



2955, boul. Curé Labelle, Prévost
Tél. : (450) 224-2322
www.physiodesmonts.com

LA CAPSULITE DE L'ÉPAULE, VOUS CONNAISSEZ?

Une douleur intense à votre épaule s'est installée il y a quelques temps, vous empêchant même de dormir? Depuis quelques jours, la douleur a diminué, mais vous avez de la difficulté à faire certains mouvements comme enfiler une veste, aller chercher un objet en hauteur ou, pour les femmes, l'attache de votre soutien-gorge doit maintenant se faire à l'avant car vous n'arrivez plus à mettre les mains dans votre dos! Peut-être souffrez-vous d'une capsulite rétractile.

La capsulite rétractile de l'épaule, aussi appelée épaule gelée (du terme anglais frozen shoulder) touche principalement les femmes entre 40 et 60 ans. Elle est caractérisée par un rétrécissement de la capsule (membrane entourant l'articulation gléno-humérale) au niveau de l'épaule. Les causes de la capsulite sont nombreuses. Elle peut débuter suite à une affection bénigne de l'épaule comme une tendinite ou une bursite. En fait, tout ce qui nous porte à limiter nos mouvements à l'épaule peut mener à la capsulite, par exemple l'immobilisation de l'épaule pour quelques temps suite à une blessure ou une chirurgie. Elle peut s'installer de façon idiopathique (sans cause connue) et il y aurait même un facteur psychologique (le stress et l'anxiété pourrait favoriser son apparition).

L'évolution se fait habituellement en 3 phases. La première phase est caractérisée par l'installation graduelle d'une douleur intense et continue se poursuivant la nuit. Les médicaments sont rarement efficaces à ce stade, et ce dernier peut durer de quelques jours à quelques semaines. Dans la deuxième phase la raideur débute et les gestes quotidiens deviennent plus difficiles à exécuter. La douleur devient toutefois plus tolérable. C'est à cette étape qu'on parle d'une épaule «gelée» et elle peut durer de quelques semaines à quelques mois. Finalement, dans la dernière phase, la raideur devient le plus souvent indolore et diminue de façon progressive évoluant vers une récupération plus ou moins complète. Le processus complet peut prendre entre 12 et 24 mois si on laisse les choses aller. Toutefois, il y a des solutions pour accélérer le processus de guérison.

La physiothérapie peut vous aider de différentes façons selon le stade de la capsulite. En début de processus, il s'agit plutôt de modalités antalgiques (pour diminuer la douleur) et d'exercices visant à diminuer la raideur ou empêcher cette dernière de s'installer. En deuxième et troisième phase, il s'agit plutôt de techniques de mobilisations et d'exercices plus intenses pour regagner de l'amplitude puisque la douleur est moins importante. Il ne faut pas hésiter à consulter lorsque les douleurs débutent; la récupération est alors favorisée et vous pourrez reprendre vos activités plus rapidement. Pensez-y...avec l'hiver à nos portes, vous aurez besoin de vos épaules pour pelleter!

Amélie Bellavance, physiothérapeute



Chronique petit église Blanche L'Église Unie, l'Islam et le Judaïsme

JOANNE GENDRON

Aujourd'hui pour faire suite à notre article du mois passé, nous parlerons de la Torah écrite et orale, de la Mishnah et du Talmud.

La Torah

Le mot Torah a deux sens importants, il se réfère au sens large, aux enseignements du Judaïsme. C'est un système à la fois éthique et légal. C'est une façon de vivre et d'entrer dans une relation engagée. La Torah est racontée de façon narrative depuis le début de la création et elle fait référence aux cinq premiers livres de la bible juive communément appelés les livres de Moïse. Pour nous, ce sont les livres allant de la Genèse au Deutéronome. Ces livres contiennent la loi «Halachah» ainsi que le contexte «Aggadah» qui illustre comment Dieu et le peuple appliquent ces lois de façon pratique. Ces livres sont la Torah écrite, la Torah

orale est ce dont Dieu et Moïse auraient parlé ensemble pendant 40 jours au Mont Sinai. L'histoire raconterait que les enseignants rabbiniques auraient découvert ces conscriptions au fil du temps et les auraient rassemblées dans la Mishnah et le Talmud.

La Mishnah et le Talmud

La Mishnah contient les enseignements des Sages concernant les livres de Moïse. Le Talmud inclut la Mishnah ainsi que des commentaires des clarifications et des discussions à propos de la Mishnah. Il y a deux Talmud, celui de Jérusalem et celui de Babylone, le Talmud babylonien est une compilation encyclopédique

de la Torah orale et est la source ayant le plus d'autorité pour l'instruction juive et la loi "Halachah". Pour la compréhension de la Torah écrite, il faut une connaissance approfondie de la Torah orale. Pour les Juifs, la Torah est le don suprême de Dieu à leurs égards et observer la loi n'est pas un fardeau, mais plutôt une joie.

Le dialogue entre nos deux communautés peut nous rapprocher afin de collaborer aux buts et à l'espoir commun pour un monde meilleur, ici et maintenant pour la justice, la paix et la protection de la création. Nous cherchons à établir une relation d'amitié avec le Judaïsme qui nous permettra d'apprendre les uns des autres et ainsi

corriger les images déformées par ces années d'animosité.

Il y a tant à dire sur cette très belle religion qui est si proche de la nôtre; malheureusement, ceci doit conclure notre série d'articles sur la relation entre l'Église Unie, l'Islam et le Judaïsme. Le prochain article parlera des Huguenots, ces protestants francophones.

Pour le **bazar de Noël** et la chorale «**Shawbridge voices in Harmony**» à L'Église Unie de Shawbridge, voyez l'article à la page 4.

L'Église Unie de Ste-Adèle offrira dorénavant le service dominical en français à 10 h 30 le dimanche au 1300 av. Chanteclerc, vous pouvez prendre la rue Morin jusqu'en haut et tourner à droite sur Chanteclerc. Et comme toujours, nous avons le service à l'Église Unie de Shawbridge sur la rue Principale au coin de la Station à 9 h 15. Bienvenue à tous.

Association coopérative d'économie familiale des Basses-Laurentides

Dans la marge jusqu'au cou !

MARIE-SIMONE ROY

C'est du 24 au 28 novembre que se tient la campagne de sensibilisation à l'endettement de l'ACEF. Petit quiz : savez-vous combien de temps il faudra pour régler une dette de 1000\$ sur une carte de crédit en ne payant que le montant minimum? 10 ans... et en plus, elle nous aura coûté 889\$ en intérêt!

Personne n'aime parler de dettes. L'endettement quand on a perdu le contrôle de nos finances, c'est encore plus tabou. Les statistiques démontrent que l'endettement est plus qu'un problème d'argent, qu'il est lié à des problèmes de santé et de relations interpersonnelles. Pour illustrer : j'ai choisi de partager mon histoire avec vous.

L'endettement a pour moi commencé très jeune, à 20 ans plus précisément.

Pourtant issue d'un milieu sobre, mes parents travaillaient fort, consommaient peu. Je travaillais depuis l'âge de 15 ans, j'avais des sous. À 20 ans j'ai rencontré un homme qui m'a charmée, en peu de temps nous étions fiancés. Deux mois après avoir emménagé dans un très bel appartement, un peu cher, mais « chéri y'a une piscine sur le toit », mon amoureux a perdu son emploi et a tardé plusieurs mois à en retrouver un autre. Ce que je ne savais pas à l'époque, c'est qu'au cours des 18 ans où nous avons été ensemble, ce cycle se sera répété au moins 5 fois, le chômage durant de plusieurs mois, à parfois plus d'une année. Une chance que j'ai toujours conservé le même employeur!

Même sans emploi, mon homme avait des goûts développés pour la consommation, et moi, n'ayant pas la force de caractère que j'ai développée par la suite, je me laissais entraîner et charmer par l'aventure. Une carte de crédit

est pleine, pas de problème on va en chercher une autre! On retire de l'argent d'une carte pour payer le paiement minimum de l'autre carte, ou on fait augmenter la limite, ce n'est pas grave, tout le monde le fait! Même la banque semblait d'accord avec ce que nous faisions. Quand on y est allé pour faire une consolidation de dettes, on nous a dit : « on a une meilleure idée, pourquoi pas une marge de crédit? » Ils ont mis toutes nos cartes sur la marge et nous ont donné quelques milliers dollars en plus pour pouvoir respirer.

Respirer! Pas facile, surtout quand les coups de téléphone ont commencé. Insistant : « Madame quand ferez-vous le paiement » 3-4-5 appels par jour. Je sursautais à chaque fois que le téléphone sonnait. Quand je pense aux excuses, aux mensonges que j'ai racontés aux créditaires! Je ne dormais plus, j'avais peur, j'étais très déprimée. Ce manège a duré longtemps, quelques années assurément.

Un jour ne sachant plus comment m'en sortir, je suis allée consulter un syndic. On m'a dit qu'on pouvait soit faire faillite ou faire une proposition au consommateur par laquelle on repayerait 60% de la dette totale en 5 ans. Aujourd'hui 8 ans plus tard, j'ai tout fini de payer. Je n'ai plus de dettes et suis très vigilante avec mon argent puisque je n'ai plus droit au crédit. Je suis séparée de mon mari. Donc, avant même de pouvoir toucher à mon salaire, une somme est transférée à mes obligations d'épargne, me protégeant en cas de réparation majeure à l'auto ou à la maison. Avant de dépenser une somme, quel qu'elle soit, je me pose toujours ces deux questions : En ai-je vraiment besoin? En ai-je les moyens? Car il n'y a rien que je pourrais acheter, qui vaille de sacrifier ma quiétude d'esprit actuelle. Je suis enfin bien.

À l'aube de la saison des Fêtes, savez-vous que 6% des Canadiens payent encore aujourd'hui leurs cadeaux de l'an passé... Doit-on vraiment s'endetter pour démontrer qu'on aime? C'est un pensez-y-bien.



Une des particularités de cette assemblée était le nombre de contribuables présents soit 10. Tous semblaient y être par motivation de poser des questions bien précises sur différents sujets. Comme d'habitude le caucus qui a précédé l'assemblée, avait lieu à 17 h.

Principaux sujets à l'ordre du jour

- A) M.A.M.E.R. (ministère des Affaires municipales et régionales).— Proportion médiane et facteur comparatif du rôled'évaluation foncière, exercice financier 2009
- B) Hydro-Québec.— Avis de travaux d'entretien des emprises des lignes de transport 2008-11-12
- C) Rapports des différents comités, environnement, urbanisme, travaux publics, sécurité publique, ressources humaines, loisirs
- D) Acceptation finale des travaux.— Prolongement du réseau d'égout sanitaire, chemin des Éperriers, M.B.N.Construction Inc.

E) Mandat Équipe Laurence-Experts Conseil, chemin des Sorbiers, domaine Nord-Vallée

F) Revenus et dépenses comparés au 30 septembre 2008, revenus 5 159 000 \$, dépenses 4 088 787 \$ pour un surplus de 1 070 213 \$.

Présentement il y a un corps de police qui couvre les municipalités de Piedmont St-Anne-Des-Lacs et Saint-Hypolite, tandis que celui de Saint-Sauveur est desservi par la Sûreté du Québec. Certains contribuables s'inquiètent des coûts élevés de ce service, d'ailleurs les municipalités concernées ont demandé l'aide financière du gouvernement du Québec pour aider à défrayer certains coûts.

Les relations de travail à l'intérieur du corps de police, les griefs, les frais juridiques sont autant de sujets qui préoccupent les contribuables.

Autre sujet d'interrogation, le projet de piscine intermunicipale avec Saint-Sauveur et Morin Heights; l'engagement financier de Piedmont serait

d'environ 500 000 \$, il serait remboursé par un emprunt amorti sur 20 ans. Un contribuable présent s'est posé la question sur la pertinence d'un tel projet.

Autre question posée sur le rapport des Ressources humaines, on voulait connaître l'identité d'un employé suspendu, ce que le maire a refusé catégoriquement.

Rôle triennal 2010-2011-2012.— Une contribuable a demandé si le rééquilibrage du rôle d'évaluation et de la valeur marchande ne signifie pas une augmentation des taxes municipales. Le Maire Cardin l'a rassurée en lui disant que pour le moment tout cela était prématuré.

Sur les questions où le maire ne pouvait donner une réponse immédiate, le maire s'est engagé à leur donner l'information par écrit dans les meilleurs délais.

P.I.A.

- a) 728-730 chemin des Nordais, construction d'un bâtiment

- b) 680 rue Principale, agrandissement d'une résidence historique
- c) 550-552 boulevard des Laurentides, enseigne publique acceptée après modifications

En Bref

Le Barrage routier pour la Guignolée 2008 aura lieu le samedi 13 décembre, il y aura deux barrages à Piedmont

Une résolution du Conseil de Piedmont pour signifier une reconnaissance publique à une athlète piedmontaise, Mme Karine Travailaud.

Pour l'utilisation des pistes de ski de fond sur le tracé du Petit Train du Nord, il en coûtera 50\$ pour la saison avec un rabais de 10\$ pour les gens de Piedmont.

Pour se tenir informé sur les différents comités www.municipalité.piedmont.qc.ca à la rubrique procès-verbaux.

Piedmont