

BON JARDINAGE, BON DOS!

L'arrivée de l'été rime avec désherber les plates-bandes, planter les fleurs, cultiver le potager, ... mais aussi soulever des charges lourdes, maintenir des positions accroupies prolongées, pelleter de la terre!!! Ce n'est pas sans douleur qu'on arrive à aménager le terrain. Beaucoup de gens souffrent des maux de dos durant cette période de l'année et les ressentent pendant quelques jours allant jusqu'à plusieurs semaines après les efforts.

Ces inconforts peuvent souvent être évités simplement en modifiant certaines habitudes, mais tout d'abord faisons un bref survol de l'anatomie du bas du dos. La région lombaire (le bas du dos) compte 5 vertèbres et, entre chacune de ces vertèbres, il y a des petits coussinets qu'on appelle des disques. Ces derniers sont composés d'environ 80% d'eau et ont comme fonction principale d'absorber les différents chocs que la colonne peut subir. Par-dessus ces structures s'attachent des ligaments et des muscles qui ont comme fonction de stabiliser les vertèbres afin d'éviter un mouvement excessif de ces dernières. Ainsi, lorsqu'on jardine dans une position prolongée avec le dos arrondi, les structures du dos s'étirent tranquillement et s'affaiblissent. Ces structures peuvent être la source de la douleur en plus des disques qui deviennent plus vulnérables à se déformer.

Pour éviter des dommages à ces structures, il y a plusieurs habitudes simples à adopter. Tout d'abord, évitez la position accroupie avec le dos arrondi. Il est préférable d'opter pour une position qui permet de maintenir le bas du dos droit. De plus, s'il faut se pencher ou lever une boîte à fleurs qui est sur le sol, pliez les genoux en gardant le dos droit et collez la charge le plus près possible de vous. Ne négligez surtout pas le poids de la charge. Trop souvent, on surestime les capacités de notre dos. Si vous avez à pelleter de la terre ou du paillis, évitez les mouvements de torsion qui pourraient endommager les disques. Il est préférable de tourner avec tout le corps en déplaçant les pieds. Si les tâches s'éternisent et les voyages de terre se multiplient, permettez-vous de prendre des pauses afin de changer de position et de donner un peu de repos à votre dos.

Finalement, adopter des bonnes habitudes prolonge la bonne santé de votre dos et maximise votre qualité de vie!!!

Bon jardinage cet été!

CAROLINE ET JASMINE PERREAULT B.Sc., pht
2955, boul. Curé Labelle, Prévost
Tél.: (450) 224-2322
www.physiodesmonts.com

CLINIQUE
PHYSIOTHÉRAPIE
DES MONTS



Sécurité à vélo

JOSÉE DESNOYERS ET NATHALIE
LAMOUREUX DU CLUB OPTIMISTE
DE PRÉVOST

Samedi le 27 mai dernier, avait lieu la journée de sécurité à vélo organisée par le Club optimiste de Prévost et l'ACDP (l'association des citoyens du domaine des Patriarches).

Le départ des cyclistes s'est effectué à compter de 10h de la gare de Prévost. Ceux-ci se sont par la suite dirigés vers le parc du Domaine des Patriarches, où un dîner hot-dogs gratuit les attendait. Cette année, les enfants ont aussi eu droit à un spectacle de magie et à toutes sortes de prouesses du clown Pipó.

Quoique nuageux cette journée là, tout l'avant-midi s'était déroulé au sec. C'est vers la fin du dîner que la pluie a commencé, mais cela n'a pas freiné nos p'tits cyclistes. Ils se sont tous dirigés vers l'école Champ-Fleuri où avaient lieu plusieurs

tirages de prix de présence ainsi que les tirages de 4 beaux vélos. Un offert par le club Optimiste, un par la Ville de Prévost, un par l'ACDP et un autre par le magasin de vélos RST. Les 4 chanceux qui se sont mérités un vélo sont William Lauer Dière, Olivier Poirier, Camille Riachy et Nils Grandmougin. Tous les autres enfants sur place ont pu au moins repartir avec un prix de présence, variant entre casques de vélos, cadenas, gourdes, etc.

La Sûreté du Québec procédait aussi au burinage des vélos et le magasin RST ajustait et réparait les bicyclettes, et tout ça gratuitement. La sûreté du Québec avait aussi installé son trajet de Génie-vélo, mais ce dernier a été un peu moins populaire dû à la pluie.

La ville de Prévost, la Sûreté du Québec et le magasin de vélos RST ont été de très importants partenaires dans l'organisation de cette belle journée. Une participation fort



appréciée de tous cette année, Christian Monette, des puits artésiens Monette, a fourni toutes les bouteilles d'eau gratuitement à tous les participants et leur famille tout au long de l'activité.

Nous tenons à remercier Mesdames Boucher et Gagnon de l'école Champ-Fleuri pour leur collaboration habituelle. Un gros merci aussi à André Allard du buffet du Domaine pour nous avoir prêté son équipement pour cuire nos hot-

dogs. Merci à Jean Paquette du restaurant mini-golf pour son panneau publicitaire. Merci à M. Durand pour les abris à la gare de Prévost. Merci au marché Axep pour leur commandite (hot-dogs, glace, etc.) Merci à tous les partenaires et à tous les bénévoles du Club optimiste de Prévost, de l'ACDP, du magasin RST, à Puits artésiens Christian Monette, de la Sûreté du Québec et de la ville de Prévost pour leur temps et leur générosité.

Au parc de la Coulée

Championnat scolaire provincial de vélo de montagne

ANDRÉ DUPRAS

Le dimanche 3 juin dernier se tenait le championnat scolaire provincial primaire et secondaire dans le parc de la Coulée.

Cet événement a été rendu possible grâce à la collaboration avec la ville de Prévost et ses fidèles commanditaires. Le dénouement de cette superbe fin de semaine de vélo fut le couronnement des écoles championnes. En effet, l'école championne catégorie fille est l'école du Champ-Fleuri de Prévost. Du côté des garçons, l'Académie Lafontaine a remporté le titre pour une cinquième année consécutive.

Cette fin de semaine de vélo de montagne a débuté le samedi 2 juin

avec la tenue de la sélection des Jeux du Québec section Laurentides. Plus de 60 participants ont participé à cette sélection qui a pour but de choisir les représentants des Laurentides en vélo de montagne pour les jeux du Québec qui se dérouleront cette année à Sept Îles. Les participants ont aimé ce nouveau parcours physiquement exigeant, varié par ses montées prononcées et ses lignes de sprint où les dépassements étaient spectaculaires.

Nous retrouvons chez ces jeunes la passion de participer même si plusieurs coureurs ont chuté et certains, de façon spectaculaire, comme celui-ci qui a repris son vélo et a terminé la course malgré les nombreuses éraflures.

Nous tenons à remercier la ville de Prévost pour sa précieuse collaboration, un gros merci à nos commanditaires Proment, les constructions Villageois, les constructions Revex, les constructions Dalpé, le marché Axep de Prévost et de l'appui de l'école secondaire Saint Stanislas.

Nous devons spécifier que cet événement est rendu possible grâce à l'implication des bénévoles qui ne comptent pas leur temps et leurs efforts pour que les jeunes vivent leur passion dans des conditions les plus propices à leur développement.



Trianord à Tremblant!

LUCIE DESCHÊNES

Durant la fin de semaine du 1^{er}, 2 et 3 juin avait lieu un camp d'entraînement auquel participaient des jeunes triathlètes de 12 à 15 ans avec leurs entraîneurs Jean-Marc Ethier et Michel Auclair.

Ce camp avait pour objectif de les préparer pour la sélection des jeux du Québec qui se déroulera le 16 juin prochain à Tremblant. Huit jeunes de 12 à 15 ans seront donc sélectionnés pour représenter la région des Laurentides au jeux du Québec à Sept-Îles du 3 au 6 août.

Ce camp n'aurait pu être possible sans la participation de trois commanditaires de Prévost, soit la pharmacie Proxim, le Marché Axep et Le Buffet du domaine. C'est grâce à des gens comme eux que nos jeunes réalisent leurs objectifs et leurs rêves.

Un gros merci de la part de tous les athlètes du club Trianord.

