

Paquette
 et associés
 Arpenteur-géomètre
 Arpenteur des Terres du Canada

Pierre Paquette, a.g. Stéphane Jeansonne, a.g.
 2906, boul. Curé-Labelle à Prévost

télec.: 450 224-2991 450 224-2979
 ppaquette@paquetteag.ca Saint-Jérôme 450 431-6231
 Blainville, Prévost, Saint-Eustache, Saint-Jérôme

BENOIT ETHIER D.D.
 Denturologiste

FABRICATION ET RÉPARATION DE PROTHÈSES DENTAIRES AMOVIBLES

17 ans d'expérience
 1282, des Cyprès
 Domaine Laurentien, Prévost

- Prothèse esthétique
- Base molle
- Prothèse partielle, vitalium
- Prothèses sur implants

450 565-4311

CLINIQUE PHYSIOTHÉRAPIE DES MONTS

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

Jacques Rochon Excavation

Plaque vibrante disponible
 Travaux généraux
 Déneigement

1002, rue Gérard-Cloutier
 Prévost (Québec) J0R 1T0
 Cell. : 514 799-6705
 Rés. : 450 224-5938

Soins des pieds

Francine Favreau inf.
 Soins sur rendez-vous

Service en clinique privée et soins à domicile

Tel: 450-530-5494

LA GROSSESSE ET LES MAUX DE DOS

Vous attendez la venue d'un petit bébé d'ici quelques mois, mais vous voilà aux prises avec des douleurs dans le bas du dos! Ne vous inquiétez surtout pas, les changements qui se produisent dans votre corps sont responsables d'inconforts à différents degrés chez près de 80% des femmes enceintes. Il y a toutefois plusieurs petites choses simples qui peuvent vous soulager grandement, question d'être en bonne forme quand votre petit ange fera son entrée dans votre vie!

En l'espace de seulement 9 mois, il se produit des modifications physiques et physiologiques majeures et votre corps doit s'y adapter de façon rapide. Aussi, vous aviez peut-être déjà avant votre grossesse un problème mineur qui vous causait peu de problème, mais il se trouve maintenant augmenté.

Pendant la grossesse, la douleur lombaire (au bas du dos) peut s'accompagner ou non de sciatgie (douleur qui irradie au niveau de la fesse, la cuisse et la jambe). L'intensité de la douleur peut varier, mais est habituellement plus fréquente entre le 5^e et le 8^e mois. Chez environ 10% des femmes, la douleur peut se poursuivre après l'accouchement.

Durant la grossesse, votre corps doit se préparer au passage du bébé dans le bassin. Dès la 12^e semaine, il y a une hormone, la relaxine, qui se met à circuler dans votre organisme. Cette hormone provoque un relâchement des ligaments, les rendant plus extensibles, mais malheureusement aussi moins efficace pour la stabilité articulaire qui est essentielle à un dos en bonne santé. En plus de ce relâchement ligamentaire, la posture est également affectée par le poids du ventre qui ne cesse d'augmenter! Ce poids que votre corps n'est pas habitué à supporter a pour effet d'augmenter la lordose lombaire (le creux que nous avons normalement au bas du dos). Il se produit donc une surcharge sur les articulations postérieures de votre colonne. Une réaction inflammatoire peut se produire et si une racine nerveuse est touchée, c'est à ce moment que la douleur au niveau de votre jambe peut être ressentie.

Pour vaincre ces douleurs, un bon programme d'exercices doit être adapté. La bascule du bassin vers l'arrière en position debout ou couchée et l'exercice du chat en position 4 pattes (faire le dos rond) pourra aider à diminuer la tension dans le bas du dos. Les exercices sur ballon de même que des exercices de renforcement des muscles stabilisateurs seront aussi indiqués pour augmenter la force, et par le fait même diminuer la douleur. Dans les épisodes de douleur plus aigue, la glace sera toujours votre meilleur allié.

N'oubliez pas de faire aussi quelques exercices pour votre plancher pelvien afin de prévenir un problème d'incontinence urinaire! Vous pourrez trouver de l'information en consultant la chronique du mois d'août 2008 sur le site www.physiodesmonts.com. Bonne grossesse!

Amélie Bellavance et Caroline Perreault, physiothérapeutes

LE NOM LE DIT.

ÉPARGNE PLACEMENTS QUÉBEC

C'est pour épargner. Avec des placements. Garantis par le gouvernement du Québec.

Découvrez nos produits d'épargne et de retraite:

- Obligations à taux progressif • Obligations à taux fixe • Obligations à escompte • Obligations Sécuri+ • Obligations boursières
- Obligations d'épargne • Épargne Flexi-Plus • Plan Épargne Périodique par prélèvements

BONI DE 1%
 la première année pour les nouveaux fonds REER

- + Capital garanti à 100 % par le gouvernement du Québec.
- + Aucuns frais de gestion et d'administration.

ÉPARGNE PLACEMENTS QUÉBEC

VOTRE REER GARANTI À 100 %

1 800 463-5229 | www.epq.gouv.qc.ca

Épargne Placements Québec