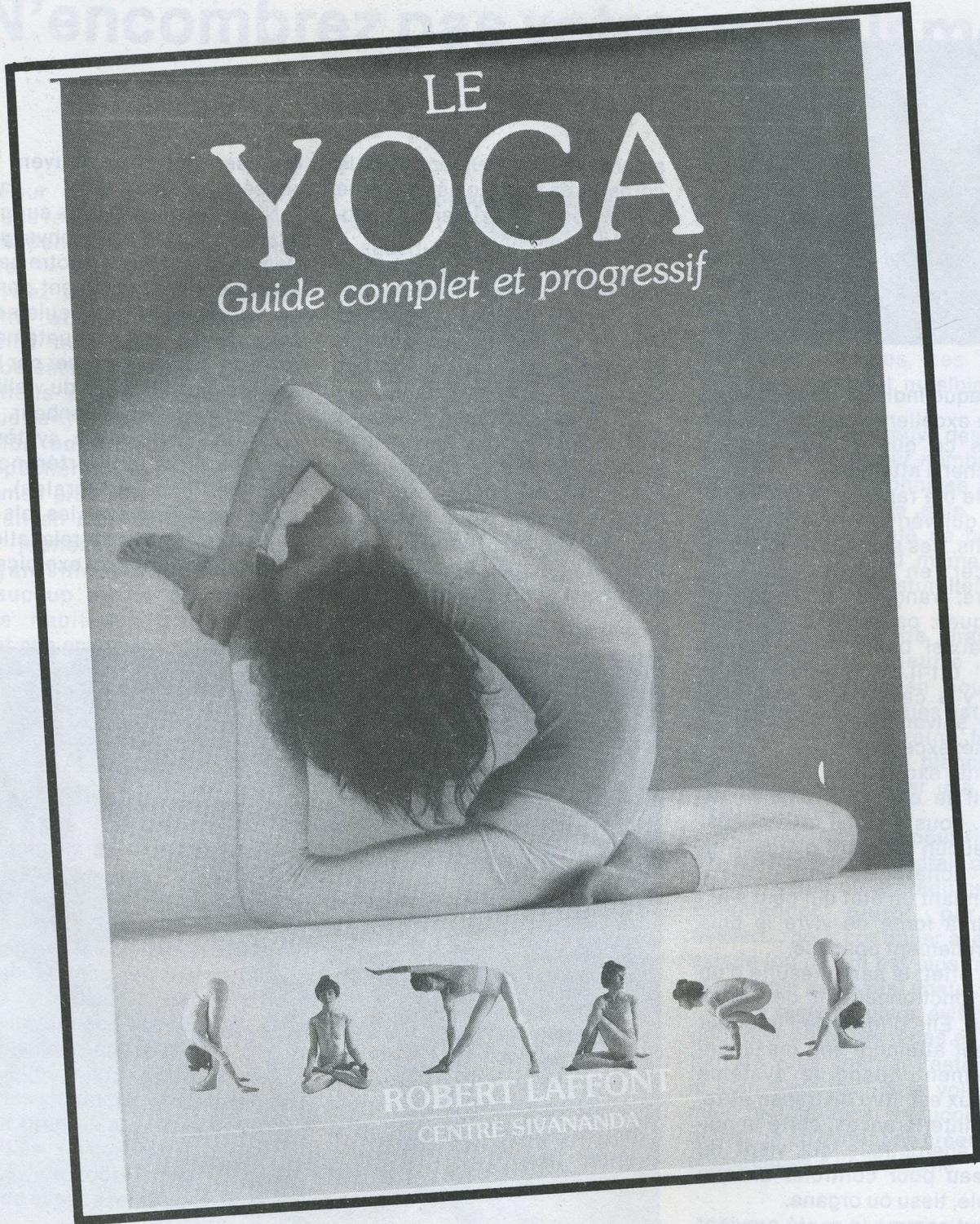
représentent trop souvent la conséquence du passé.

Nous sommes arrivés sur cette terre avec un corps physique. Depuis le moment de notre naissance, il a graduellement perdu de sa capacité; et seulement ceux qui en ont adéquatement pris soin pourront passer par les années plus difficiles du vieillissement avec aise et bonheur.

Gardez donc votre système nerveux libre d'interférences (subluxations vertébrales). Et apprenez à vivre avec les lois de la nature: repos et relaxation, saine alimentation et exercices.



Seulement ceux qui auront adéquatement pris soin de leur santé pourront vieillir avec aise et bonheur.



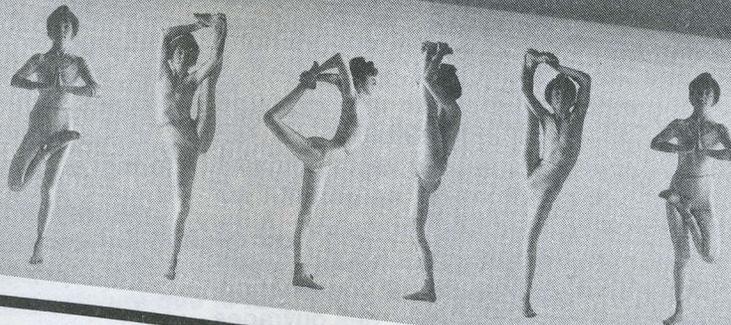
LE LIVRE DU YOGA

Le guide classique du yoga :
clair, complet et superbement illustré.
Des instructions faciles à suivre
et un enseignement directif couvrent tous
les aspects de cette discipline ; une inspiration
pour le débutant comme pour l'expert.

- Retrouvez la forme et la beauté naturelles
- Restez jeune tout au long de votre vie
- Mangez bon et sain
- Trouvez la vitalité et l'énergie dans le souffle
- Améliorez votre santé
- Une grossesse sans problème
- Débarrassez-vous du stress et de la tension
- Augmentez vos pouvoirs de concentration
- Découvrez la paix intérieure



COLLECTION « MIEUX VIVRE UNE PASSION »
dirigée par Daniel Mermel



LIVRE
Au sujet de la vaccination

Quelques renseignements utiles

par la Ligue pour le Vaccin Libre

Il n'y a **AUCUNE** obligation en matière de vaccination dans la Province de Québec, et ce, depuis mars 1972.

Advenant qu'il y ait obligation, **AUCUNE** loi ne peut intervenir lorsqu'il s'agit de son propre corps (se rapporter aux Droits de l'Homme, art. 2).

De plus, nous ne recommandons **AUCUNE** vaccination. Une vaccine constitue une infection directe sur l'organisme humain. **Celui qui administre un vaccin ignore toujours ce qui peut arriver à la suite d'une injection, et personne ne se tiendra responsable advenant de mauvaises réactions.**

Avant mars 1972, il n'y avait que le Québec et le Nouveau-Brunswick où l'on exigeait un certificat de vaccination, aucune obligation dans les autres provinces du Canada. Et plusieurs médecins n'ont jamais vacciné leurs propres enfants; et ils produisaient à cet effet un "Certificat d'insusceptibilité", c'est-à-dire que l'enfant était supposément "vacciné", mais la vaccine "n'avait pas pris".

Les médecins en général craignent de vacciner soit leurs propres enfants soit d'autres personnes, car ils se doutent très bien des dangers que représentent les vaccinations. **Des réactions possibles comme des scléroses multiples, des cas de paralysie et de mort infantile ne sont pas rares (ou isolés) comme on veut le faire croire.** Ils ne sont peut-être pas rapportés

comme tels, mais ils se produisent! Le médecin de famille évite de pousser la vaccination. C'est plutôt le médecin de clinique, fonctionnaire du Gouvernement d'abord, qui cherche à multiplier les injections. C'est son travail, il en vit et en tire son revenu.

Le problème de l'obligation vaccinale n'est pas le problème de l'élite, celui qui sait et qui est informé. **C'est le problème du non-renseigné, du mal-informé, qui se croit toujours obligé de se soumettre aveuglément aux lois. C'est parfois une grosse partie d'une société maintenue dans l'ignorance!**

On produit un vaccin anti-variologique avec du pus (infection provoquée) récolté des plaies d'un jeune veau (ou autre animal comme un singe) dont le ventre est lacéré à entailles régulières. Ce pus est mélangé avec de la glycérine et c'est cette matière qu'on injecte aux enfants. Une matière infecte!

En réalité, les vaccinations sont davantage une question monétaire. C'est une industrie payante et... rentable! Le fait qu'elle relève du vaste domaine de la médecine, ne garantit aucunement son immunité. À ce jour, **AUCUN** livre n'a su prouver l'efficacité de la vaccination, mais au contraire, des ouvrages compilés et écrits par des médecins et faisant suite aux travaux de Pasteur, Jenner ou Salk, rapportent constamment les risques et dangers de la vac-

cine.

Un autre fait important: Ce sont les mères de familles qui doivent toujours faire face aux problèmes de la vaccination. Ce sont elles encore qui subissent les pressions de toute part, médicales ou familiales! Ce sont elles qui doivent s'informer, qui souvent doivent prendre les décisions, et encore elles qui doivent s'accommoder des effets néfastes et irréversibles que provoquent de telles injections!

Ces renseignements que nous vous transmettons ne sont pas fictifs, ni fantaisistes. Ils relèvent tous de travaux repris par l'un, tantôt revus par d'autres hommes de science. Ils reposent également sur des cas d'observations très précis.

Un vaccin n'ajoute rien à la santé. Pour chaque effet de maladie ou de malaise, il y a toujours une cause. **Ce n'est pas en injectant des maladies qu'on en évite d'autres.** Il en meurt davantage chaque année par des accidents de la route que par toutes les maladies infectieuses réunies ensemble!

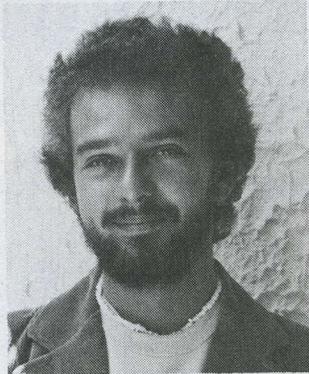
Nous existons pour vous informer et vous aider.

Micheline Paquette
Service des plaintes L.V.L.
Tél.: (514) 691-9176
Comité exécutif,
Ligue pour le Vaccin Libre
Case postale 261
Succ. Post. Youville,
Montréal, Québec, Canada
H2P 2V4

“La nouvelle révolution verte”

Le Green Magma, régénérateur de santé

par Robin Arguin*



Le GREEN MAGMA, un autre produit malheureusement presque inconnu au Québec et au Canada, mais qui est pourtant exceptionnel! Il a donné jusqu'ici d'excellents résultats avec de nombreux patients qui l'ont essayé. Et il est bien sûr un aliment bénéfique pour toute la famille, 12 mois par année.

Voici ce qu'en dit l'éminent Dr Edward L. Carl, n.d., h.m.d., à qui je dois cette découverte et qui fut déjà le président de l'Association des naturopathes des États-Unis et du Mexique.

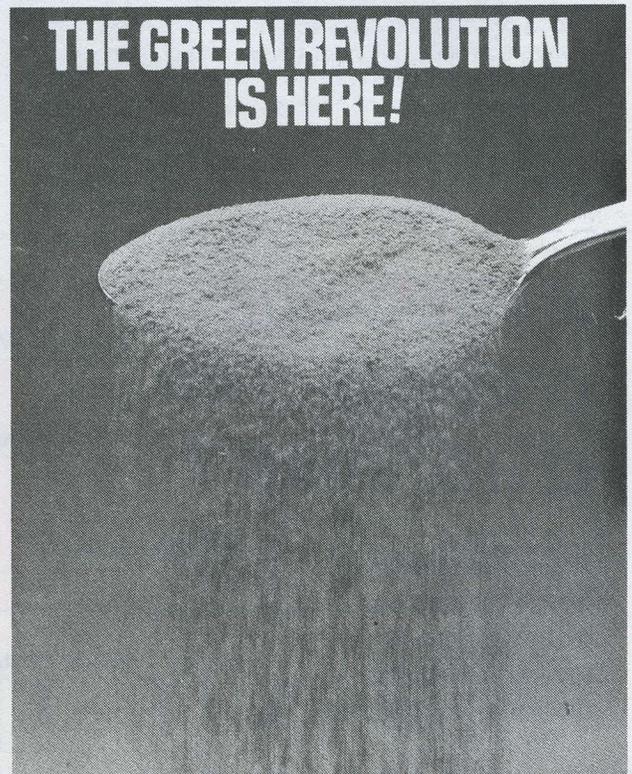
“Après plus de 30 ans de travail en naturopathie, traitant des cas d'arthrite, de cancer, de diabète, de syphilis, d'ulcère, de lèpre, etc..., c'est assez rare de découvrir un nouveau produit qui m'emballait autant; mais le GREEN MAGMA a vraiment un super pouvoir de régénération de tout l'organisme. Ce qui est tellement nécessaire aujourd'hui, pour aider à combattre la pollution de toutes sortes et compenser pour la nourriture contaminée d'insecticides.

“Imaginez que le GREEN MAGMA, en toute proportion, a plus que le double de protéines que la viande, 11 fois plus de calcium que le lait, 5 fois plus de vitamine A que la carotte, 40 fois plus de potassium que le céleri, 10 fois plus de vitamine B-12 que la consoude, et 5 fois plus de fer et de

magnésium que les épinards (selon le Japan Food Analysis Center).

“Le GREEN MAGMA, cette nourriture fantastique, le supplément des suppléments, est un jus spécialement extrait d'orge et de riz brun, cultivés biologiquement au Japon, et déshydratés en poudre par un procédé exclusif. Il aide à la digestion, est un produit anti-cancéreux avec un merveilleux pouvoir de guérison, et selon ma propre évaluation, est très supérieur au jus de blé, pourtant un désintoxicant et un régénérateur de tout l'organisme.”

Voilà pour l'avis du Dr Carl, dont on a pu vérifier la véracité avec de nombreux patients. Et ceci n'est qu'un aperçu. Je reviendrai dans le prochain numéro avec un reportage beaucoup plus élaboré sur les merveilleuses propriétés du GREEN MAGMA.



* Journaliste

**Les vibrations positives comme la joie,
l'amour, la foi et l'enthousiasme,
créent la santé et le bonheur!
Les pensées négatives apportées par
le doute, la haine, la tristesse
et le découragement, détruisent l'une et l'autre...**

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!

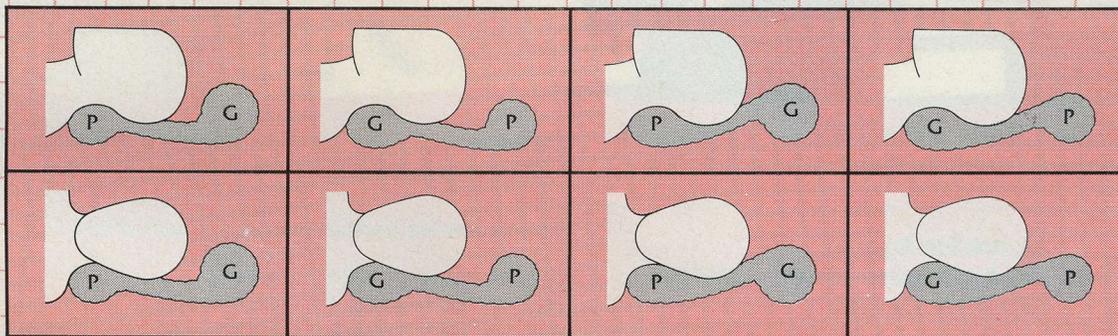
- Conçu par un chiropraticien pour réduire le stress et vous donner le repos qu'il vous faut.

• 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 CHIROPRACTIEN.



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.-Dec. 1981
\$1.25

Quatre générations chez le chiro!

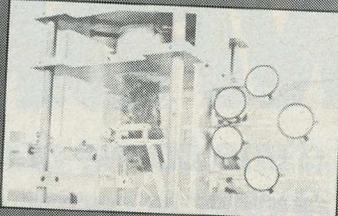


Aussi:
• Ce qu'est la paix
• Pourquoi hésiter?

le magazine
des gens
en santé

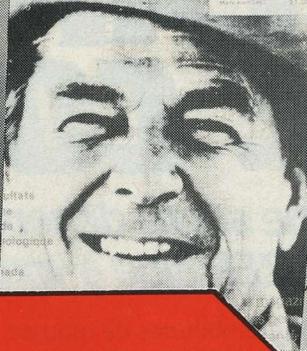
**KIRO
SANTÉ**
Vol. 7, No 2
Mars 1981
\$1.50

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**

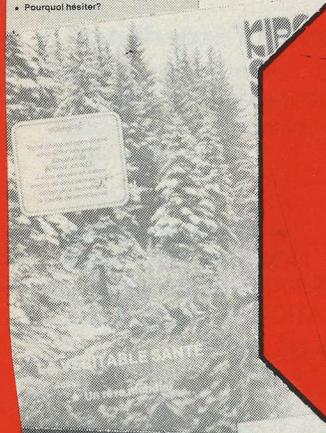
Le magazine des gens en santé

OFFREZ-VOUS CE PLAISIR

de recevoir une lecture saine,
agréable et instructive.

CET AVANTAGE

de constituer et de posséder
une documentation familiale.



VERITABLE SANTÉ
Un film documentaire



**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Novembre 1982
1.50 \$

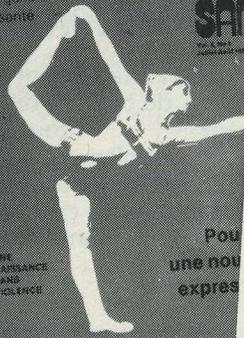
Reculons dans le temps...



• DEMUREZ CALME
• LES DERMATITES

le maga
des gen
en santé

le magazine
des gens
en santé



Aussi:
• UNE
PASSANCE
SANS
VIOLENCE

Pou
une nou
expres



SOUVENIR

**KIRO
SANTÉ**
Vol. 8, No 1
Novembre 1982
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"/>
VOL. 11	No 1 <input type="checkbox"/>	No 2 <input type="checkbox"/>				