



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

LES MUSCLES AVANT DE VOS JAMBES VOUS FONT SOUFFRIR ?

Vous faites régulièrement des activités physiques impliquant des impacts au sol fréquents comme la course? Vous avez commencé à ressentir une douleur vive à l'avant de votre ou vos jambes durant la pratique de cette activité et vous avez dû arrêter? Eh bien, vous avez possiblement développé une périostite tibiale.

Pourquoi cette douleur?

Lors de la pratique d'activités impliquant des impacts répétitifs sur une surface dure, les muscles avant de la jambe sont fortement sollicités. Ces muscles possèdent des attaches sur une membrane fibreuse qui constitue l'enveloppe de l'os, le périoste. S'il y a surentraînement, il peut se produire une inflammation du périoste par tractions répétitives des muscles sur leurs attaches, et causer ainsi la douleur.

Qu'est-ce qui l'occasionne?

L'utilisation de chaussures inappropriées ou trop usées (patins, bottes de ski, chaussures de course) et les traumatismes répétés directement sur le périoste et peuvent entraîner le développement d'une périostite tibiale.

La douleur est principalement ressentie au début de l'activité. L'étirement des muscles avant de la jambe cause la douleur. Il peut également y avoir de l'enflure « dure » à l'avant de la jambe et la peau peut devenir rouge, luisante et chaude.

Que faire pour l'éliminer?

Si vous souffrez d'une périostite tibiale, il est important de cesser toute activité physique qui provoque la douleur. Vous devriez également appliquer de la glace régulièrement sur la région douloureuse en gardant la jambe surélevée.

En physiothérapie, les traitements visent à diminuer l'inflammation des tissus, à regagner la souplesse et la force des muscles affectés, à diminuer leurs tensions et à traiter les raideurs articulaires possiblement associées à une périostite tibiale. Le physiothérapeute vous préparera et vous guidera vers un retour progressif et sécuritaire à vos activités physiques.

En terminant, voici quelques précieux conseils pour éviter de développer une périostite tibiale :

- Réchauffez-vous adéquatement avant de débuter une activité physique et augmentez l'intensité et la fréquence de celle-ci progressivement
- Assurez-vous de porter des chaussures avec un bon support
- Étirez bien tous les muscles de vos jambes qui ont été sollicités lors de l'activité

Il est important de demeurer actif, mais il est encore plus important de le faire adéquatement !

Julie Tomaselli,
physiothérapeute



Réservez au 436-3037 ou procurez-vous vos billets à la bibliothèque de Prévost ou au Centre culturel
diffusionsamalgamme@videotron.ca

Déjà la rentrée...

Oui, la rentrée de Diffusions Amal'Gamme!

SYLVIE PRÉVOST

Bon! Une petite tasse de thé, la pile de paperasse... Un peu de tri ne ferait pas de tort. Oh! La programmation de Diffusions Amal'Gamme! Commençons par là et voyons voir ce qui est prévu pour leur 25^e anniversaire.

Toujours fidèles à la tradition... On voit tout de suite que la scène est offerte en priorité à des artistes d'ici. Et avec raison, ma foi. Nous avons des artistes magnifiques, il faut en profiter, les encourager, nous faire plaisir!

Je vois qu'ils restent d'inlassables défenseurs de la musique classique: dix concerts, tous alléchants! Des étrangers réputés... Un hommage à Claude Debussy, merveilleux musicien français hanté par la mer, rendu par une pianiste italienne: **Laura Nocchiero (novembre)**. Plus tard, la Russie nous rend visite, sous les traits de la **violoniste Elena Denisora et du pianiste Alexei Kornienko**, dans un programme mixte *Classique et cetera (avril)*. Il y a plusieurs pianistes québécois aussi! **Alain Payette**, avec son ami violoncelliste **Donald Pistoletti (octobre)**, **Michel Fournier (janvier)**... Tiens! Sa première partie sera assurée par une élève prometteuse, médaillée d'or du Festival des jeunes musiciens des Laurentides: **Yogane Lacombe**. Et il donnera aussi une classe de maître ouverte au public en mai. Pour les curieux qui se demandent quel travail exige l'interprétation d'une pièce au piano, c'est une occasion unique d'en avoir un aperçu! Il y a du piano romantique, qui chantera de toute son âme sous les doigts de **Jimmy Brière**, dans un programme couvrant de Chopin à Rachmaninov (**mars**). Et pour changer un peu, du Gershwin, l'auteur du célèbre *Summertime*, un classique mélangé de jazz, par le fabu-

leux **Matt Herskowitz (novembre)**. Que nous réserve la soirée des jeunes virtuoses? Deux pianistes, **Robin Pan**, et un autre lauréat du Festival des jeunes musiciens, **Alexandre Robillard**. Je suis curieuse de voir de quel bois ils se chauffent... Tant qu'ils ne mettent pas le feu au piano! Ha, ha, ha!

Le violon et la guitare ne sont pas en reste. Il y a le **Duo Ava**, deux Québécoises, l'une violoniste, l'autre pianiste qui nous représentent à travers le monde (**février**). Le guitariste **Michel Beauchamp**, aussi envoûté qu'envoûtant, nous fera goûter le charme espagnol de la musique de Francisco Tárrega (**avril**). Ça devrait être fameux!

Classique aussi, mais d'un autre style, le jazz m'appelle! Le fameux duo de guitaristes **Fortin-Léveillé** passe enfin par chez nous (**octobre**). **Karen Young** revient dans un programme *Électro-Beatniks (mars)*... Avec un titre pareil, ça promet! L'heureux **Trio Sonia Johnson** revient (**février**)... Ne le manquons pas cette année, surtout qu'il partage la soirée avec **No son Cubanos**, trois jeunes hommes honnêtes et excellents musiciens, oui, oui, ceux qu'on entend à la radio. Tiens! Un nouveau venu... Le **Michel Dubeau Quartet**, avec **Andrée Boudreau** -heureux souvenir- au piano, naviguant dans l'univers Blue Note de Wayne Shorter... *The Night Dreamer*... Je ne manquerai pas ça!

Et ça n'est pas tout! Une véritable fenêtre ouverte sur le monde,



Michel Fournier et son élève, Yogane Lacombe, 13 ans, récipiendaire d'une médaille d'or au Festival des Jeunes musiciens des Laurentides, présenteront leur spectacle le 13 janvier. Derrière on remarque Michel Dubeau et Raoul Cyr d'Aveldadeen ainsi que le pianiste compositeur Alain Paquette.

Diffusions Amal'Gamme! On nous emporte chez les tziganes avec le violoniste **Sergei Trofanov (octobre)**, on se trempe dans le monde celtique avec **Aveldadeen (janvier)**, on survole la Chine par la magie de **Cordes d'Orient**, duo étonnant d'un violon chinois et d'un violoncelle (**mai**), on parcourt l'Amérique du Sud au cours d'une matinée «Son et brioche» avec le duo de harpiste **Grenon-Guibord (novembre)**, et on explore plus particulièrement le Brésil, avec **Trio Expresso (mai)**. Quel parcours! Bien des surprises nous attendent. Mais à ce point de vue, voilà encore autre chose! Une conférence qui nous mène en Inde, en compagnie de l'attachant écrivain **Ugo Monticone** et de la cinéaste **Julie Corbeil (avril)**.

Les enfants ne sont pas oubliés: le **Castelet de Guignol** ouvrira son rideau pour *Un boulot pour un drôle d'oiseau (mars)*. Et en décembre, bien sûr, on inaugure la saison des cadeaux avec l'**Exposition des artistes et artisans**, au cours de laquelle le **Groupe choral Musikus**

Vivace! donnera une courte, mais combien entraînante prestation!

Que d'heureux moments en perspective! Et tout ça, ou presque, dans la nouvelle salle de concert de Prévost, l'église Saint-François-Xavier dans ses nouveaux et confortables atours! Dire que pour en profiter, il suffit de presque rien! Acheter son billet à la bibliothèque de Prévost (2945, boulevard Curé Labelle) ou au centre culturel, l'avant-midi (794, rue Maple), nous assure d'une place réservée et privilégiée. Et c'est encore plus avantageux lorsqu'on est membre du CCCP. De mieux en mieux, s'abonner à quatre concerts est encore moins dispendieux. Il est même possible cette année d'offrir des certificats-cadeaux, question de tenter un ami...

Quatre belles soirées dans l'année... Ce n'est pas trop demander et c'est beaucoup recevoir! Décidément, moi, j'y vais. Ce serait trop dommage de laisser se perdre tant de belles choses. Bon! Le reste de la pile de paperasse, je la jette. J'ai vu tout ce qu'il y avait d'important!

Avez-vous perdu la tête? Et votre casque à vélo?

À la recherche du mot PERDU

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

1 2 3 4 5 6
□ □ □ □ □ □

- 1 - De jouvence, elle redonne la jeunesse.
- 2 - Rond, Carré, Long, Bleu, Caché, en Cœur, il y en a beaucoup au Québec.
- 3 - Son eau est stagnante.
- 4 - Une algue surnommée « laitue de mer ».
- 5 - Ondulation produite à la surface de l'eau.
- 6 - Permet le passage des navires entre deux plans d'eau de niveau différent.

Mot (ou nom) recherché: Fini par se jeter dans la mer.

1 2 3 4 5 6
□ □ □ □ □ □

- 1 - Prénom de l'écrivain britannique Dickens.
- 2 - Prénom de l'acteur et cinéaste britannique Olivier (sir).
- 3 - Prénom de la mère d'Élisabeth 1.
- 4 - Sainte martyrisée à Cologne.
- 5 - Prénom de la comédienne et metteur en scène québécoise Filiatrault.
- 6 - Prénom du comédien et mélomane québécois Fruittier.

Mot (ou nom) recherché: Prénom du compositeur Debussy.

BENOÎT GUÉRIN

Me promenant sur le parc linéaire Le p'tit train du Nord ces dernières semaines, j'ai réalisé un petit sondage nullement scientifique mais tout à fait pratique sur le port du casque à vélo par les cyclistes. Résultat: surprenant à mes yeux, car environ la moitié des cyclistes portent le casque.

Mais... 50% des cyclistes sans casques, cela m'apparaît beaucoup surtout quand l'on apprend de doctes spécialistes en traumatologie que les traumatismes craniens sont responsables de 75% des décès et de 30% des blessures graves. Plusieurs blessures se «réparent» tel les fractures et autres mais pas celles au cerveau. Le port du casque, pensent les spécialistes, diminuerait de 80% environ le risque d'un traumatisme crânien et cervical lors d'un accident. Ce serait autant de blessures et de décès évités quand l'on sait qu'au



Québec à chaque année l'on recense 30 décès et 200 blessés graves dans des accidents impliquant des cyclistes. Le casque est particulièrement efficace lors d'accident à basse vitesse comme celle des cyclistes circulant sur le parc linéaire.

N'ayez crainte je ne ferai pas l'ayatollah du casque à vélo, ni le promoteur à tout crin d'une législation obligeant tout cycliste à porter le casque. Mais aurait-on de nos jours l'idée de rouler dans une automobile sans ceintures de sécurité et/ou sacs gonflables. La solution est toutefois tellement simple et si peu coûteuse (environ 30\$). Il vous suffit d'acquiescer mais surtout de porter le casque lors de vos randonnées à vélo. N'est-ce pas là une idée lumineuse même si elle ne prévient pas tous les accidents.

Alors ne perdez pas la tête au propre comme au figuré!