

Trouver chaussure à son pied

Pierre – Je veux te dire que ça marche.

Danielle – De quoi parles-tu, Pierre?

Pierre – Pour Noël, je nous ai offert, à ma conjointe Nathalie et à moi, un abonnement à un centre d'activité physique près de chez nous. On y va souvent, on trouve même amusant de se retrouver là en revenant directement du travail. J'ai l'impression d'un rendez-vous galant. Même si Nathalie suit un cours de « zumba » pendant que je m'entraîne avec les machines, il me semble qu'au retour on passe plus de temps de qualité ensemble.

Danielle – On dirait bien que vous avez trouvé chaussures à vos pieds.

Pierre – À qui le dis-tu! C'est non seulement motivant de bénéficier d'une nouvelle énergie, mais en plus la bonne humeur de ma conjointe s'est accentuée; elle s'en fait moins pour le ménage. Parlant chaussure, j'ai remarqué qu'à la fin de ma journée de travail je sens mes pieds moins serrés dans mes souliers. C'est étonnant.

Danielle – Comme je sais que tu es assis longtemps devant ton ordinateur, c'est normal que tes pieds soient enflés en fin de journée quand tu es moins actif. Être assis longtemps sans bouger l'ensemble

de ton corps entrave ta circulation sanguine; celle-ci tend à stagner dans les membres inférieures à cause de la gravité.

Pierre – D'ailleurs, j'ai remarqué que je me lève plus souvent de ma chaise depuis que je m'entraîne.

Danielle – C'est parfait ainsi; sans le savoir, tu fais des micro pauses par rapport à ta position assise. En étant plus actif, tu fouettes ta circulation, ce qui aide à mieux irriguer l'ensemble de ton corps. Imagine l'inverse. Lorsque tu es à l'ordinateur en position assise longtemps, c'est plutôt ta nuque et tes épaules qui travaillent, mais comme ces muscles sont moins bien alimentés c'est normal d'ac-

cumuler plus de fatigue ou de tension.

Pierre – Je vais porter attention à cela. À quelle fréquence devrais-je prendre ces micro pauses?

Danielle – Il est recommandé de faire une micro pause toutes les 15 ou 20 minutes. Pour te donner quelques idées: te lever pour aller chercher un verre d'eau, te lever et t'étirer, marcher pendant que tu parles au téléphone, simplement marcher activement sur place... En fait, trouve ce qui convient à ta situation, autrement dit, trouve chaussure à ton pied!

Pierre – Je te salue, je vais tout de suite faire une micro pause.



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

Torticolis congénital

Vous êtes les heureux parents d'un nouveau petit bébé qui vient d'entrer dans votre vie. Tout se passe bien à part une petite inquiétude... Vous remarquez que votre bébé a une tendance à pencher et/ou tourner la tête d'un côté seulement. Il est possible que votre bébé ait un torticolis congénital. Rassurez-vous, ce n'est rien de bien grave. De plus, s'il est détecté tôt, vous pourrez le corriger rapidement.

Qu'est-ce qu'un torticolis congénital?

Il s'agit d'une rétraction d'un muscle du cou d'un côté qui s'appelle le sterno-cléido-mastoïdien (SCM). Ce muscle s'insère sur la mastoïde qui se trouve juste derrière l'oreille et se dirige vers le bas jusqu'à la clavicle et le sternum. Lorsque ce muscle est rétracté, c'est-à-dire trop court, la tête sera penchée du même côté de la rétraction et sera tournée du côté opposé. Par exemple, pour un SCM rétracté à droite, la tête sera penchée à droite et tournée à gauche. On pourra aussi sentir une corde tendue sur le côté du cou à l'endroit du muscle. Lorsque le bébé commence à utiliser ses mains, il aura alors une tendance à utiliser plus sa main du côté vers laquelle sa tête est tournée, puisque celle-ci se trouve alors plus dans son champ de vision.

Quelles sont les causes?

Une des causes du torticolis congénital est un mauvais positionnement intra-utérin. Vers la fin de la grossesse, le bébé se trouve très à l'étroit dans le ventre de sa mère et le cou peut être maintenu dans une position de façon prolongée qui provoquera alors un raccourcissement du SCM. Aussi, l'utilisation de forceps ou de ventouses lors de l'accouchement peut créer une traction sur le SCM et amener un saignement dans le muscle. On peut alors retrouver un petit nodule dans le muscle.

Une conséquence secondaire du torticolis congénital est la plagiocéphalie positionnelle. C'est un grand mot qui veut dire un aplatissement de la tête. Le crâne du bébé étant tellement souple et malléable, celui-ci se déforme par la pression qui est toujours appliquée au même endroit. Toutefois, cette condition s'améliorera quand le bébé tournera librement la tête des 2 côtés.

À la naissance, les restrictions peuvent être minimes, mais si on n'y porte pas attention, le bébé aura toujours tendance à rester dans son amplitude confortable et pourra à ce moment accentuer le problème. De plus, en identifiant le torticolis congénital le plus tôt possible, il sera plus facile de faire les exercices d'assouplissement et les techniques de massage puisque le bébé sera moins actif.

De simples trucs de positionnement, de massage et de stimulation vous aideront grandement à régler le problème. Votre physiothérapeute pourra vous enseigner les exercices d'assouplissement à faire à votre bébé. Le positionnement sur le ventre avec la tête tournée du côté de la rétraction aura pour effet de créer un allongement du muscle. Il sera aussi très important de stimuler votre bébé à tourner la tête vers le côté difficile pour lui. Quand vous lui parlez, le changez de couche, lui donnez à manger, placez-vous du côté vers lequel il ne tourne pas la tête. Vous pouvez aussi le changer de côté dans son lit afin qu'il ait à se tourner vers vous quand vous entrez dans la chambre.

Bref, ce sont de petits trucs et des manœuvres simples à réaliser et qui fonctionnent en général très bien. Plus vous êtes en mesure de l'identifier tôt, plus le problème se règlera rapidement.

Jasmine Perreault, physiothérapeute



Nos sorties et activités à venir



SUZANNE MONETTE

Souignons l'anniversaire de nos fêtés de janvier 2013

Le 1^{er} janvier, Suzanne Beaudry - le 3, Micheline Labrèche, Jean-Paul Lacombe - le 5, Francine Labelle - le 6, Michelle Benoit - le 8, André Leduc - le 9, Rosaire Desjardins - le 10, André Dagenais - le 11, André Gagnon - le 13, Gisèle Guénette - le 15, Ginette Adornetto - le 16, Monique Dufresne - le 17, Estelle Denis - le 19, Marcel Guilbault - le 21, Mariette Leroux - le 23, Anna Constantineau - Lise Vaillancourt (gagnante du gâteau) - le 24, Cécile Charlebois - le 25, Léa Soucy - le 26, Aline Desgroseillers - le 27, Céline Bourgeois - le 28, Ghislaine Vanier - le 29, Fernande Morrissette. Un grand merci à nos fidèles et généreux commanditaires. Ce geste est très apprécié par tous nos membres.

Avec l'arrivée de la nouvelle année 2013, nos activités sont également de retour. Les cours de danse avec

Michel et Nicole, du 7 janvier au 29 avril, de 15 h 45 à 17 h 30; info: Thérèse, 450-224-5045. Le bingo, du 15 janvier au 4 juin, les 1^{er} et 3^e mardis de chaque mois, à 13 h 30; info: Thérèse, 450-224-5045. Le shuffleboard (palet), du 14 janvier au 13 mai, à 13 h; info: André, 450-224-2462. « Vie active », du 16 janvier au 15 mai, à 10 h 15; info: Ginette, 450-569-3348 et Pauline, 450-227-3836. Le scrabble, du 16 janvier au 15 mai à 13 h; info: Cécile, 450-592-1023. Jeux de société (cartes, dominos, etc.) le 4^e mardi du mois, du 22 janvier au 28 mai, à 13 h 30; info: Gilles, 450-436-1749. Quant à l'aquaforme, il ne reprendra que le 5 mars à l'Académie Lafontaine; info: Micheline, 450-438-5683.

Notre prochain souper/danse en 2013 sous le thème « Fêtes des Cœurs », avec Michel et Nicole, aura lieu le 9 février à 18 h, à l'École Val-des-Monts de Prévost;

info: Suzanne, 450-224-5612 ou Micheline, 450-438-5683. Prix d'entrée: 22 \$/membre et 25 \$/non-membre.

Je désire dire un MERCI bien spécial aux membres du Comité d'administration, à Michel et Nicole pour l'animation de la danse, à tous nos bénévoles et nos commandi-

taires ainsi qu'à tous les membres et non-membres qui, par leur présence aux activités et aux soupers/danse, nous ont permis d'avoir une année exceptionnelle.

Les membres du Comité et moi-même désirons offrir à chacun de vous, une bonne et heureuse année 2013.

MOTS CROISÉS												Odette Morin
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3			■					■			■	
4									■			
5				■						■		
6								■				
7			■			■						■
8					■							
9								■				
10			■							■		
11				■					■			■
12												

par Odette Morin, janvier 2013
Solution page 28

Horizontal

- On y élève des bestioles (pl).
- Acclimatent.
- Cuivre - Plein - Article arabe.
- Reste - Inflorescence.
- Préfixe - À la mode - Id est - Note.
- Petits contenants - Le chat en a plusieurs.
- Cityzen band - Vieille ville - Dure 4 semaines.
- Les algues en contiennent - À elle.
- Formulés - Sans fringue.
- Abréviation - En Asie du Sud-Est.
- Utile au golfeur - Douze mois - Romains.
- Dont on ne peut se passer.

Vertical

- Évanouie.
- Écoeuvrantes.
- Patron - Pièce de charrue - Note - En les.
- Affluent de la Seine - Manifestent leur mécontentement.
- Il vend des produits laitiers - En Birmanie.
- Frappent - Derrière.
- Il fixe les teintures - Compris.
- Ricané - Titane - Cale - Elle est au fond.
- Au Japon - Accessoire de geisha.
- Coule en Afrique - Coule en Europe.
- Manganèse - Supposée.
- Lignes - N'a pas froid.



Suzanne Monette du Club Soleil et Claude Thibault du Marché Piché encadrant l'heureuse fêtée, Lise Vaillancourt, recevant le gâteau anniversaire, une courtoisie du Marché Piché. Bonichoix.