

le magazine
des gens
en santé

KIRO SANTÉ

Vol. 7, No 1
Nov.-Déc. 1980 \$1.00

La chiropratique: un cadeau de la nature pour toute la famille

- QUAND ARRIVE LE BÉBÉ
- MÉFIEZ-VOUS DES LUMBAGOS ET DES DOULEURS SCIATIQUES
- SI VOUS VIOLEZ LES LOIS DE LA NATURE

1.jpg

Pourquoi devriez-vous dormir sur un matelas Kiro Santé?

Il y a plusieurs raisons,
mais la première est que
le Dr Roger Charland, chiropraticien, et directeur
du magazine "Kiro Santé", l'a conçu pour vous!



Avec l'aide de spécialistes de la fabrication, nous avons mis au point ce matelas. Sa construction spéciale le rend à la fois confortable et ferme vis-à-vis la partie centrale du corps qui demande une attention particulière. Ce support supplémentaire éliminera une cause fréquente de mal de dos et vous profiterez d'un sommeil reposant.

ROGER CHARLAND, D.C.,
Directeur magazine
Kiro Santé.

Faites un essai!

Voyez votre détaillant, il se fera un plaisir de vous faire
une démonstration. Vous pourrez vous étendre
et constater par vous-même du confort et de la fermeté
de ce matelas.

Maintenant en vente à prix populaire
dans les bons magasins de meubles et de matelas!

Un produit du Québec
fabriqué par:



9395, 5e AVENUE,
ST-GEORGES, BEAUCÉ, P. QUE. G5Y 2B1
Tél.: (418) 228-3323

2

2.jpg

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Directeurs
Gaston Arguin
Louise Charland
Roger Charland
Collaborateurs
Robin Arguin
Jean Bourteau
Louise Charland
Alphonse Charland
Raymond Comeau
Commission des Accidents du Travail
Guy Hains
Haut Commissariat à la Jeunesse,
aux Loisirs et aux Sports
Claude Manouvo
La Métropolitaine
Ministère de la Santé nationale
René Morisset
Ordre des chiropraticiens du Québec

Montage
Les Montages G.F. Enr.
Secrétariat
Christine Duboué

Impression
L'imprimerie d'Arthabaska Inc.

Abonnements

1 an/6 numéros \$5.00

3 ans/18 numéros \$12.00

Adresse

KIRO Santé

199 St-Vincent

St-Agathe des Monts

J6C 2G6

KIRO SANTÉ accueille les manuscrits rédigés
en français et se réserve le droit de les retravailler
ou de les adapter. Il est préférable d'accom-
pagner ces manuscrits avec des photo-
graphes.

SOMMAIRE

Commentaire: Le fantastique corps humain	p. 4
Le rôle de la chiropratique	p. 5
Quand arrive le bébé	p. 6
La ménopause et la chiropratique	p. 7
Le whiplash cervical	p. 8
Trois types de patients	p. 9
Si vous violez les lois de la nature	p. 10
La chiropratique, un cadeau de la nature pour toute la famille	p. 11
Trichez-vous la loi de la gravité?	p. 12
Parmi vos amis	p. 13
Méfiez-vous des lumbagos et des douleurs sciatiques	p. 14
En faisant de l'exercice	p. 16
La chiropratique, du charlatan au spécialiste	p. 18
Annuaire chiropratique	p. 20
La connaissance et le respect des lois naturelles	p. 22
Pour continuer de bouger même en hiver: le ski de fond	p. 23
Sport: le handball	p. 24
Livre: Soins naturels de la femme enceinte	p. 30
Le non-fumeur "fume" autant que le fumeur	p. 32
Idéfix à table	p. 33

KIRO SANTÉ

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

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

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

Copyright 1980

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

3

3.jpg

COMMENTAIRE

par Louise Charland, d.c.

Le fantastique corps humain

L'organisme humain; la plus grande concentration de merveil-
les au monde et reproduit en plus, en des milliards d'exemplaires
depuis des millions d'années.

Plus la science avance et plus elle constate les infinies possi-
bilités et subtilités du corps humain. Les systèmes osseux, circula-
toires, musculaires et nerveux, pour ne nommer que ceux-là, sont
d'une telle ingéniosité et complexité qu'on commence seulement à
en comprendre l'ampleur.

Sans parler de ce qu'on ne connaît pas et ne voit pas, comme
du système aurifique (l'aura) et des pensées, sentiments, etc.

Cette réflexion m'est venue après avoir consulté un exemplaire
d'il y a quelques mois de la revue "Réveillez-vous" qui traitait d'une
façon originale des principales composantes du corps humain.

Pour le bénéfice des lecteurs, je reproduirai ce qu'on en disait:

LE CERVEAU: machine cybernétique d'une telle complexité
qu'en comparaison, les ordinateurs les plus complexes réalisés par
l'homme sont des jouets. On évalue sa mémoire et sa capacité
d'apprentissage à un milliard de fois ce que l'on utilise dans la vie
présente.

L'OEIL: caméra en couleur, parfaitement nette, à mise au point
automatique, qui prend instantanément n'importe quelle vue en
relief sans qu'il soit besoin d'un laboratoire pour effectuer le déve-
loppement.

LE COEUR: pompe autrement plus efficace que n'importe
quelle machine conçue par l'homme. Il pompe 5,700 litres ou plus
par jour, ce qui équivaut à un travail qui permettrait d'élever le corps
à 150 mètres de haut.

LE FOIE: laboratoire chimique extrêmement complexe et éla-
boré, avec plus de 500 fonctions, dont le stockage et la libération de
cellules sanguines, de vitamines, de sels minéraux et de substan-
ces nutritives en fonction des besoins. Il accélère les réactions
chimiques en synthétisant plus de 1000 diastases (enzymes) diffé-
rentes.

LES OS: cette charpente qui ne pèse que neuf kilos (20 livres)
est aussi forte que des poutrelles d'acier. L'équilibre de sa structu-
re renforcée lui permet de recevoir les muscles et d'abriter les
organes vitaux.

LE SYSTÈME NERVEUX: gigantesque réseau de communica-
tions qui reçoit ou envoie 100 millions de sensations par seconde
au moyen d'impulsions électro-chimiques. Il est en rapport avec
chaque millimètre carré de peau, chaque muscle, chaque vaisseau,
chaque os et chaque organe.

Et on pourrait continuer encore longtemps à énumérer les
merveilles de notre corps physique, sans même toucher au
domaine essentiel et éternel, celui de l'âme et de l'esprit. Pour
revenir au corps physique, celui-ci est notre véhicule, un peu com-
me un cheval. Il ne faut pas s'identifier au cheval, mais au cavalier
(l'esprit).

Il est cependant bon de bien connaître et apprécier les formi-
dables possibilités de notre corps et d'en louer le Créateur.



4

4.jpg

Le rôle de la chiropratique

La science chiropratique étudie les sources d'irritation du système nerveux et les méthodes pour les éliminer. Les irritations ou les lésions de la colonne vertébrale causent directement ou indirectement la plupart des cas d'arthrite et de rhumatisme au cou, au dos, aux bras et aux jambes et certaines maladies organiques.

La chiropratique est basée sur le fait que le système ner-

veux dirige toutes les fonctions du corps. Quand un organe ou un tissu fonctionne mal, la cause de cette malfonction réside, dans un grand nombre de cas, dans un blocage ou dans une irritation de la partie du système nerveux qui contrôle cet organe ou ce tissu.

Exemple: si l'on coupe les nerfs du bras au niveau de l'épaule, le bras sera complètement paralysé et insensible.

Mais qu'un ou plusieurs de ces nerfs soient irrités ou pincés à leur origine, c'est-à-dire entre les vertèbres du bas du cou, ce bras sera douloureux, engourdi ou partiellement paralysé. Cela peut durer des années et ce syndrome persistera tant que la cause du mal, l'irritation aux nerfs, ne sera pas corrigée.

La source d'irritation du système nerveux n'est pas toujours au niveau de la colonne vertébrale; parfois c'est à la périphérie du système nerveux qu'on la trouve, comme dans les cas de névrites post-traumatiques.

Exemple: une entorse à la cheville ou un genou blessé, fragiles sur certains mouvements et qui restent douloureux pendant des années. Dans ces cas-là, ce sont souvent les nerfs au niveau même du mal qui sont irrités car les muscles et les ligaments guérissent normalement en quelques semaines ou en quelques mois.

Le chiropraticien doit localiser et différencier la source réelle du mal et utiliser la méthode de traitement appropriée pour obtenir la guérison la plus rapide. Pour trouver la cause de la maladie, le chiropraticien se sert de la radiographie (rayons X), de la palpation, des tests orthopédiques et neurologiques et de tests de laboratoire au besoin.

Le rôle de la chiropratique moderne est d'assurer, par une thérapeutique manipulative appropriée, le fonctionnement ordonné du système nerveux et la dynamique normale du corps humain.

N'OUBLIEZ PAS...



VOUS AUSSI AVEZ BESOIN D'UNE VERIFICATION CHIROPRATIQUE!

5.jpg

Quand arrive le bébé!

La naissance d'un bébé est toujours, pour une maman, un des plus grands événements de sa vie. Celui qu'elle a attendu avec tant de patience, d'appréhension et d'amour ne fera-t-il pas désormais toute sa raison d'exister? Pourtant, toutes attentives qu'elles sont au moindre geste de leur petit, et toutes oublieuses d'elles-mêmes, les mères devraient, surtout à ce moment, tenir compte de leur propre état de santé; car elles sont le bien le plus précieux de celui qu'elles aiment plus que tout.

Nombreuses, en effet, sont les futures mamans qui ont des grossesses difficiles. C'est un fait connu que le poids du bébé

altère souvent le comportement de la colonne vertébrale et peut provoquer différents troubles dont certains malaises au bas du dos. La chose est fréquente et peut facilement être mise sous contrôle par quelques traitements chiropratiques; mais c'est à la suite de l'accouchement qu'il importe surtout aux mamans de se faire examiner. La naissance d'un bébé agit souvent sur la position des os du bassin et, par là, sur toute la colonne vertébrale. Si l'examen chiropratique n'a pas lieu à temps, il peut s'ensuire des conditions telles que la constipation, les varices, les jambes de lait, les inflammations de la vessie, les troubles menstruels,

nerveux et digestifs et plusieurs autres.

Enfin, disons pour répondre à une question souvent posée aux chiropraticiens qu'il n'y a aucun risque pour une femme enceinte de suivre des traitements chiropratiques; que tout le risque, au contraire, serait bien de ne pas y recourir avant ou après l'accouchement alors même que la maman en a un plus grand besoin qu'en tout autre temps.

Le bébé, lui aussi, subit un dur coup par sa naissance. Il est toujours prudent de le faire examiner dès qu'il manifeste une difficulté quelconque d'adaptation à la vie qu'il s'ouvre à lui.

Examens pour les enfants

En toute logique, c'est pendant l'enfance qu'on doit s'occuper de la colonne et du dos. On a accordé beaucoup d'attention aux enfants ces dernières années. On a étudié le poids et la grandeur en rapport avec l'âge. On a observé la condition de la gorge, des amygdales, des yeux, des dents et de la nutrition mais on s'est fort peu préoccupé du dos.

Chaque enfant devrait subir un examen pour s'assurer du développement normal de sa colonne vertébrale. Presque

tous les défauts de la colonne se corrigent quand on peut suivre les conseils de quelqu'un qui connaît vraiment la colonne et qui sait comment on doit la traiter.

Le sommeil est important pour un enfant et aussi la façon de se coucher. Se coucher sur le ventre, la tête tournée sur le côté, provoque une traction sur les ligaments et sur les muscles qui nuit à la circulation à la tête, au nez, à la gorge, aux amygdales, aux yeux et aux oreilles.

Les positions sur le dos et sur le côté sont bien meilleures.

Quand un enfant tombe ou qu'il subit des blessures qui affectent son dos ou sa colonne, ou quand il se plaint de douleurs au dos, il devrait pouvoir bénéficier immédiatement d'un examen vertébral soigneux. Les entorses vertébrales de l'enfant peuvent entraîner des déviations ou des conditions plus dangereuses encore.

Plus une déviation est prise à ses débuts, plus elle est facile à redresser.

6.jpg

La ménopause et la chiropratique

La nature a voulu que le cycle de reproduction chez la femme s'allère vers 45 ou 50 ans au moment de la ménopause. L'oestrogène, une hormone importante dans le cycle de reproduction, diminue avec l'âge et une autre hormone, semblable à l'oestrogène est produite automatiquement par l'organisme en remplacement. Quant cela arrive cela marque la fin de la fécondité et des menstruations. Le seul temps où des malaises surviennent au cours du processus normal de la ménopause c'est lorsque ces hormones ne sont pas secrétées en quantité suffisante.

Selon la "Fondation internationale pour la santé" qui s'est penchée sur la gamme des symptômes que les femmes manifestent pendant la ménopause, les bouffées de chaleur furent rapportées par 37% des femmes interrogées, les maux de tête par 19%, les sueurs abondantes par 18% et la nervosité par 17%. À ces symptômes vinrent s'ajouter la fatigue, les insomnies, l'irritabilité, les articulations douloureuses, les vertiges, les palpitations, etc. C'est dire l'importance et la variabilité des effets associés à la ménopause.

Le taux de production des hormones nécessaires pour parer à ces malaises est soumis en partie à un contrôle du système nerveux, comme d'ailleurs toutes les autres fonctions de l'organisme. S'il y a altération de la communication nerveuse entre le cerveau et les glandes qui produisent ces hormones, comme ceux qui peuvent entraîner des dérangements au niveau de la colonne vertébrale, lesquels peuvent engendrer une irritation des fibres nerveuses, cela est suffisant pour provoquer un déséquilibre de la production de ces hormones essentielles dans le processus de la ménopause et peut entraîner les malaises associés à la ménopause.

Votre chiropraticien a les connaissances et l'expérience nécessaires pour localiser et corriger les troubles au niveau de la colonne vertébrale qui seraient à l'origine de vos malaises.

Pour de plus amples informations sur le sujet traité cette semaine, écrivez à : L'Ordre des chiropraticiens du Québec, 50 Place Crémazie, suite 921, Montréal, P. Q. H3B 2A4.



La chiropratique ajoute des années à la vie et de la vie aux années.

7.jpg

LE whiplash cervical

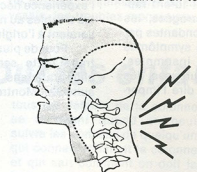


- * Blessure cinglante;
- * Traumatisme cervical en coup de fouet;
- * Traumatisme cervical en hypertension!

Soixante pour cent des blessures résultant d'accidents d'auto se situent au cou et dans le dos des voyageurs, la plus fréquente et insidieuse à la fois étant ce qu'il est convenu d'appeler le "WHIPLASH", ou traumatisme cervical en coup de fouet.

En fait, ce traumatisme se produit en une fraction de seconde quand un véhicule-moteur est frappé à l'arrière, que le corps du voyageur est brutalement poussé vers l'avant et que la tête est brusquement ramenée vers l'arrière de tout son poids. Dans d'autres circonstances, la tête peut être projetée vers l'avant dans le vide

alors que le corps reste lourdement collé au siège du véhicule. La douleur découlant d'un tel



traumatisme cervical peut se faire sentir au moment du choc ou n'apparaître que longtemps après. Il s'agit en général d'un

enraidissement des mouvements du cou, parfois accompagné de douleurs aiguës. Cette condition amène souvent des maux de tête ou des douleurs aux bras.

Le chiropraticien est le spécialiste qu'il faut consulter dans tous ces genres d'accident. Son entraînement très avancé lui permet de déceler et de corriger la cause exacte du problème. En effet, des statistiques compilées par plusieurs compagnies d'assurance ont démontré que le traitement chiropratique pouvait enrayer les symptômes par le "Whiplash" plus sûrement et plus rapidement que toute autre forme de traitement au monde.

8.jpg

VOTRE CHIROPATICIEN VOUS DIT

Jean Bourdeau, chiropraticien

Trois types de patients...

De quel type seriez-vous?

Les chiropraticiens rencontrent à tous les jours une foule de malades. Parmi ceux-là qui se présentent chez eux, il y a des réticents, des sceptiques, des gens qui essaient la chiropratique sans y avoir trop confiance et d'autres, les plus nom-

breux d'ailleurs, qui collaborent avec leur docteur et qui ne jurent que par lui parce que c'est lui qui leur a donné la santé et qui les a faits se tenir debout.

Nous voulons parler ici de trois de ces types.

1. D'abord il y a celui qui, n'ayant pas encore connu de résultats après deux ou trois visites, se décourage et abandonne ses traitements avant d'avoir accordé à la Nature le minimum de temps requis pour amorcer

2. Ensuite, il y a celui qui, se sentant déjà mieux après quelques traitements, juge bon de discontinuer ses soins chiropratiques et cela avant même d'être complètement guéri. Celui-là n'avait ordinairement

Un conseil en passant

Ne dites pas: "Nous avons tout essayé", sans avoir essayé la chiropratique. Essayez-la.

3. Enfin il y a celui qui, attachant moins d'importance à la rapidité du résultat, accorde toute sa confiance à son chiropraticien, suit ses conseils, prend ses traitements jusqu'au jour où on lui donnera son



une guérison durable. Ce malade se dit: "J'avais bien raison de douter de la chiropratique. Au train où vont les choses, ça va me prendre une éternité pour guérir et cela, sans preuve que je le serai réellement". Cet individu ne connaîtra peut-être jamais les bienfaits que la chiropratique aurait pu lui procurer.

pas confiance avant de commencer... mais comme il est agréablement surpris des effets de son traitement, il se dit: "Ça va mieux maintenant; je n'étais réellement pas très malade; faisons une économie et mettons cela de côté quitte à y revenir plus tard si le mal réapparaît." Ce malade — car il l'est toujours — est peu soucieux de sa santé. Il prétend faire un bon placement maintenant, mais il ignore que la maladie va continuer de progresser chez lui, à son insu, et que la deuxième fois ce ne sera peut-être pas aussi facile.

congé alors que sa santé sera complètement rétablie. Celui-là est le seul qui connaîtra réellement le bien que la chiropratique est en mesure d'accomplir.

Lorsque vous commencez à suivre des traitements chiropratiques, demandez-vous d'abord à quel type vous appartenez. Et vous partirez sur un bon pied...

9

9.jpg

Si vous violez les lois de la Nature...

Vous devenez votre propre plaignant, votre propre juge et votre propre bourreau. La loi naturelle dit de manger convenablement, de dormir suffisamment, de prendre soin de son corps, d'éviter la haine et la colère, d'être laborieux, sobre et de se respecter soi-même. Feignez de ne pas l'entendre et, automatiquement, vous devenez le prisonnier de la dépression nerveuse, de l'indigestion, des maladies du coeur, de la dévalorisation de votre personne et de l'échec total. Cette justice est sans appel et il n'y a pas d'alibi possible.

Luther Burbank

10

10.jpg

La chiropratique: un cadeau de la nature pour toute la famille

Beaucoup de gens pensent encore que le chiropraticien ne traite que des maux de dos et de vagues "conditions de nerfs". Son champ d'action est beaucoup plus étendu. La chiropratique a fait ses preuves dans le traitement d'une multitude de conditions différentes. Des statistiques sérieuses et contrôlées ont démontré que sur près de 110,000 cas traités, comprenant une variété de 110 maladies différentes, plus de

85% des cas ont répondu favorablement aux ajustements chiropratiques. Plusieurs de ces malades souffraient de problèmes chroniques et n'avaient pu obtenir de résultats satisfaisants par d'autres méthodes.

La chiropratique, dans sa forme thérapeutique et préventive, est pour tous les âges et tous les membres de votre famille.



11

11.jpg

Trichez-vous la loi de la gravité?

Votre échine est-elle aussi rigide que le mur de l'édifice que vous venez d'ériger? Vos pieds sont-ils posés sur le sol avec autant de solidité que la plate-forme qui sert de base à cet édifice?

Saviez-vous que la loi de la gravité est la même dans les deux cas? Sauf que l'être humain a la possibilité de relaxer un muscle ici ou de contracter un nerf là pour conserver son équilibre tout en maintenant le corps perpendiculaire à l'horizontale. La grande différence entre le corps humain et les corps inertes c'est que le premier obéit à des impulsions. Mais l'épine dorsale, qui est en quelque sorte la ligne de sécurité de l'organisme, peut parfois se distordre gênant ainsi le bon fonctionnement des nerfs et l'arrivée du sang aux tissus et aux organes.

À mesure que nous prenons de l'âge, la capacité de notre corps de compenser pour les déficiences organiques décroît. Il commence graduellement à s'affaïsser en maints endroits. Les épaules ne sont plus de niveau l'une avec l'autre et il vous faut porter un costume rembourré pour donner le change. Peut-être aussi qu'une jambe du pantalon soit un tantinet plus longue que l'autre pour créer l'illusion que vos deux membres sont toujours égaux. Ou ne serait-ce

pas votre tour de taille qui prend des proportions inquiétantes? Ce sont tous là des signes qui ne trompent pas.

C'est alors que la gravité peut devenir une alliée ou l'ennemie mortelle de la santé. Vous vous empressiez de faire aligner les roues avant de votre auto dès que vous constataz quelque inégalité dans l'usure des pneus n'est-ce pas? Eh bien! Vous devez en faire autant aussitôt que vous vous apercevez que le même phénomène arrive aux talons de vos chaussures pour rétablir l'équilibre de votre corps. Les pieds endoloris, les maux de jambes et de dos sont autant d'indices qu'il y a déséquilibre corporel. C'est alors qu'il faut avoir recours aux services d'un chiropraticien. Car la science qu'il pratique consiste précisément à aligner la mécanique du corps humain, tout comme votre garagiste aligne les roues de votre automobile.

Conseil:

Tenez-vous toujours bien droit, que vous soyez assis, debout ou en marche. Et agissez toujours en sorte que la loi de la gravité soit pour vous un protagoniste et non pas un antagoniste.

Voyez un **CHIROPATICIEN** régulièrement le plus tôt possible

12

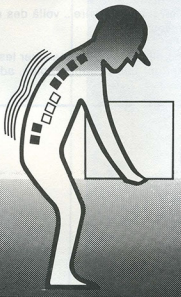
12.jpg



Parmi vos amis...

...parmi ceux qui nous sont chers, il y en a peut-être qui souffrent inutilement — simplement parce qu'ils ne savent pas ce que vous savez de la chiropratique MODERNE.

Le plus beau cadeau que vous puissiez leur offrir est de leur dire simplement ce que la chiropratique a fait pour vous. Vos parents et vos amis savent que vous n'êtes pas docteur et ne s'attendent pas à une explication technique. Dites-leur simplement, dans vos mots, comment vous avez été aidé et ... dites-leur d'essayer "rien que pour voir".



Près de 9 siècles de travail perdu en 1 an, au seul Québec!

Pour blessures causées à la colonne vertébrale.

Et selon les statistiques de 1976. Depuis, elles ont augmenté considérablement. 24,000 cas. 40 jours d'immobilisation en moyenne par cas. 7,680,000 heures au total à raison de 8 heures ouvrables par jour. Soit l'équivalent de 876 années en pure perte, en un an. C'est énorme! C'est ici que la chiropratique peut jouer un rôle efficace. Non seulement dans la guérison mais aussi dans la prévention. Afin que ce gâchis en heures perdues soit réduit au minimum.

Pensez droit. Voyez régulièrement votre chiropraticien!

13

13.jpg

... méfiez-vous des lombagos et des douleurs sciatiques...

par Jean Bourdeau, chiropraticien

Votre chiropraticien devient de plus en plus inquiet devant la montée morbide de l'automédication.

On souffre d'un malaise et au lieu de consulter un thérapeute compétent on va de pharmacies en pharmacies acheter des potions plus mirabolantes et sensationnelles les unes que les autres pour enfin masquer un symptôme ou faire taire la douleur, seul signe révélateur d'une maladie.

C'est une pratique erronée qui comporte de très graves dangers et que vous regretterez assurément un jour ou l'autre.

Causes multiples

Ainsi, ce premier lombago ou cette première crise de douleurs sciatiques devrait vous inciter à exiger UNE EXPLORATION CLINIQUE au lieu de vous porter à ingurgiter des sédatifs ou des aliments signés naturels, car c'est ici le mot magique.

Cette douleur que vous voulez ignorer peut être le résultat:

- 1) d'une lithiase rénale,
- 2) d'un syndrome de Leriche,
- 3) d'une névrite associée au diabète,
- 4) d'une infection d'un espace intervertébral,

- 5) d'une discopathie,
- 6) d'une spondylite rhumatoïde,
- 7) d'une dégénérescence d'articulations,
- 8) d'une tumeur de la moelle ou d'un nerf,
- 9) d'une tumeur osseuse,
- 10) d'une lésion métastatique,
- 11) de myélomes multiples,
- 12) d'une dégénérescence de l'articulation de la hanche avec ou sans infection,
- 13) du mal de Paget,
- 14) d'une arthrite septique,
- 15) d'une lésion sacro-iliaque,
- 16) d'un ciste ovarien inversé,
- 17) d'une endométriose,
- 18) d'une tumeur glomique,
- 19) de subluxations, ou de fixations vertébrales,
- 20) de syndromes de facettes,
- 21) de malformations congénitales,
- 22) de nodules de Schmorl,
- 23) de lésions dues à des accouchements,
- 24) de sévères scolioses etc. etc. etc...

JARGON?... au contraire... voilà des réalités cliniques graves...

Ainsi vos pilules peuvent masquer les symptômes permettant une thérapie rapide, adéquate et sûre.

Parlez de la

CHIROPRATIQUE

à vos parents et amis

14

14.jpg

Un cachet de trop

Prendre un cachet analgésique face à une douleur c'est imiter l'autruche.


L'AUTOMÉDICATION EST A PROSCRIRE ET A CONDAMNER.

Alors que des lois sont requises et que la pratique de l'automédication gonfle les bilans des fabricants VOUS... SOYEZ LUCIDES ET

ÉPARGNEZ DU TEMPS ET AUSSI DES REGRETS... consultez votre chiropraticien. Il vous expliquera. Il vous dira aussi si votre cas relève de sa spécialité thérapeutique ou non.

DE GRÂCE SOYEZ LUCIDES... VOUS ÊTES AVERTIS...

RAPPELEZ-VOUS QUE L'ON COMMANDE À LA NATURE EN OBEISSANT À SES LOIS...



15

15.jpg

En faisant de l'exercice

Notre machine humaine a besoin d'exercice pour rester en forme et nos muscles nécessitent entraînement et activité pour garder leur agilité et leur souplesse. Donc faites bouger vos muscles. Marchez au lieu de sauter dans l'auto pour faire un course.

On peut remplacer l'ascenseur par l'escalier, ce qui aide à faire travailler les muscles de vos membres inférieurs.

Au cours de la journée au travail ou à la maison, prenez quelques instants pour étirer tous les muscles de votre corps en pensant à bien respirer. Obligez-vous à prendre vingt minutes de votre journée pour bouger dans une activité choisie.

Nous avons à notre portée une multitude de sports joignant l'utile à l'agréable, alliant plaisir et détente. Entre autres sports: natation, bicyclette, jardinage, golf, camping, canot, excursions de famille ou de groupe, cueillette de pommes, de fraises, courses, jogging, culture physique, ski, patin, etc.

Vous pourriez peut-être vous trouver des voisins qui s'intéresseraient à former une équipe de ballon-volant ou à jouer au badminton. Essayez-le et vous serez peut-être surpris du résultat.

Le soir après souper au lieu de vous écraser devant le téléviseur, pourquoi ne pas stimuler votre esprit et vos muscles par une activité régulière? Il est prouvé que l'exercice physique favorise une meilleure circulation sanguine tout en permettant une bonne oxygénation. Il ne s'agit que de prendre les moyens pour vivre longtemps et en bonne santé. À vous de décider "si le jeu en vaut la chandelle".

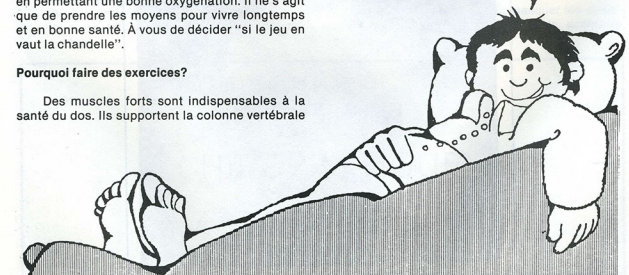
Pourquoi faire des exercices?

Des muscles forts sont indispensables à la santé du dos. Ils supportent la colonne vertébrale

et déterminent le maintien, élément essentiel d'un dos en bonne condition. La faiblesse des muscles favorise les blessures dorsales et retarde leur guérison.

La gymnastique aide à prévenir ces blessures et accélère le processus de rétablissement. Tout le monde doit faire des exercices. Ils sont indispensables aux travailleurs sédentaires, mais ceux qui sont régulièrement astreints à un

SI J'EN FAIS DU SPORT? JE COMPRENDS! J'AI JAMAIS MANQUÉ UNE "PARTIE" À LA TV.



16

16.jpg

travail physique peuvent aussi avoir besoin de renforcer certains muscles de soutien du dos.

En général on fait des exercices pour trois raisons:

- acquérir de la force et de l'endurance en vue d'un soutien plus efficace et d'un meilleur maintien;
- conférer de l'élasticité aux muscles râlés qui sont cause de déséquilibres;
- entretenir la mobilité des articulations.

Sport

Les activités sportives provoquent parfois accidentellement des troubles de la mécanique humaine. Ceux-ci sont consécutifs aux accidents bénins, chutes à skis ou patins, faux mouvements lors de jeux relativement violents (football, basketball, boxe, tennis), chocs ou efforts qui, sans revêtir une gravité menaçant la vie, peuvent toutefois provoquer des entorses vertébrales ou pelviennes ainsi que des fixations articulaires,

voire limiter en permanence certains mouvements et produire des désordres fonctionnels graves.

Point n'est besoin d'être victime de tels incidents pour bénéficier des avantages qu'offre la chiropratique pour le maintien d'une bonne forme physique. Par sa connaissance particulière de l'ensemble du squelette, le chiropraticien est à même d'aider à en dépister les anomalies constitutives, à en favoriser le développement harmonieux, à en améliorer la posture. Il faut en effet considérer que seul un squelette anatomiquement normal permet des mouvements tout à fait normaux; mentionnons à titre d'exemples qu'un dos voûté empêche une respiration profonde, qu'un thorax «rentré» compromet le fonctionnement des poumons et du même coup celui d'autres organes, qu'un déséquilibre de la statique cervicale réduit la liberté de mouvement, qu'un bassin dévié nuit à une bonne démarche.

Ces quelques exemples suffisent pour illustrer l'importance de la chiropratique dans le maintien de la tenue corporelle et de la bonne forme physique.

La chiropratique est un moyen naturel de retrouver et de conserver la santé!

17.jpg

17

La chiropratique Du charlatan au spécialiste

par René L. Morisset, D.C.

CONCLUSION (suite)

Personne ne se nourrit assez bien que son corps n'accumule aucun déchet. Le seul fait de respirer les polluants dans l'air laisse une certaine accumulation de résidus dans le corps. Un nettoyage périodique est à conseiller. En fait, c'est essentiel à la santé. La médecine naturelle recommande d'aider, d'accélérer ce processus d'élimination des déchets. La médecine orthodoxe, au contraire, travaille à empêcher ce processus de se produire, à éviter que le corps se débarrasse de ses déchets. C'est une logique absolument négative et erronée qui mène à cette conclusion. La majorité des médicaments vise justement à arrêter ce travail de la nature dans le corps. Un patient qui se présente chez son médecin avec le nez qui coule se plaint qu'il ne peut aller décemment à son travail dans cette condition alors le médecin lui prescrit un médicament qui arrête ce symptôme et le rhume disparaît. Mais tous les déchets qui devaient être éliminés sont restés à l'intérieur du corps. On comprend qu'il n'est possible d'intervenir ainsi à la longue par le corps. Une accumulation continue de déchets finit par entraver le fonctionnement normal des organes et le nom de la maladie qui s'en suit dépendra de l'organe atteint. Si les déchets sont accumulés dans les poumons on aura de l'asthme ou de l'emphysème. Si c'est dans les reins on aura une néphrite. Si le muscle cardiaque est atteint et que le

flot de sang venant des artères est insuffisant pour nourrir le cœur le patient souffrira de douleurs à la poitrine et si l'obstruction est suffisamment grave c'est la crise cardiaque qui deviendra inévitable avec tout le danger qui s'y rattache. Il faut à tout prix conserver une circulation sanguine libre et abondante pour permettre l'élimination des déchets. C'est là que s'accomplit la seconde phase du traitement naturel dont nous parlons. La durée totale de l'élimination dépend du degré de blocage de l'organisme malade. Une personne jeune élevée dans des conditions saines où les aliments frais du jardin étaient abondants pourrait probablement mettre une couple de mois seulement à se désintoxiquer alors qu'un citadin plus âgé nourri de conserves ou au stade du coïny y mettrait beaucoup plus de temps.

La troisième phase du traitement de guérison naturelle c'est la reconstruction. Une fois le système nettoyé, le corps fabrique de nouveaux tissus, de nouvelles cellules à partir de la nourriture qu'on lui donne. Ces nouvelles cellules vigoureuses prennent la place des anciennes qui sont mortes d'usage ou d'intoxication. Il est évident donc que cette troisième phase ne peut s'accomplir qu'une fois la deuxième, l'élimination, entièrement terminée. Ce remplissage de cellules s'effectue constamment dans notre corps et il ne faut pas s'en étonner. Par exemple, on trouve de nouvelles cellules dans la paume de nos mains toutes les 24 heures et la couche supérieure de notre peau meurt constamment, s'élevant par l'usage pour faire place à une autre couche de dessous qui remonte à la surface. En fait, dépendant des endroits et de la densité des tissus qu'on y trouve, toutes les cellules du corps sont éventuellement remplacées dans une période plus ou moins longue. Sachez qu'aucune des

cellules de votre corps n'était là il y a sept ans. Si vous avez passé ces sept années à observer scrupuleusement les cinq règles de santé, saines pensées, eau pure, air pur, exercice et aliments sains, vous avez aujourd'hui un corps net de tous déchets, poisons ou encombrements pour le rendre malade. La raison pour laquelle la plupart des gens n'ont pas ce corps nouveau tous les sept ans c'est que la nourriture qu'ils absorbent est si pauvre que les nouvelles cellules sont constamment contaminées par les déchets qui restent dans l'organisme. C'est un phénomène identique à celui d'ajouter de l'huile propre dans un moteur sans avoir préalablement drainé toute l'huile sale qui s'y trouvait. Peu importe la quantité d'huile neuve qu'on ajoute elle se contaminera à mesure. Plus longtemps on entretient ce procédé, plus épaisse devient la couche de crasse au fond du carter et chaque fois que le moteur est mis en marche, il recircule cette saleté dans toutes ses parties pour qu'elle se dépose ensuite à nouveau au fond. Dans ces conditions, le moteur marche de moins en moins bien chaque jour jusqu'au moment où il refusera totalement de démarrer. C'est la même chose pour le corps.

Lorsqu'on entreprend une cure de désintoxication du corps, on dérange des choses qui étaient endormies depuis des années parfois. On réveille souvent même des symptômes qu'on n'avait pas connus depuis fort longtemps. Ceci se fait dans un ordre très spécifique. Le corps se guérit de l'intérieur vers l'extérieur, de la tête en bas et dans l'ordre inverse de celui dans lequel les symptômes de malaises sont apparus. Un symptôme peut empirer pendant cette période mais c'est en réalité une bonne chose. Pour passer d'un état chronique à un état de guérison, il faut retraverser la période

18

18.jpg

chronique du mal. On ne passe pas directement du chronique au bien-être: on va du chronique à l'agou au bien-être parce que c'est exactement le cheminement contraire qui nous a conduit à l'état où nous étions. Ces trois étapes de la maladie sont classiques. On ne reste jamais longtemps dans la phase aiguë de la maladie; ou bien on guérit, ou bien on glisse vers la phase chronique ou bien on meurt.

Voilà pourquoi la rétraction de la maladie doit repasser exactement par les mêmes étapes pour revenir de reculer à l'état de santé d'où nous sommes partis. Il faut donc s'attendre dans une telle cure que dans la phase aiguë, tout comme pendant l'évolution de la maladie, on souffre davantage avant de revenir au bien-être et à l'absence totale de souffrance.

On peut-on faire pour désintéresser ces déchets qui se sont accumulés dans notre organisme? Il y a 4 différentes façons d'agir. Il faut d'abord qu'un état d'esprit très positif et déterminé existe pour soutenir ses efforts parce qu'on doit à tout prix passer par des étapes désagréables sur le chemin du retour vers cette précieuse santé qu'on recherche. Il y en a qui n'ont pas encore été assez malade pour se motiver sérieusement à entreprendre une route aussi difficile et la suivre jusqu'au bout. Ce sont les personnes qui préfèrent encore essayer des expédients en vue de court-circuiter le cheminement qu'elles redoutent: elles iront vers les tranquillisants, les analgésiques ou même les drogues majeures pour éliminer le mal de leur esprit (quoiqu'il reste toujours là). Seulement après un ou plusieurs échecs réalisés qu'il n'y a qu'une seule vraie façon définitive et efficace de guérir leur condition. Enfin, ils sont mûrs pour la cure naturelle, l'élimination des déchets de leur organisme par la diète ou le jeûne.

Habituellement, la première chose qui arrive à une personne qui se met à jeûner c'est un violent mal de tête: même ce mal de tête n'existerait pas avant qu'elle commence son jeûne elle en conclut que ce jeûne doit être mauvais pour elle. Elle se remet à manger et le mal de tête disparaît, renforçant encore sa conviction que c'était une mauvaise chose. Quand on commence à jeûner on libère sa circulation sanguine de la moitié de son travail habituel, c'est-à-dire de la tâche d'acheminer les éléments nutritifs aux différentes parties du corps. Par le fait même on lui permet d'utiliser 100% de sa capacité à éliminer des déchets. Ce nettoyage forcé va décrocher des déchets et poisons qui n'étaient logés depuis longtemps dans les recoins les plus inattendus du

système et les transporte dans le sang pour les éliminer. C'est là que cette sensation de malaise décollant d'un sang chargé d'impuretés se fait sentir mais il faut tenir encore très peu longtemps pour se rendre compte que ce n'était que passager. C'est à ce moment que la maladie commence à se sentir mieux qu'avant. Si on peut même passer deux jours sans manger on se rend compte que même les douleurs de la faim disparaissent. Des adeptes avertis vont jusqu'à jeûner pendant une quinzaine de jours et ils hésitent même à recommencer à manger parce qu'ils se sentent tellement bien. Encore une fois je répète que le secret de l'énergie vitale réside dans le nettoyage du corps et tant qu'une personne n'a pas expérimenté elle-même cette cure bienfaitrice elle ne peut comprendre toute la vérité de cette affirmation.

Le progrès graduel entre l'étape de transition et la troisième phase de la désintoxication dépend entièrement de la rigidité et de la discipline dans la diète ou la durée du jeûne. Plusieurs personnes ne peuvent réussir entièrement en un seul jeûne. L'une des règles absolues du jeûne consiste à ne jamais l'entreprendre sans un état d'esprit tout à fait propice. On doit être mentalement résolu à jeûner et prêt à subir l'élimination par le flot sanguin avec tous les inconforts et malaises que cela peut apporter. La crise de guérison survient après la période de transition, lorsque les nouveaux tissus, les nouvelles cellules prennent place et que le corps a suffisamment de force pour effectuer un nettoyage en règle. Quand une nouvelle vie s'installe c'est la troisième phase qui commence, la phase de reconstruction.

On parle ici d'un mode de vie. On ne peut jeûner un semaine pour être bien puis se remettre à consommer des aliments nocifs. C'est pire pour le système d'alternier entre la cure et la négligence alimentaire que de négliger constamment. On peut ne pas vivre aussi longtemps de cette dernière façon mais c'est plus confortable que de se soumettre à des cures successives au détriment de son organisme. Il faut suster sa diète pour déterminer quels sont les bons et les mauvais aliments pour soi et ne plus jamais consommer les derniers. C'est seulement à ce point que la cure est complétée.

Ces trois étapes d'activité cellulaire se produisent dans toute personne en voie de guérison. Quand on comprend ce mécanisme on conclut que le patient est son propre guérisseur à 90%. Le succès de la cure naturelle dépend de l'état d'esprit du patient et de sa détermination. Le 10% qui demeure la responsabilité du chiropraticien consiste en

supervision, en éducation et en encouragement, supportant le jeûneur dans ses efforts et l'incitant à tenir jusqu'au bout. Le chiropraticien ne peut le faire à la place du patient. Seule une discipline personnelle peut assurer le succès d'une telle entreprise.

Un homme trop occupé de sa santé est comme un mécanicien trop occupé pour s'occuper de ses outils. Il ne restera pas mécanicien très longtemps. Vous ne pouvez vous déplacer sans elle. Si votre corps vous fait défaut alors vous êtes vraiment mal pris. La situation idéale c'est de le garder en bon état pour qu'il ne vous gêne pas. Si votre corps vous fait défaut alors vous ne pouvez rien lorsqu'abattu par la maladie. L'homme a été créé pour améliorer son sort et ceci inclut le maintien de sa santé et l'évitement de tous les aspects afin d'harmoniser son être et sa vie à son environnement. À toujours lutter contre toutes sortes de petits ennemis, de menus inconforts, le santé s'abîme et la maladie s'installe.

On ne peut changer le monde qui nous entoure. On ne peut que se changer soi-même et c'est là que les changements sont le plus souvent nécessaires. En nous changeant nous-mêmes de l'intérieur on diminue les accros et les chocs avec nos semblables et notre entourage. Si quelque un vous dit quelque chose qui vous peine, cherchez en vous-même la cause de cette peine. C'est l'effet des mots sur vous qui vous bouleversent, qui vous rend malade ou vous nuit d'une façon ou de l'autre. C'est votre réaction devant les mots qui détermine comment vous vous sentez et non pas les mots eux-mêmes. Vivre en harmonie est essentiel à la santé et si on apprend à le faire nous aurons en main tous les éléments nécessaires à une vie longue et heureuse. Et c'est ce que je vous souhaite tous.

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

ACTON VALE Centre Chiropratique d'Action Vale 569 Boul. Roxton	GRAND MÈRE Dr J.C. Bellin 1137, 45 Avenue	LORETTEVILLE Dr Gabriel Label 110 rue Morissette	OTTAWA Dr Jacques Latta 1600 Bank St.
ALMA Dr Louis Patis 205 Colwell	GREENFIELD PARK Dr René Guerin 121 boul. Churchill	MAGOG Dr Benoit Patis 52 rue Laurier	POCATIÈRE (LA) Dr Barry Norton 19 Wilton Crescent
ARVIDA Dr J.G. Grand 422 Melton	HULL Dr Yves Daulton 48 rue Principale	McMASTERVILLE Dr Gabriel Marcoux 785 Yvreaux	POINTE-AUX-TREMÈLES Dr Claude Paillet 13997 est. rue Notre-Dame
BAGOTVILLE Dr Denis Renaud 174 St-Pierre	JOLIETTE Dr Yves Daulton 28 Chemin du Golf	MONTREAL Dr Yvette Albert, BSC 4899 Jarry est. Suite 206	POINTE-CLAIRE Dr Guy Thibout 48 Bord-du-Lac
BROSSARD Dr Marcel Bergeron 5400 boul. Grande-Allee	JONQUIÈRE Dr Jacques Laroché 200 St-Dominique	POINTE GATINEAU Dr Ernest Bibeau 5845 est. rue Sherbrooke	POINTE GATINEAU Dr André Gagnon 193 rue de la Savanne
CABANO Dr Paul Beaulieu 186 Commerciale	LACHUTE Dr Ghislain Benoit 450 Principale	QUÉBEC Dr J.-A. Chartrand 460 Ste-Eugénie	QUÉBEC Centre Chiro des Érables Dr Guy Pouliot 1044 Des Érables
CHARLESBOURG Centre Chiropratique Charlesbourg Dr Roger P. Saint-Denis 6006 ave. Isaac-Bélard	LAC MÉGANTIC Clinique Chiropratique Lac Mégantic Dr Guy Lajeunesse 4796 Larvi	SALASIE Dr Richard Roy 9007 Arie	QUÉBEC Dr Robert Coumbour 705 est. boul. Charest
CHATEAUGUAY Centre de santé chiropratique de Châteauguay Dr Daniel Chabreuil Dr Pierre Lemieux 19 Vanier	LASALLE Dr Luc Lapointe 84, 56 Avenue ouest	LASARRE Dr Mario Bélanger 851, 2e Rue est	QUÉBEC Dr J.-A. Gagné 1190 Des Érables
CHICOUTIMI Clinique Chiropratique Label 477 Plamondon	LAVAL Dr Gilbert Charon 3600 Notre-Dame Chicoutimi	LA TUQUE Dr Michel Veillette 456 rue Testard	QUÉBEC Dr Yves Lacourrière 1058 rue St-Jean, ch. 303 Édifice Cassulo
DORVAL Dr Raymond Garant Dr Richard Blodgett 1840 Mgr Racine	LAVALLÉE Dr J.P. Laberge 1010 ouest, boul. de la Concorde Laval-des-Rapides	LENNOXVILLE Dr Clavonne Plouffe 150 Belléville	QUÉBEC Dr Lucien Pailletier 386 est. boul. Charest Suite 104
DRUMMONDVILLE Dr Pierre Trudel 310 Marchand	LENNOXVILLE Dr Jean-Paul Leppage 8565 est. rue Sherbrooke	LÉVIS Dr Jacques Langlois 432 rue St-Jacques	RICHMOND Dr Pierre Trudel 4528 Principale nord
GRANBY Centre Chiropratique Camfrout Chiropratique 1232 Dergon Place Chiropratique 12 rue Court	LANGUEVILLE Dr Léon-Paul Caron 775 Normande Chico Clinique Five-Road 425 Saint-Charles ouest	LONGUEUIL Dr Gabriel Tassé 2033 Salaberry, Suite 11	RIMOUSKI Clinique Chiropratique St-Pierre 143, St-Germain
	LENNOXVILLE Dr Guy Raymond 1200 rue Emma	LONGUEUIL Dr Raoul Picard 3023 boul. Rosemont	RIVIÈRE-DU-LOUP Dr André Bourdoux 35 rue D'Alton

20

20.jpg

19.jpg

19

ANNUAIRE CHIROPATRIQUE

ROXBORO Dr Michel G. Auzon 10400 boul. Gouin ouest	ST-JEAN Dr Raoul Lefleur 234 rue Champblain	VALLEYFIELD Dr Albert Bellavance 43 Jacques-Cartier
SHAWINIGAN-SUD Dr Suzanne Boloclair 2200, 6e Avenue	ST-JÉRÔME Dr Joseph Trudel 287 rue Labelle	VICTORIAVILLE Dr Léon Cardinal 482 Dumais, C.P. 327
SHERBROOKE Dr René Bureau 115 est, rue King Dr Jacques Goulet 180 ouest, rue King Dr Camille Hébert 1871 Galt Ouest Dr Marcel Lefleur 166 ouest, rue King Dr Gérard Lajeunesse 1191 ouest, rue King	ST-JOVITE Dr Léon Cardinal 482 Dumais, C.P. 327	VILLE D'ANJOU Dr Jean-Pierre Sirois 6380 boul. Joseph-Renaud
SAINT-AGATHE Chino Centre Dr Gaston Aggrut Dr Louise Chartrand 199 St-Vincent	ST-LÉONARD-D'ASTON Dr Marie-Claude Yvout 357 rue Principale	NOUVEAU-BRUNSWICK Dr Marie-France Racine B.P. 1875 Madawaska Rd Grand Falls
ST-BRUNO Dr Adrien Labarre 1423 rue Montanville	ST-VINCENT-DE-PAUL Dr Jacques Labrecque 938, Ross de Lima	ONTARIO Dr Edward Burge 335 William Hawkesbury
ST-CHARLES Dr J.G. Laffamme Avenue Royce	TERREBONNE Dr Luc Gagnon 781 rue Lachapelle	
STE-CROIX Dr Marcel Hamel 6201 rue Principale Dr Louise Bédard-Hamel 6201 rue Principale	THETFORD-MINES Dr Raymond Hamel 236 Notre-Dame sud	
ST-ÉTIENNE Dr Yves Laffamme 53A rue Principale	TROIS-PISTOLES Dr Pierre Beaulieu 146 ouest, Notre-Dame	
ST-ÉUSTACHE Clinique Chiropratique St-Eustache Dr Denis Rosa 187 boul. Arthur Sauvé Dr Marc Chiverville 197 Hémond Dr François de Sales Robert 143 boul. Pie XI	TROIS-RIVIÈRES Dr Jacques Daigne 310 rue Bureau Dr Guy Heine 141 rue Bonaventure Dr André Martin 3930 boul. Righead Dr Jean-Guy Parr 875 Des Récipients	
STE-FOY Dr Pierre Pallé 955 De Bourgogne Dr Pierre Tranchesi-Montagne 3201 Chemin Ste-Foy	VAL-BÉLAIR Dr Yves Lacroix 1010 ave de l'Église	
ST-GEORGES, BEAUCE Dr Georges Piamondon 2660, 6e Avenue ouest	VAL-D'OR Clinique Chiropratique Roger Roy 153 Yvercault Dr Ronald A. Diotte 240, 4e Avenue	
ST-HYACINTHE Dr Fernand Pilon Dr Claude Pilon 5730 Boul. Laurier Dr Gilles Roux 2660 boul. LaFramboise		

21

21.jpg

La connaissance et le respect des lois naturelles

Quand on jette un regard sur le monde et sur les hommes, on constate, à travers les conversations, les livres, les films, etc., qu'il y a de plus en plus de gens découragés, malheureux, malades et désaxés. Quelle en est la raison? Si on arrête sur les cas particuliers, on n'aura pas de réponse avant des centaines d'années.

Il faut donc arriver à faire une synthèse de tous ces problèmes pour pouvoir tirer des conclusions valables pour tous, comme je vous l'ai déjà montré avec les conférences sur la simplicité et la complication ou même sur la présence et l'absence que j'ai étudiées dans tous les plans, depuis l'absence ou la présence d'un objet jusqu'à la présence ou l'absence du Seigneur.

En observant les humains, on constate qu'ils exagèrent toujours dans leur comportement: ou bien ils se sont gavés sans arrêt ou au contraire ils n'ont pas mangé suffisamment et, dans les deux cas, ils minent leur santé; ou encore ils ont trop travaillé et se sont rouillés; certains ont trop bu, d'autres pas assez et ainsi de suite. Pour expliquer ces anomalies, on dira qu'ils ont "dépassé les bornes", qu'ils ont transgressé quelque chose.

Il y a donc dans la nature des lois qu'on doit connaître et respecter. Mais, en parlant avec les gens, on s'aperçoit qu'ils ne savent même pas qu'il existe des lois qui régissent notre organisme et la nature elle-même. Comment peut-on alors leur parler des lois morales puisqu'ils ne tiennent même pas compte des lois physiques, et, qu'en les transgressant, ils s'attirent toutes sortes d'ennuis, de difficultés et de maladies?

À l'époque préhistorique, quand les hommes étaient encore des primitifs, avaient-ils découvert des règles, des lois, des vérités? Pas du tout. C'est après beaucoup d'expériences, beaucoup de souffrances, qu'ils ont commencé à comprendre qu'il y avait des limites à ne pas dépasser, des limites que la Nature elle-même avait fixées. C'est donc beaucoup plus tard qu'ils ont compris qu'il y

avait des lois; et quand pour faciliter leur vie matérielle ils ont décidé de se grouper et de former des clans, des sociétés et des nations, ils ont été obligés d'inventer des lois comme celles qu'ils avaient trouvées dans la Nature. Ils se sont rendu compte que, pour vivre ensemble, ils avaient besoin de lois, parce qu'ils ont constaté qu'en passant leur temps à se battre ils n'avaient plus aucune possibilité de vivre, de faire des découvertes et de progresser...

Donc, beaucoup ignorent qu'il existe des lois naturelles, et la preuve, c'est qu'ils les transgressent tout le temps. Quand j'étais en Inde, j'ai vu dans quelle malpropreté mangeaient les Indiens. Comment s'étonner ensuite qu'ils soient décimés par les maladies? D'autres en ne mangeant pas beaucoup s'affaiblissent et meurent, ils ont donc transgressé d'autres lois qu'ils devaient connaître et respecter pour préserver leur vie, leur santé et leur vigueur.

Ceux qui connaissent la médecine, la biologie et les règles de l'hygiène respectent davantage ces lois naturelles et se gardent en meilleure santé. Plus personne n'ignore de nos jours que l'homme qui boit trop aura une cirrhose du foie, que si l'on fume trop, si l'on mange trop, si l'on travaille trop, on entravera d'une façon ou d'une autre la bonne marche de l'organisme.

Donc les hommes ont constaté que, sur le plan de la santé, il y a des lois à ne pas transgresser. De même, dans la société, on doit payer chaque transgression par une amende ou une peine de prison. Les hommes savent tout cela pour l'avoir expérimenté. Ces lois qu'on veut détruire aujourd'hui, les humains les ont trouvées après de grandes expériences, de grandes souffrances et de grandes pertes. Doit-on les détruire ou les respecter? C'est une autre question...

Omraam Mikhaël Aivanhov
(F.B.U.)

"Les lois de la morale cosmique" (T. XII)

22

22.jpg

Pour continuer de bouger même l'hiver: le ski de fond

On n'est pas obligé de faire comme ces quatre coureurs des bols modernes qui ont traversé le Québec du sud au nord, sur 1,360 km, en ski de fond, pour emprunter les sentiers de neige.

Tous ceux qui font du jogging ou de la bicyclette lorsque les saisons sont clémentes peuvent faire du ski de fond pendant l'hiver. Les bénéfices sont les mêmes. C'est la meilleure façon d'étaler sur toute l'année un programme d'activité physique aux formes différentes mais aux résultats équivalents. Ceux qui ne se sont jamais tenus en équilibre sur deux planches peuvent fort bien décider de le faire pour ne pas passer un hiver de plus cloîtrés jusqu'au printemps.

Ce qui est devenu un «sport» a longtemps été un mode de locomotion commun. Il n'y a donc pas de raison pour qu'on en limite maintenant la pratique. Le ski de fond servait au déplacement sur les terrains de chasse ou de guerre pendant l'hiver, il a été utilisé, et il l'est peut-être encore, pour la livraison du courrier; et les trappeurs parcouraient encore leurs lignes de trappe de cette façon, en alternance avec la marche en raquettes.

Les avantages que procure cette activité ont des qualités simples et naturelles. Contrairement à la moto, le ski de fond n'endommage pas l'environnement. C'est un non-polluant. Il ne fait pas de bruit, il ne vicie pas l'atmosphère, il ne détruit ni la faune, ni la végétation. Sa technique est relativement simple et ne demande qu'un minimum de renseignements de base. L'équipement est peu coûteux même si la publicité essaie de créer de faux besoins et, contrairement au ski alpin, les frais de pratique n'existent pas. C'est une activité bénéfique pour la santé qui donne

une grande sensation de liberté et de vigueur, et qui permet de passer une morte-saison de façon très vivante. Pour les débutants hésitants le ski de fond offre un avantage inestimable, l'habileté n'est pas nécessaire puisque chacun suit son propre rythme.

Le ski de fond, comme le jogging, fait partie des activités que l'on qualifie d'aérobiques. Il augmente la capacité cardio-vasculo-respiratoire et renforce le système de transport d'oxygène. Le coeur doit pomper plus fort et plus efficacement, le flot de sang circule mieux dans le corps, les poumons sont stimulés et doivent «respirer» plus profondément; la quantité d'air inspiré fournit plus d'oxygène et le transport de cet élément vital peut être porté au maximum d'efficacité lorsque l'exercice est bien fait.

Pour que l'exercice soit bien fait il faut y mettre du coeur et une certaine vigueur. Regarder les écureuils ou observer les oiseaux en se promenant ne constitue pas une activité physique valable. L'excès contraire doit être évité. Il ne faut jamais pousser l'effort jusqu'à être privé d'oxygène. Le contrôle est facile: il faut pouvoir parler, ou chanter, PENDANT l'effort. Pour que cet effort soit bénéfique, il faut qu'il soit soutenu au moins pendant cinq minutes et, de préférence, pendant dix à quinze minutes.

À cette présentation des bienfaits que procure cette activité physique particulière, Gilles Coriveau du module Kino-Québec de l'UQUAM ajoute qu'il faut faire une distinction entre le ski de fond et le ski de randonnée, le second se pratiquant sur un rythme beaucoup plus lent que le premier et ayant plus des aspects de promenade et de plaisance que d'effort physique.

23

23.jpg

SPORT

Le handball olympique

HISTORIQUE

Le handball est considéré par plusieurs historiens du sport comme issu des jeux de balle à la main, passe-temps des anciens Grecs et des demoiselles de la cour, au Moyen Âge.

Le handball actuel est sûrement plus proche du jeu imaginé, à la fin du siècle dernier, par le professeur de gymnastique Konrad Koch, et qui fut appelé Fußballspiel. Sous l'impulsion de ce professeur, quelques jeunes Allemands s'initient à ce jeu. Son succès auprès des jeunes fut toutefois peu éclatant. Il faut attendre la fin de la guerre de 1914, pour voir le handball pratiqué sous sa forme actuelle, sur de nombreux terrains de jeu. Ce sport se jouait surtout entre équipes de onze joueurs qui évoluaient sur de grands terrains de dimensions analogues à celles d'un terrain de football (soccer). Cette renaissance du handball est due à l'action d'un autre professeur de gymnastique allemand, le docteur Carl Schellenz qui est considéré comme le fondateur du handball moderne. Le jeu s'inspirait curieusement des règles du football (soccer). Certains vont jusqu'à prétendre qu'il influença aussi ce sport. Sans relancer la controverse, il faut mentionner que le handball resta longtemps sans fédération propre. Ainsi, sur le plan national, il fut régi par les fédérations de gymnastique ou d'athlétisme; sur le plan international, la fédération internationale d'athlétisme en a dirigé les destinées jusqu'en

1928. Au cours de cette année, une fédération indépendante fut finalement fondée. Onze pays en devinrent membres.

Sur le plan sportif, 1925 marque le début des grandes compétitions avec la présentation de matchs internationaux, dans le cadre des Jeux universitaires mondiaux. C'est cependant en 1928, aux Jeux olympiques d'Amsterdam que le handball, présenté comme sport de démonstration, est découvert par le grand public. Il est finalement admis à part entière dans cette grande manifestation sportive, aux Jeux de Berlin en 1936. Deux ans plus tard, l'on organise le premier championnat du monde.

Le handball semblait avoir obtenu alors une place honorable sur la scène sportive internationale. Malheureusement la guerre interrompait son extension, comme celle de la plupart des sports. Il faut attendre 1946 et la création d'une nouvelle fédération internationale pour assister de nouveau à des rencontres internationales importantes. Aux Jeux de 1948, premiers Jeux olympiques d'après guerre, il ne fait plus partie du programme. Cette absence dura jusqu'aux Jeux de 1972. Son extension n'en fut pas pour autant ralentie. Cependant jusqu'en 1952, ce fut surtout une forme de jeu, moins en vogue aujourd'hui, le handball à onze, qui était très populaire. Après cette date, le handball à sept joueurs connaitra davantage la faveur des pratiquants et du

public. Même si la fédération internationale organise des championnats du monde, tant pour les équipes masculines que féminines, avec les deux types de formation, le handball à sept est devenu aujourd'hui la forme de jeu la plus pratiquée. Outre la Coupe d'Europe des champions nationaux, on peut mentionner les rencontres entre équipes nationales, sans omettre les manifestations multidisciplinaires comme les Jeux universitaires mondiaux et, depuis 1972, les Jeux olympiques. En effet, après cette longue absence de la scène olympique, le handball a été présenté de nouveau à Munich. Son inscription définitive au programme des Jeux semble désormais acquise et Montréal a accueilli les meilleures équipes de chaque continent, qui sont venues participer aux Jeux pour tenter de conquérir le titre olympique.

Au Québec le handball, appelé handball olympique (1) pour le différencier de la balle au mur (handball en anglais), a connu un essor considérable. Depuis quelques années, il est même devenu un des sports d'équipe les plus populaires dans les écoles. Largement pratiqué, ce sport n'a pas tardé à porter ses fruits. Des équipes du Québec, comme les Cobras de Maisonneuve, les Patriotes et les Apatches de Saint-Jean, la Palestre Nationale figurent parmi les meilleures du Canada. En 1972, l'équipe du Québec a eu l'occasion de se mesurer à une des meilleures équipes allemandes qui comptait plusieurs inter-

24

24.jpg

nationaux dans leurs rangs. Sa bonne tenue face à l'équipe allemande a démontré l'amélioration du niveau général des handballeurs québécois.

Cette progression sur les plans qualitatif et quantitatif est le résultat de l'action de quelques entraîneurs et de la Fédération québécoise de handball olympique. Cet organisme, qui régit le handball au Québec, a créé des associations régionales, pour populariser et promouvoir ce sport dans toutes les régions.

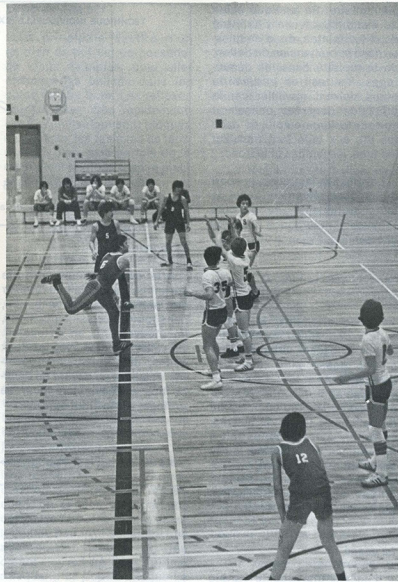
Le niveau des équipes est encore inégal. Actuellement deux régions constituent les principaux centres du handball; ce sont la région de Montréal et celle de Saint-Jean. La présentation des Jeux d'hiver, où le handball olympique est inscrit, permettra aux équipes les plus habiles d'apprendre au contact des meilleures.

Les Jeux d'hiver du Québec ne sont pas la seule occasion, en dehors des championnats provincial et national; il y a aussi un championnat junior masculin de l'Est du Canada.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Le jeu consiste à envoyer le ballon le plus souvent possible dans le but adverse sans se servir des pieds et des jambes. Devant chaque but, se trouve une zone ressemblant à un demi-cercle de six mètres (19 1/2 de rayon) dans laquelle seul le gardien de but a le droit de circuler.

Un match de handball est une succession de phases au cours desquelles une équipe, suivant qu'elle est ou non, en posses-



sion du ballon, attaque le but adverse, ou défend le sien (parade), regroupée autour de sa zone. En effet, les buts étant relativement grands: 3 m x 2 m (10' x 6' 1/2) la zone assez petite, et les tirs au but puissants et précis, c'est toute l'équipe qui doit défendre, face à une équipe adverse qui attaque avec tous ses joueurs (six joueurs de champ et un gardien). Le jeu devient alors une succession de phases tactiques, pour arriver à percer la défense adverse et

pouvoir tirer, s'infiltrer ou créer l'ouverture au but, à travers le mur de l'adversaire. La rapidité des passes et la mobilité des joueurs sont l'essentiel du handball moderne.

Le handball, sport collectif joué à sept ou onze joueurs, constitue la synthèse des sports de base — la course, le saut et le lancer. Aussi est-il souvent pratiqué par des adeptes d'autres sports comme sport d'entraînement ou sport com-

25

25.jpg

plémentaire. Sa pratique exige de l'endurance, de l'habileté dans les feintes, de la souplesse dans la préhension du ballon, de la rapidité dans les démarrages. Toutes les parties du corps doivent travailler car la précision dans les passes et surtout la force employée dans les tirs aux buts font travailler les bras, les jambes et le tronc.

Les phases tactiques du sport de handball reposent aussi de leurs pratiquants, de prompts réflexes, l'intelligence du jeu et une bonne puissance physique.

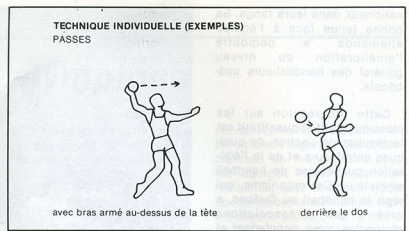
Aspects des techniques individuelles

Individuellement, le handballeur doit savoir recevoir un ballon, le passer, dribbler (bien qu'une passe aille plus vite qu'un dribble) et tirer. Réception et passe sont essentielles pour un sport où la circulation rapide du ballon est la clé du succès. Le tir, en suspension, se fait à mi-distance ou à hauteur de la zone, soit en plongeant, c'est-à-dire sans élan, soit en sautant en l'air pour envoyer le ballon par-dessus le mur défensif.

La passe

Il existe une grande variété de passes, selon la position du joueur. Elles se font à deux mains, ou à une main, de pied ferme, en déplacement et en suspension. On peut effectuer le même mouvement latéralement, sans regarder le partenaire, ce qui a pour effet de dérouter l'adversaire. La passe à deux mains, type basket-ball, à hauteur de la poitrine, est très efficace à courte distance. Les coudes sont alors légèrement écartés du corps et le ballon est lancé par une extension rapide des bras vers l'avant.

26



La réception

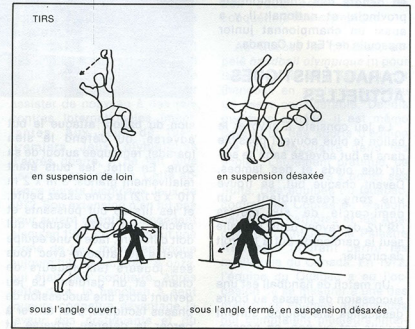
Afin d'assurer un contrôle parfait du ballon, le handballeur doit perfectionner sa réception, dans toutes sortes de positions, en mouvement, en extension. On saisit le ballon avec les deux mains, doigts largement écartés, en allant au-devant de celui-ci, dos à l'adversaire pour se protéger d'une interception.

Le tir

Le tir au but est l'aboutisse-

ment de l'attaque. Pour un tir ordinaire de loin ou à mi-distance, la position de base est celle d'une passe. En jeu, il existe diverses formes de tir: tir en suspension, à partir des neuf mètres, tir en plongeée depuis la marque des six mètres, tir de l'aillier, tir désaxé, tir «javeloté», etc.

Le tir en suspension, pour un droitier, s'effectue en course (trois pas au maximum) oblique de la gauche vers la droite; le joueur prend appel avec son



26.jpg

piéd gauche et lève son bras droit le plus haut possible pour tirer par-dessus les défenseurs.

Le tir en plongeée sur la ligne de zone nécessite un déséquilibre du corps vers l'intérieur de la zone par poussée des jambes, en accompagnant le ballon en position presque horizontale. Le tir en revers peut être dangereux s'il est mal dirigé, ce qui est souvent le cas pour un joueur non expérimenté. Le joueur a le dos tourné au but, et le bras le long du corps, il tire en arrière sans regarder.

Le dribble

Le dribble est essentiellement employé en contre-attaque lorsqu'il n'y a pas de partenaire mieux placé pour recevoir une passe. Le joueur, en faisant rebondir la balle au sol, se déplace en feintant, (par exemple, un départ à gauche pour passer par la droite, déséquilibrant ainsi son adversaire pris à contre-pied).

L'engagement

L'engagement se décrit comme une action individuelle qui consiste à s'engager, en feintant, pour attaquer dans un espace créé par la défense adverse.

Le gardien de but

La principale qualité d'un gardien de but est de posséder de longs membres, pour aller chercher les ballons dans les coins de ses buts. Les réflexes doivent jouer très rapidement. Les tirs en hauteur sont bloqués d'une main, les tirs à ras de terre avec un pied, aidé parfois de la main. À mi-hauteur: pied et main ensemble le plus souvent.

Aspects des techniques collectives

En défense, on utilise le dispositif d'homme à homme avec marquage individuel, de zone, ou combiné. En plus d'empêcher l'adversaire de compter, il faut tenter de récupérer le ballon, souvent par interception d'une passe. En attaque, il s'agit de démarquer un joueur qui tirera de loin ou de servir un tireur placé sur la ligne de zone. Les trois phases principales de l'attaque sont: la fixation des joueurs adverses, qui vise à les obliger à surveiller leurs zones; la recherche des fautes, création du surnombre, recherche d'un espace créé par une défensive trop relâchée; la circulation du ballon, c'est-à-dire une accélération subite du jeu créant l'ouverture pour l'ultime attaquant. La contre-attaque intervient sur un ballon perdu par l'adversaire ou sur interception

(récupération). Un coéquipier peut partir immédiatement en pointe vers le but adverse, et recevoir une passe qui lui permettra de prendre de vitesse la défense et de tirer sans opposant. En attaque, on peut rencontrer des jeux placés: 3-3, 2-4, des jeux en mouvements et d'autres tactiques.

La technique: le ballon peut être touché avec toutes les parties du corps, excepté les pieds et les jambes. Seul le gardien de but peut employer les pieds, à condition que le ballon vienne vers sa ligne de but.

Les équipes: elles sont composées de sept joueurs et de quatre remplaçants. Les changements de joueur se font à volonté.

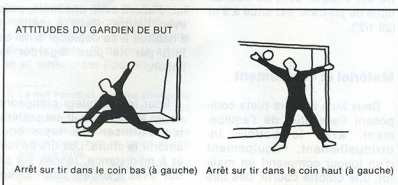
Durée de la partie: Une partie se compose de deux périodes de trente minutes chacune (2).

Les fautes: les fautes sont sanctionnées par des tirs pouvant aboutir directement au but: jet-franc, jet de coin et lancer à sept mètres. Ces tirs s'effectuent sans prendre d'élan dans les trois secondes qui suivent le coup de sifflet de l'arbitre.

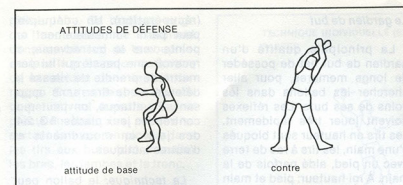
Les fautes personnelles: la première, un avertissement; la deuxième, deux minutes; la troisième, cinq minutes; et faute grossière, expulsion.

Jet-franc: le jet-franc se tire à l'endroit où la faute a été commise, mais à plus de trois mètres de la surface de but. Personnellement, en dehors du lanceur et du gardien de but, ne doit se trouver en avant de la zone de jet-franc. L'arbitre sanctionne les fautes suivantes: pour le gardien de but, sorti de sa surface de but avec le ballon, se servir des pieds si le ballon ne

27



27.jpg



vient pas vers sa ligne de but. Pour un joueur, faire plus de trois pas avec le ballon sans dribbler, dribbler en l'air, arracher le ballon à un adversaire, accrocher, tenir, charger, se jeter sur le ballon à terre, pénétrer dans la zone adverse. Pour une équipe, avoir plus de six joueurs (gardien non compris) sur le terrain.

Tir pénalisé à sept mètres: tous les joueurs doivent se trouver en arrière de la ligne de jet-franc. Ce lancer est prescrit pour les fautes suivantes: entrer dans sa propre zone de but pour assurer la défense, passer le ballon au gardien de but dans sa zone de but, ou simplement y envoyer le ballon. Pour un gardien de but, sortir de sa surface de but pour y ramener le ballon.

Jet de coin: le jet de coin est exécuté de l'angle d'intersection des lignes de but et de touche, du côté où le ballon a franchi la ligne de but. Il intervient quand une équipe sort le ballon derrière sa ligne de but. La mise au jeu s'effectue au centre par une passe.

Les remises en jeu: les remises en jeu se font sur la touche en projetant le ballon par-dessus la tête, pieds au sol; sur sortie de but par le gardien; par l'arbitre en faisant rebondir le ballon sur le sol.

28

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

Les dimensions du terrain de handball varient suivant le type de jeu: handball olympique (à sept joueurs par équipe) ou handball à onze. Pour le handball olympique, le terrain situé à l'intérieur a 40 m de long (44 v) par 20 m de large (22 v). La surface du terrain est faite de bois ou de matière synthétique. Le handball à onze se joue sur un terrain plus grand, en gazon naturel ou artificiel dont la longueur est de 110 m (120 v) et la largeur de 65 m (71 v).

Aux extrémités du terrain de handball olympique se trouvent les deux cages des buts. Celles-ci ont 3 m (10') de large par 2 m (6' 1/2) de haut. La surface chaque côté par un quart de cercle de 6 m (19'6") de rayon, dont le centre est chaque coin du but. La ligne de jet-franc est située à 9 m (29' 1/2).

Matériel et équipement

Deux buts et leurs filets composent l'essentiel de l'équipement, avec le ballon. Individuellement, l'équipement d'un joueur comprend un maillot, une culotte courte, des bas

et des chaussures souples. Aucun objet dangereux tel que montre ou bague, ne doit être porté.

Apprentissage

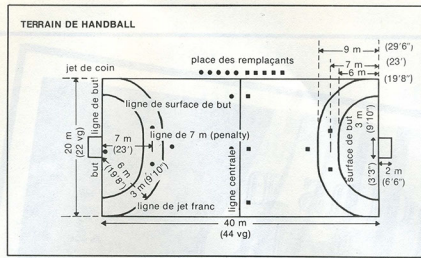
Les premières séances d'initiation se font avec le ballon. Faire rebondir celui-ci à terre et le saisir à deux et à une main, sont les premiers éléments de familiarisation. Cette phase permet au débutant d'apprendre ensuite à se déplacer d'une zone à l'autre avec ses coéquipiers. Passe et réception sont aussi les premières techniques à apprendre. Le joueur apprend également à se placer par rapport à ses coéquipiers pour se démarquer d'un adversaire, pour tirer au but ou pour faire une passe.

Pour développer les réflexes et la vivacité du geste, le débutant s'entraîne face à un mur en y faisant rebondir le ballon pour le saisir au retour. Le rythme va en s'accroissant.

Ensuite, cet apprentissage se poursuit par des échanges entre deux joueurs, de plus en plus vite, et en déplacement. Cet exercice permet d'améliorer la technique de préhension du ballon, et, par conséquent, la dextérité en général. Toujours en vue de contrôler le ballon, le débutant s'efforce de faire rebondir le ballon à terre devant lui, d'abord avec une main, puis avec l'autre. Petit à petit, il s'habitue à se déplacer ainsi et finit par ne plus regarder le ballon.

Pour les premiers plongeurs et tirs en plongeée, il est préférable d'utiliser des tapis pour amortir la chute. Les tirs de loin et à mi-distance, lancés sur un but avec gardien pour récep-

28.jpg



tionner, devront être répétés afin d'acquérir précision et force. L'apprentissage de tirs plus compliqués ne se fera que progressivement, lorsque la maîtrise de la technique individuelle sera bien assimilée.

Entraînement

Parce qu'il nécessite une excellente condition physique, le handball suppose un entraînement très complet incluant exercices d'endurance, de résistance et d'adresse. Toutefois, c'est au niveau de la cohésion de l'équipe que se situe le succès: l'entraînement doit être axé dans cette direction. Les joueurs doivent toujours être sur le qui-vive, c'est-à-dire observer le jeu, le comprendre et l'anticiper. On travaille sans relâche la circulation du ballon en attaque de manière à acquérir une coordination parfaite des déplacements afin de «faire bouger» la défense adverse et ainsi créer l'ouverture. On

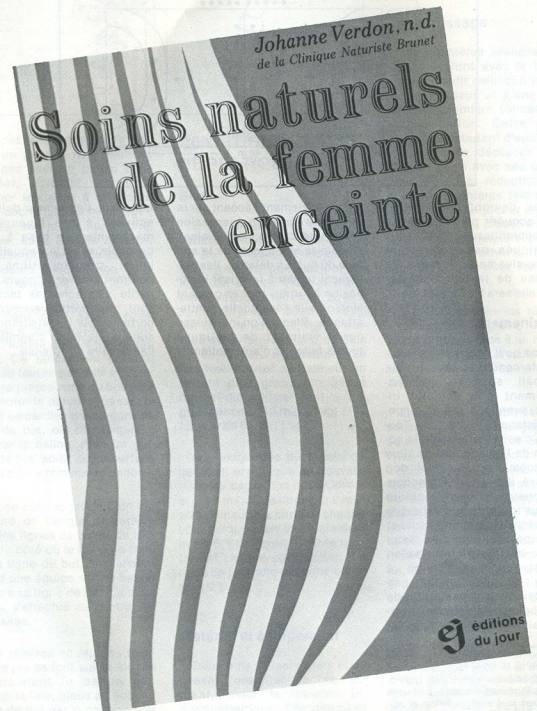
mettra également l'accent sur la technique du tir en suspension après une rapide combinaison de passes aux abords de la surface du but. En défense, l'entraînement tendra à favoriser la cohésion de «mur» tout en gardant bien en vue l'éventuelle contre-attaque. Bien qu'on ne puisse parler vraiment de tactiques toutes faites et d'automatismes

collectifs, l'entraîneur doit faire acquérir à ses joueurs des mécanismes de base à partir desquels, selon leurs qualités et leurs prédispositions, ils pourront innover au cours d'une partie. Les schémas tactiques sont tout particulièrement importants pour les jets-francs à la suite d'une faute commise par l'adversaire en défense.

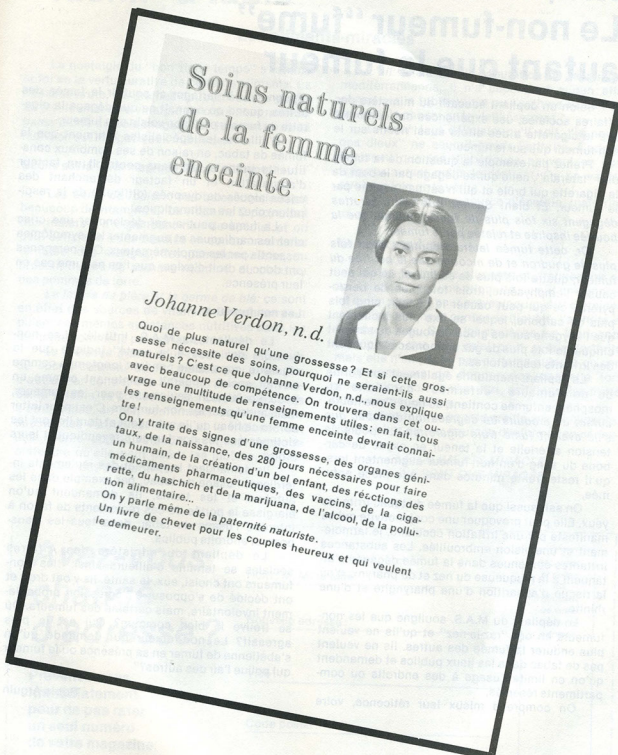
(1) Le mot handball d'origine allemande s'écrit de la même façon que le mot handball (balle au mur) en anglais. Dans la plupart des pays, il désigne le sport joué avec un ballon et non avec une balle.

(2) Les parties durent moins longtemps pour les jeunes joueurs.

29.jpg



30.jpg



31.jpg

Des expériences l'ont prouvé Le non-fumeur "fume" autant que le fumeur

Selon un dépliant éducatif du ministère des Affaires sociales, des expériences ont démontré que la cigarette a des effets aussi nocifs sur le non-fumeur que sur le fumeur.

Prenez par exemple la question de la fumée dite "latérale", celle qui se dégage par le bout de la cigarette qui brûle et qui n'est pas aspirée par le fumeur. Et bien! Sachez que les cigarettes dégagent six fois plus de fumée latérale que la bouffée inspirée et rejetée par le fumeur.

Or, cette fumée latérale contient deux fois plus de goudron et de nicotine que la bouffée du fumeur; quatre fois plus de cadmium, ce qui peut causer l'emphysème; trois fois plus de benzopyrène, ce qui peut causer le cancer; cinq fois plus de carbone, lequel se fixe plus facilement que l'oxygène sur les globules rouges du sang, et cinquante fois plus de gaz ammoniacaux qui sont des irritants respiratoires.

Le dépliant mentionne également que l'urine de non-fumeurs "enfermés" dans une atmosphère enfumée contient, au bout d'une heure, autant de produits de dégradation du tabac que s'ils avaient fumé trois cigarettes. Le pouls, la tension artérielle et la teneur en oxyde de carbone du sang d'un non-fumeur augmentent lorsqu'il reste trente minutes dans une pièce enfumée.

On sait aussi que la fumée du tabac irrite les yeux. Elle peut provoquer une conjonctivite qui se manifeste par une irritation oculaire, le larmoiement et une vision embrouillée. Les substances irritantes contenues dans la fumée dégagée s'attaquent à la muqueuse du nez et du pharynx; d'où la risque d'apparition d'une pharyngite et d'une rhinite.

Le dépliant du M.A.S. souligne que les non-fumeurs en ont "raz-le-nez" et qu'ils ne veulent pas endurer la fumée des autres. Ils ne veulent pas de tabac dans les lieux publics et demandent qu'on en limite l'usage à des endroits ou compartiments réservés.

On comprend mieux leur réticence, voire

répugnance à partager et souffrir la fumée des autres, quand on connaît ce que dégage la cigarette du fumeur pour son voisin non fumeur.

D'ailleurs, les spécialistes affirment que la fumée de tabac, en raison de ses nombreux constituants irritants, est sans contredit un facteur d'aggravation et un facteur déclenchant des crises aiguës de dyspnée (difficulté de la respiration) chez les asthmatiques.

La fumée peut aussi déclencher une crise chez les cardiaques et augmenter les symptômes ressentis par les emphysemateux. Ces personnes ont donc le droit d'exiger que l'on ne fume pas en leur présence.

Les non-fumeurs

Le dépliant du M.A.S. intitulé: "Les non-fumeurs ont droit à la santé" indique que la cigarette, considérée pendant longtemps comme un fléau social non seulement pour les fumeurs, mais aussi pour les non-fumeurs. C'est pour lutter contre ce fléau qu'ils subissent et dont ils sont les victimes que les non-fumeurs revendiquent leurs droits.

Ils demandent le respect des règlements interdisant l'usage du tabac, par exemple dans les autobus et les trains. Ils demandent qu'on élargisse la portée de ces règlements de façon à interdire l'usage du tabac dans tous les transports et endroits publics.

Le dépliant du ministère des Affaires sociales se termine d'ailleurs ainsi: "Les non-fumeurs ont choisi, eux, la santé. Ils y ont droit et ont décidé de s'opposer à l'agression probablement involontaire, mais certaine des fumeurs. Où se trouve le bien commun? Qui est le plus agressif? Le non-fumeur qui demande qu'on s'abstienne de fumer en sa présence ou le fumeur qui pollue l'air des autres?"

Robin Arguin

32.jpg

"Idéfix" à table

Les aliments-miracles

La nostalgie du "bon vieux temps" a ranimé la foi en la vertu curative de certains aliments. La mélasse brute, les graines de tournesol, le germe de blé, le miel et le vinaigre de cidre sont revenus parés d'une auréole magique et la science de la nutrition est reléguée aux oubliettes.

Quelle est la vertu magique de ces aliments?

Les baies de rosiers: ces baies contiennent beaucoup de vitamine C. La vitamine C provenant des rosiers n'a cependant rien de spécial et on peut satisfaire à ses besoins en consommant des tomates, des oranges, des pamplemousses, du brocoli, du jus de pomme vitaminé, du chou ou des pommes de terre.

La levure de bière et le germe de blé: ce sont en effet des sources de vitamine B mais on peut puiser ces mêmes substances nutritives dans les aliments comme le pain et les céréales.

La mélasse brute: sous-produit du raffinage du sucre, contient du fer mais à peu près rien d'autre. Par contre, des aliments comme la viande, la volaille, le poisson et les céréales, en plus d'être riches en fer, renferment aussi d'autres substances nutritives. Même si la mélasse est une source appréciable de fer, il est faux de prétendre qu'elle peut guérir les ulcères, le cancer, les varices ou l'arthrite.

L'ail: s'il a fait la réputation de la cuisine méditerranéenne, il n'a cependant aucun effet connu sur la tuberculose ou l'asthme et ne peut prévenir le cancer ou le vieillissement.

Le miel: tout délicieux qu'il soit, "le nectar des dieux" ne saurait guérir l'arthrite. Certains déclarent que les diabétiques peuvent en consommer autant qu'ils le désirent. On ne saurait être plus loin de la vérité.

Le miel est une source d'énergie, mais rien de plus.

Ne soyez pas dupes

Selon la Loi des aliments et drogues, on ne peut indiquer sur une étiquette ou sur une annonce qu'un aliment peut prévenir ou guérir certaines maladies comme le cancer, le diabète, l'arthrite et la tuberculose. Cette loi empêche les fabricants d'annoncer que leur miel peut guérir l'arthrite mais elle n'empêche pas certains auteurs ou certains vendeurs de donner des conseils fort discutables, soit de vive voix, soit dans des livres ou revues populaires.

Sachez faire la sourde oreille aux boniments. Ne vous fiez qu'aux sources d'information sérieuses.

**LES ALIMENTS-MIRACLES
NE SONT QUE MIRAGES.**

Avez-vous changé d'adresse ?

Nom : M. Mme Mlle _____

Nouvelle adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Découpez et collez ICI l'étiquette de votre ancienne adresse

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

33

33.jpg

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

OFFREZ-VOUS CE PLAISIR
de recevoir une lecture saine, agréable et instructive.

CET AVANTAGE
de constituer et de posséder une documentation familiale.

Complétez le bulletin d'abonnement maintenant.

Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.



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

Canada-Etats-Unis:
1 an (6 num.) \$ 5.00
3 ans (18 num.) \$12.00

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

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

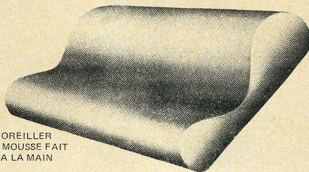
34

34.jpg

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

OREILLER THERAPEUTIQUE \$26.95

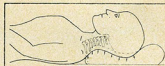
CONFORTABLE:
SOUTIENT LA TÊTE ET LA ZONE CERVICALE EN POSITION 'NEUTRE' AIDE A RETABLIR ET A CONSERVER UNE BONNE COURBE CERVICALE; LES MUSCLES DU COU ET DES EPAULES PEUVENT SE DETENDRE CE QUI PERMET UN SOMMEIL PLUS RECUPERATEUR



OREILLER EN MOUSSE FAIT A LA MAIN

- UNE FORME BREVETEE ET UN MATERIAU SOIGNEUSEMENT CHOSI EXERCENT UN ETIREMENT DOUX ET EFFICACE SUR LA ZONE CERVICALE, CE QUI DIMINUE LA PRESSION.
- UN BON SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE BONNE ALIMENTATION POUR VOTRE SANTE ET VOTRE PLAISIR DE VIVRE.
- D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX DENSITES, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBREE) OFFRENT HUIT POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRESENTENT AUX HABITUDES PERSONNELLES DE SOMMEIL.
- CET OREILLER EST VRAIMENT THERAPEUTIQUE, NON ALLERGIQUE, INODORE, IMPERMEABLE A LA POUSSIERE, LEGER ET PLUS FRAIS QUE LES OREILLERS ORDINAIRES.

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



LE CONTOUR SOUTIENT LE COU, EPOUSE LA FORME DE LA TÊTE, SOULAGE LA PRESSION ET LA TENSION

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

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

Nom
Adresse
Ville
Prov. Code postal

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

35

35.jpg

SELS BIOCHIMIQUES

Méthode de traitement général de base par les Sels minéraux constitutifs de la cellule vivante

LES VITAMINES EN HOMÉOPATHIE

145 Boul. Pie XII
St-Eustache, Québec J7R 2M6
Tél. 473-1336

7521 Boyer
Montréal, Québec H2R 2R9
Tél. 274-2568

INSTITUT DE RECHERCHES ROBERT EN SCIENCES NATURELLES
"Sans but lucratif"

Vous pouvez recevoir ces deux brochures: pour \$1.00 chacune, port payé.

ATTENTION — IMPORTANT

- Ces spécialités homéopathiques sont fabriquées par compression directe, donc aucun talc ou sous-produit est employé et l'oxydation est limitée.
- Nos spécialités sont emballées dans des bouteilles brunes qui protègent la qualité de la lumière.
- Le plastic ou PVC est absolument incompatible avec les produits homéopathiques.

NOM
ADRESSE
VILLE
TEL:

36.jpg