



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

LA PHYSIOTHÉRAPIE DANS LE TRAITEMENT DE L'INCONTINENCE URINAIRE

L'incontinence urinaire demeure un sujet tabou pour plusieurs femmes, malgré le fait que ce soit un problème qui peut parfois diminuer la qualité de vie. Certaines femmes s'empêchent de pratiquer leurs activités physiques préférées et porteront même des protège-dessous de façon continuelle. Il s'agit en fait d'une fuite d'urine involontaire causée par une faiblesse ou un relâchement des muscles du plancher pelvien. Ceux-ci forment un hamac à la base du bassin et supportent les viscères en position debout. Il existe deux principaux types d'incontinence urinaire. Le premier, l'incontinence urinaire à l'effort (environ 80 % des cas) peut survenir au moindre effort comme rire, tousser ou sauter. Le deuxième est l'incontinence urinaire d'urgence (environ 10 % des cas). Celui-ci se manifeste par l'incapacité de retenir les urines, causant des envies pressantes. Il peut très bien y avoir une combinaison des deux. Près de 20 % des femmes de 40 ans et plus (la ménopause amène une diminution de la capacité de certains muscles à bien contracter) et environ le tiers des femmes enceintes (à cause du poids du bébé qui est supporté par le plancher pelvien de même que l'étirement important que subissent les muscles lors de l'accouchement) sont aux prises avec différents degrés d'incontinence urinaire. La rééducation périnéale en physiothérapie s'avère une méthode simple et efficace pour remédier à ce problème sans avoir recours à la médication ou la chirurgie. À la fin de votre évaluation, la physiothérapeute prendra le temps de vous expliquer et vous remettre un programme d'exercices spécifique à votre condition. Ces exercices auront pour but d'augmenter la force et l'endurance des muscles du plancher pelvien. Par la suite, les traitements consisteront en l'ajustement du programme d'exercices de même que la possibilité d'utiliser, entre autres, de la stimulation musculaire, des exercices avec de petits poids et du bio-feedback. Ce sont des techniques qui sont sans douleur. Les résultats sont notables après quelques traitements si le programme est bien suivi à la maison. Sachez que c'est un problème beaucoup plus fréquent que vous ne le croyez et il n'y a aucune gêne à en parler à un professionnel de la santé comme un physiothérapeute. N'hésitez pas à briser le silence!

Amélie Bellavance, physiothérapeute

Plus qu'un simple organisateur

Dans la peau de Francis Falardeau

BRUNO MONTAMBAULT

Pour organiser une compétition comme la Rogaine Laurentides, ça nécessite des journées, des mois, des années de travail! Ça prend une expertise unique, une passion inébranlable. Ce qui ne fait absolument pas défaut à Francis Falardeau, puisqu'il continue, avec beaucoup d'enthousiasme, à organiser l'évènement pour une neuvième année consécutive.

Athlète de niveau international

Francis Falardeau, 45 ans, a commencé à pratiquer les sports d'orientation et de rogaining, bien avant de décider d'organiser une compétition de rogaining dans les Laurentides. Il a commencé à faire de la compétition alors qu'il était au cégep et il a pas mal fait le tour du monde afin de participer à de nombreux événements sportifs : de l'Afrique du Sud à l'Indonésie, en passant par les États-Unis, les pays scandinaves, l'Europe... Que de contrées a-t-il foulées, avec une carte topographique, une boussole et beaucoup d'eau! Et il ne les a pas visitées candidement à la manière d'un touriste en vacances. Il a sué et souffert pour

gagner plus d'un évènement, dans une ambiance de saine compétitivité. Il a même gagné le premier Rogaine international à Calgary, en 1990, avec son coéquipier de l'époque Brian May.

Au fil de ces compétitions, il a fait beaucoup de rencontres et s'est fait des amis. C'est en partie avec le désir de les réunir en un même endroit qu'il a décidé d'organiser une compétition de rogaining dans les Laurentides. C'est aussi parce qu'il n'y en avait aucune dans la province du Québec! Ainsi, il a lancé le Rogaine Laurentides en l'an 2000 et «ça a fait des p'tits» un peu partout au Québec, comme au parc de la Gatineau, explique-t-il.



Francis Falardeau

Cartographe, géomaticien, géologue

La vaste formation universitaire de Francis Falardeau en cartographie, géomatique et géologie lui permet de réaliser, d'année en année, la carte topographique de la compétition Rogaine Laurentides. Ça lui prend environ 1 ou 2 ans à préparer une carte et il l'imprime la veille de l'évènement, afin de ne perdre aucune journée pour mettre à jour le paysage naturel et humain qui est en constante évolution. On devrait plutôt dire, en écoutant parler monsieur Falardeau, en constante régression! Il déplore le développement résidentiel sauvage qui sévit dans la région. Malgré tout,

Francis Falardeau reste à l'affût de ces changements et il a recensé, comme personne ne l'a jamais fait, les nombreux sentiers des Laurentides. Il possède une banque de données d'environ 12 000 km de sentiers! Il est souvent engagé aux États-Unis pour créer des cartes de courses, au nom de sa compagnie Mont Bleu Géomatique. Au Québec, Francis Falardeau a réalisé une cinquantaine de cartes de pratique en orienteering et/ou rogaining.

Son expertise au service...

1- du sport : pour l'évènement du Rogaine Laurentides, Francis Falardeau a su améliorer la méthode de pointage en se basant non seulement sur la distance des balises mais aussi sur la difficulté technique pour les atteindre. Il a également modifié les balises en y ajoutant des réflecteurs de sa création pour la portion nocturne de la compétition. 2- De la communauté : il est pompier volontaire et il a formé une équipe de pompiers spécialisés en sauvetage à Morin-Heights. En 2007-08, il a participé au sauvetage d'une douzaine de personnes! 3- De l'État : pendant 17 ans, Francis Falardeau a entraîné des soldats canadiens afin qu'ils améliorent leur connaissance du terrain et leur orientation en milieu naturel.

Neuvième édition pour Rogaine Laurentides

Conditions parfaites

BRUNO MONTAMBAULT

Alors que nous avons un été où il n'y a pas 24 heures qui passent sans que le ciel nous tombe sur la tête, l'évènement Rogaine Laurentides 2008 des 16 et 17 août s'est déroulé sous la générosité du soleil et la bienveillance de la lune. Dans de telles conditions, les participants ne purent qu'apprécier davantage cette compétition unique dans les Laurentides.

Il y avait, cette année, trois volets à la compétition Rogaine Laurentides : une course de 8 heures, une de 24 heures et une course organisée uniquement pour des militaires. En tout, il y eut environ 200 participants, qui ont foulé le territoire de la compétition, vaste de 185 km carrés. De Prévost à Val-Morin, en passant par Sainte-Adèle, Sainte-Marguerite, Piedmont et Saint-Hippolyte, les compétiteurs devaient s'orienter grâce à une boussole et une carte topographique dans le but de rencontrer le plus de postes de contrôle possible. Durant toute la compétition, le

soleil a été de la partie, au grand plaisir des participants. Pendant la nuit, le ciel était dénué de nuage et la lune parfaitement pleine, ce qui favorisa la visibilité pour les courageux qui faisaient le 24 heures.

Entraînement pour l'armée

Les militaires, qui étaient 34, faisaient partie de la Capacité de Soutien au Commandement (CSC). C'est une unité composée essentiellement de réservistes, dont la mission touche principalement aux activités d'influence en théâtre opérationnel, à la coopération civilo-militaire et aux opérations psychologiques. En Afghanistan, par exemple, leur rôle consiste à «mettre la population de notre côté grâce à différents projets de reconstruction», explique le Capitaine Jocelyn Lemay. Leur présence à Rogaine Laurentides 2008 s'explique par le fait que les militaires doivent, durant leur formation, se qualifier à différentes épreuves, dont celle de l'orientation carte et boussole. Selon l'organisateur Francis Falardeau, l'armée a beaucoup apprécié leur participation à l'évènement et il y a de fortes chances qu'ils reviennent l'année pro-

chaine. Le capitaine Lemay l'a confirmé au Journal : «C'est fort probable que ça devienne une tradition.»

D'excellents résultats

Francis Falardeau est très content de l'édition de cette année, qui a été beaucoup moins stressante et pénible que la dernière, alors que Rogaine Laurentides était l'hôte du championnat nord-américain. En outre, «on dirait qu'on vient de plus en plus habitués aux impondérables qui surviennent», dit-il. Ces éléments, jumelés à la collaboration du climat, ont fait de la neuvième édition «une année très relax», résume monsieur Falardeau.

Mais elle ne fut pas de tout repos pour les compétiteurs, certains ayant visité de nombreuses balises. L'équipe championne toute catégorie a même réussi à obtenir 2209 points sur une possibilité de 2392. Imaginez : cette équipe a rejoint 44 balises sur 50, sur un territoire dont la meilleure stratégie équivalait en vol d'oiseau, à un parcours de 130 km! Bravo! Et félicitations également à tous les participants! Pour voir l'ensemble des résultats, visitez le site de l'évènement : www3.sympatico.ca/montbleu/.



Des vétérans, Eric et Mary Smith, ayant respectivement 65 et 61 ans, sont de retour de leur course de 24 heures. Ces athlètes sont d'irréductibles adeptes de Rogaine Laurentides, participant pour la neuvième fois à l'évènement. Bel exemple que l'âge n'est pas une limite au dépassement de soi! Résultats : 5e au classement cumulatif avec 1319 points et 1er dans leur catégorie.

La CLÉ de L'ENTREPOSAGE

SYSTÈME D'ALARME INDIVIDUEL RELIÉ À UNE CENTRALE 24 H SUR 24H

(450) 224-8662

Manuloc
LOCATION D'OUTILS ET D'ENTREPOSAGE

Le rendez-vous des bricoleurs

Service de livraison disponible sur demande

2788, boul. Labelle, Prévost

LOTÉRIE VIDEO - BAR DU VILLAGE - KARAOKE

À PRÉVOST

Venez chanter & vous amuser avec l'équipe du Bar du Village

Ouvert tous les jours de 9h am à 3h am

Entrée gratuite en tout temps

Les Mercredis : journée de la grosse bière

Les Jeudis : journée des dames

Nouveau système de Karaoke informatisé
Incroyable sélection de nouvelles chansons québécoises en plus des hits classiques!
TOUS LES SOIRS DE 20H À 3H AM

Bienvenue à tous!

3034 boul. Labelle, Prévost, QC 450-224-7486

ME PAUL GERMAIN NOTAIRE



861, RUE DE L'ÉCOLE
PRÉVOST, QC
JOR 1T0

TÉLÉPHONE: 450-224-5080
TÉLÉCOPIEUR: 450-224-8511
notaire861@yahoo.ca

«À l'écoute de vos besoins»