



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

COMMENT RECONNAÎTRE UNE FRACTURE?

Vous est-il déjà arrivé de recevoir un coup, de faire une chute ou d'avoir un accident vous laissant suspecter la présence d'une fracture osseuse? Comment savoir s'il s'agit d'une simple entorse ou si les symptômes sont davantage typiques d'une fracture?

1. Observez s'il y a présence d'enflure, de rougeur ou d'une couleur bleutée, une déformation et une chaleur locale. Des nausées peuvent aussi être présentes.
2. Appliquez une pression modérée au site atteint. Le test de fracture est positif si une douleur intense, sévère et disproportionnée survient.
3. Tentez de bouger votre membre. Le test est noté positif si toutes les directions de mouvements sont douloureuses et même impossibles.
4. Demandez à quelqu'un de bouger votre membre atteint sans effectuer de mouvement volontaire. Si la personne ressent un spasme contrant le mouvement, le test est concluant.
5. Effectuez une légère contraction musculaire contre une résistance fixe vous empêchant de bouger (ex : contre un mur ou contre le sol). Le test est positif si la faible résistance que vous tentez d'imposer dans toutes les directions est douloureuse.
6. À l'aide de votre doigt, faites de petites percussions rythmiques sur une protubérance osseuse à proximité de la région atteinte (ex : percuter le coude si douleur à l'avant-bras). Le test est concluant s'il reproduit des douleurs de type vibration, au site douloureux.

Que faire si un ou ces tests sont positifs?

Si vous croyez souffrir d'une fracture, il est important de vous rendre à l'urgence le plus tôt possible, et ce, en bougeant le moins possible le membre atteint. Il est recommandé de l'immobiliser le mieux possible avec une attelle ou une écharpe. La prise d'une radiographie est nécessaire afin de confirmer le diagnostic de fracture.

Guérison et réadaptation

À partir du moment où l'accident est survenu, l'os atteint débutera son processus de guérison qui s'étalera en trois phases : aigüe (1 semaine), fibroblastique (6 semaines), remodelage et réinnervation (> 6 semaines). S'il y a fracture, une immobilisation plâtrée d'environ 6 semaines (selon la région atteinte) sera nécessaire. Par la suite, des traitements en physiothérapie vous aideront à retrouver votre mobilité, votre force et votre proprioception afin d'éviter les risques de récidives. Des modalités telles que de la thérapie manuelle, des exercices de mobilisation et de renforcement sont des modalités qui feront partie de votre suivi en physiothérapie.

Isabelle Dufort, physiothérapeute

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

La relève des Laurentides

La tournée Visionnarts!

YVAN GLADU

Six diffuseurs des Laurentides dont Diffusions Amal'Gamme s'associent à Visionnarts et Hydro-Québec pour faire connaître à travers cette tournée les nombreux talents de notre région.

En tout, six spectacles auront lieu entre le 29 janvier et le 5 mars 2010, et feront partie intégrante de la programmation des diffuseurs partenaires. À tour de rôle, ils recevront de 2 à 3 artistes par spectacle, accompagnés de leurs musiciens.

Chez En scène, le 29 janvier 20 h: Massiel Yanira, Annie Caron et Éric Poulin; chez **Diffusions Amal'Gamme, le 4 février, 19 h 30:** Sonia Johnson et No Son Cubanos; à la **Maison Lachaine, le 12 février, 20 h:** Annie Caron et Éric Poulin; au **Théâtre du**

Marais, le 13 février, 20 h: Catherine Labrecque et Félix-Antoine Vallières.

Au Centre d'art de la petite église, le 28 février, 10 h: Les Boîtes vocales et le Trio BBQ et finalement au **Théâtre Lionel Groulx, le 5 mars, 20 h:** Grâce matinée, Audrey Emery et la Corde Vocale. Faites le saut! Venez découvrir des formations éclectiques allant du jazz au latin, en passant par la chanson française et le reggae.

Visionnarts est un organisme qui s'est donné comme mandat de promouvoir et guider les artistes de la relève des Laurentides dans leur processus de professionnalisation. Depuis 10 ans, l'organisme crée des services d'accompagnement et d'intégration professionnelle destinés aux artistes de la relève; tout en sensibilisant les acteurs régionaux à cette cause, afin qu'ils initient eux-mêmes des interventions structurantes dans le domaine de la culture.

Visionnarts: La tournée à Prévost

En première partie : Sonia Johnson

Avec ses musiciens, Sonia Johnson convie les spectateurs à une soirée énergique empreinte de spontanéité. Elle explore avec brio les différents styles du jazz vocal, passant d'une bossa-nova en portugais à un blues de Monk, offrant la douceur d'une ballade après un swing enlevant. Sonia envoûte par son énergie, son scat et son humour. La justesse de sa voix, ses improvisations vocales surprenantes et sa spontanéité sont le gage de plaisirs impromptus.



Sonia Johnson est accompagnée par Luc Beaugrand au piano et Frédéric Alarie à la contrebasse.

Le jeudi 4 février 2010, 19 h 30. Salle de concert de l'église Saint-François-Xavier, 994, rue Principale, Prévost

En deuxième partie : Trio No Son Cubanos

No Son Cubanos, c'est un efficace mélange des genres, avec des interprétations jazzées à saveur cubaine de pièces classiques, populaires et d'extraits du répertoire cubain. Littéralement tombé sous le charme des percussions cubaines, le trio nous livre avec fraîcheur et soleil leur passion pour cette musique aux couleurs explosives. Un coup de chaleur en plein cœur de l'hiver!



Guillaume Rochon au piano, et clavier, Nicolas Jarret aux percussions et Daniel Moranville à la basse.

Le samedi 30 janvier 2010, 20 h

Regards poétiques

YVAN GLADU

À travers tournées internationales et enregistrements prestigieux, le pianiste Michel Fournier séduit les auditoires les plus exigeants par sa palette sonore unique et sa vision artistique novatrice.

Il s'attire la ferveur de son public par un rare alliage de poésie et de puissance évocatrice, qu'il a hérité de sa formation auprès de légendes telles Yvonne Hubert et Menahem Pressler.

Reconnu comme un maître de la musique impressionniste, salué par la critique pour ses interprétations exceptionnelles des *Préludes* de Debussy, Michel Fournier possède de surcroît une rare flexibilité qui lui permet d'exceller dans les styles les plus diversifiés. Que ce soit avec l'ensemble Quartango, avec qui il s'est mérité le Prix Opus du meilleur concert en 2005 au Centre d'arts d'Orford, ou par ses incursions dans le répertoire jazz, ou encore par ses arrangements originaux de folklore qu'il fusionne avec les grands classiques, Michel Fournier est un pianiste qui ne cesse de nous étonner.

Décrit par la critique comme « un grand conteur et un épicurien du son », Michel Fournier se distingue par sa capacité à communiquer sa passion et son art. Docteur en musique, pédagogue, conférencier et concertiste, son charisme renverse et touche son public dans toutes les dimensions de son art.

Pour ce concert, Michel Fournier a choisi de poser ses regards poétiques sur les plus belles œuvres du répertoire pour piano à travers les siècles pour nous présenter, entre autres, des œuvres de Debussy, Bach, Rachmaninoff, Liszt, Chopin, Schumann.

Invitée spéciale en première partie : Yogane Lacombe

En première partie, nous découvrirons une jeune pianiste vive et sensible, une belle âme roman-

tique... Elle s'appelle Yogane Lacombe, elle a 14 ans et s'est méritée une médaille d'or avec distinction au Festival des Jeunes Musiciens des Laurentides 2009. Véritable musicienne et artiste en voie de trouver sa couleur originale, son jeu pianistique allie profondeur et intelligence... Yogane fait partie de ces beaux talents qui mûrissent lentement



La pianiste Yogane Lacombe



Le pianiste Michel Fournier

mais sûrement, en gardant un équilibre dans toutes les dimensions de sa vie.

À la salle de concert de l'église Saint-François-Xavier, 994, rue Principale, Prévost.

Les billets avec places réservées au coût de 20 \$ sont en vente à la Bibliothèque Jean-Charles-Des Roches de Prévost.