



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

Le tunnel carpien, ça vous dit quelque chose ?

Dernièrement, vous souffrez de douleur et d'engourdissements dans les doigts et le poignet (surtout au pouce, à l'index et au majeur, mais parfois à toute la main), qui curieusement s'intensifient durant la nuit. De plus, vous avez de la difficulté à prendre des objets avec votre main, aussi légers puissent-ils être...

Vous souffrez possiblement du syndrome du tunnel carpien. Le tunnel carpien est un canal formé par les os et par divers tissus du poignet (tendons, ligaments, etc.) et sert de protection au nerf médian. Ce nerf donne la sensibilité au pouce, à l'index, au majeur et à une partie de l'annulaire. Lorsque les tissus qui forment ce canal sont enflés ou inflammés, ils font une pression sur le nerf médian, ce qui provoque des engourdissements, des douleurs et une faiblesse dans la main et les doigts.

Bien que le syndrome du tunnel carpien puisse résulter d'une blessure au poignet, d'arthrite au poignet ou de complications neurologiques d'un diabète, il est le plus souvent causé par la répétition de certains mouvements de la main comme celui de saisir ou de pincer des objets avec les doigts tandis que le poignet est fléchi. Par exemple, les personnes qui font un travail répétitif avec les mains ou qui utilisent un outil à vibrations tel que le marteau-piqueur, celles qui travaillent à l'ordinateur, celles qui s'adonnent à des loisirs avec les mains tels que le tricot, sont plus à risque de développer ce type de problème.

Les femmes sont trois fois plus nombreuses que les hommes à en être atteintes. Environ 8% des femmes souffriront d'un syndrome du tunnel carpien au cours de leur vie, généralement dans la quarantaine ou la cinquantaine.

Par ailleurs, la ménopause, la grossesse et l'hypothyroïdie engendrent des variations du taux d'hormones dans le système, ce qui crée un environnement propice à ce type de problème. De plus, durant la grossesse, la rétention des fluides crée une pression supplémentaire sur le nerf médian.

Notons que le syndrome du tunnel carpien n'est pas la seule cause d'engourdissement de la main. Une cause fréquente de ce syndrome pourrait être d'origine cervicale. Entre chaque vertèbre, il y a une racine nerveuse qui sort de la colonne pour former les nerfs qui descendent dans le bras. Si la racine se retrouve coincée dans la région du cou ou le long de son trajet vers la main, cela peut amener des engourdissements dans la main. Si la cause des engourdissements est cervicale, le traitement sera alors dirigé vers cette région.

En physiothérapie, le traitement, dans le cas d'un vrai tunnel carpien, consiste principalement à diminuer l'inflammation, traiter le poignet et ses raidisseurs et corriger les mauvaises habitudes de travail ou les mauvaises positions prolongées. Il faut par exemple éviter de garder les poignets repliés vers l'intérieur (en flexion) pendant la nuit car cela comprime davantage le tunnel. Alors soyez vigilants dans les activités qui demandent des mouvements répétitifs des mains et rappelez-vous que vos mains sont un outil précieux dans la vie de tous les jours !

Jasmine Perreault,
physiothérapeute



Assemblée du Conseil de Piedmont, le lundi 6 mai à 20 h, présidée par le maire Clément Cardin

- Courrier express
- Le député Claude Cousineau vice président de l'Assemblée nationale confirme la subvention de 2 000 \$ pour le projet de jardin communautaire à Piedmont
 - Remerciement de l'Union des municipalités du Québec à la municipalité de Piedmont pour son appui au livre blanc sur la fiscalité municipale.
 - Lettre du ministère de la Santé et des Services sociaux qui informe du transfert du Secrétariat aux aînés vers le ministère de la Santé et des Services sociaux.
 - Ministère du Développement durable, de l'Environnement de la Faune et des Parcs qui accuse réception du plan de Piedmont pour la réduction des émissions de gaz à effet de serre.
- Entrefilet**
- Pour le mois d'avril, les comptes payables ont été de 95 371 \$ et les comptes payés de 967 744 \$.
 - Deux cent cinquante billets ont été vendus pour la journée des aînés au Chantecler qui a eu lieu le 8 mai organisé par la MRC des Pays-d'en-Haut pour les informer sur les services offerts.
 - Malgré un marché plus difficile pour les matières résiduelles, Tricentris a connu une progression

de 6,5% de son chiffre d'affaires en 2012.

• L'émission des permis de construction pour le mois d'avril 2013 est de 266 000 \$ comparativement à 1 222 000 \$ pour 2012 ce qui a fait dire à la responsable du comité des finances, M^{me} Claudette Laflamme, qu'il y aura un net recul sur les droits de mutation immobilière si la tendance se maintient.

• M. Demian cède quatre terrains non constructibles à la municipalité pour 5 000 \$ soit le montant des taxes dues.

• Affecter le surplus libre de 50 000 \$ qui va servir à l'asphaltage de certaines rues comme la Corniche et du Cap.

• Résolution pour autoriser le directeur général à préserver les créances de la municipalité lors de la vente pour taxes qui aura lieu à la MRC des Pays-d'en-Haut le 12 juin.

• Relativement au financement du règlement 820-13 pour le remplacement d'une section de la conduite d'aqueduc chemin Gérard (entre les chemins du Bois et des Pins), Piedmont a reçu la confirmation en date du 23 avril du paiement de la taxe d'accise sur l'essence, programme conjoint

Canada-Québec, au montant de 799 573 \$ ce qui permettra l'appariement des paiements sur le solde de 292 332 \$.

• Règlement 757-29-13 qui modifie le zonage de l'ancienne carrière Charbonneau qui était connue comme « industrie extractive » pour devenir parc et aire de conservation, sentier pédestre et protection des rives. Le processus référendaire en date du 22 avril pour le changement de zonage n'a fait l'objet d'aucune demande.

• Le service d'incendie Piedmont/Saint-Sauveur va reprendre ses visites à domicile et dans les commerces pour informer sur les mesures de prévention. On a même engagé du personnel supplémentaire à cet effet.

Urbanisme

Demande de dérogation mineure pour le 705 boul. des Laurentides, pour un aménagement paysager afin de permettre le camouflage d'équipements mobile – acceptée conditionnellement à un dépôt de 6 000 \$ pour la réalisation du projet.

Demandes de PIIA (Plan d'implantation et d'intégration architectural) :

• Lot 4 524 104 chemin du Nordais: modification à un PIIA déjà accepté pour un aménagement paysager pour le stationnement, conditionnellement à un dépôt de 6 000 \$ pour assurer sa réalisation – acceptée.

• Lot 3 922 793 et 3 922 794 chemin des Conifères/Nordais : nou-

velle construction de 2 x 7 logements – acceptée, conditionnellement à un dépôt de 24 000 \$.

• 737 rue Principal : rénovation – acceptée.

• Lot 5 173 628 chemin du Rocher : nouvelle construction unifamiliale – acceptée.

• 251-253 chemin du Ruisseau : rénovation – acceptée.

• 92 chemin de la Gare, rénovation – acceptée.

• 473 boul. des Laurentides : rénovation – acceptée.

Question du public

Un habitué, monsieur de Pooter, demande au maire Cardin quand sera produit le cadre financier pour l'aménagement de la Carrière Charbonneau promis selon lui depuis longtemps, le maire a répondu qu'il lui manquait encore des informations et qu'il va faire le nécessaire pour le rendre public le plus tôt possible.

Un voisin du 281 chemin Dubois a épilogué pendant un certain temps sur la hauteur d'une propriété en reconstruction sur la hauteur de ladite propriété qui cacherait son champ de vision. Le maire lui a répondu que les plans acceptés par le service d'urbanisme démontraient que la hauteur ne devait pas dépasser trois pieds de plus que son environnement, ce que semblait mettre en doute son interlocuteur. Le maire se rendra sur place pour constater la situation de visu.

L'assemblée s'est terminée 21 h 25

Entrevue avec Clément Cardin, maire de Piedmont

RODOLPHE GIRARD

Invité à se soumettre à une courte entrevue, le maire Cardin s'est prêt de bonne grâce à l'exercice. Voici l'essentiel de cette entrevue.

Quelle est l'incidence de la commission Charbonneau sur l'attitude des citoyens envers les élus ?

Meilleur encadrement de la part du gouvernement du Québec dans l'adjudication des contrats supérieurs à 25 000 \$, exemple le « Service électronique d'appel d'offres », le système de pointage et l'intervention de l'AMF dans les villes de Québec et Montréal, déclaration d'intérêt annuel des élus. Tous ces moyens vont aider à renforcer la confiance des citoyens.

Pour vous que représente la collégialité dans un conseil municipal ?

Partage des mêmes valeurs pour la gouvernance, conforme avec la

signature d'un protocole accepté et contresigné par chacun des membres de notre équipe à la dernière élection municipale en 2008; l'importance du caucus avant les séances régulières et il m'est arrivé souvent de me rallier à des opinions différentes de la mienne.

Que veut dire pour vous transparence dans l'information municipale ?

Dire la vérité, même au risque de soulever la controverse

Votre expérience comme journaliste au Journal des citoyens (Prévost) en 2003 a-t-elle servi de tremplin à votre candidature municipale ?

Non, c'est suite à une rencontre et à l'offre de Michel Fortier de pouvoir m'exprimer dans le dossier des glissades d'eau à Piedmont où j'ai été actif en faisant signer une pétition contre le projet et c'est à ce moment que j'ai com-

mencé ma collaboration avec le journal.

Pensez-vous que le citoyen est bien informé sur sa municipalité ?

Vous avez le Piémontais et à cause de sa petite population de 2500 habitants (2914 au répertoire des municipalités), l'accessibilité, au maire et aux échevins est très facile, exemple les changements de numéros civiques sur quelques rues se sont réalisés dans l'ordre à cause de notre intervention directe.

Comment expliquez-vous la quasi-absence des citoyens aux séances mensuelles du conseil municipal, contrairement à Prévost et à Sainte-Anne-des-Lacs ?

Les gens ne sont pas indifférents à leur municipalité, à preuve l'implication d'environ 95% des gens du secteur dans le dossier des glissades d'eau. Quand Louise Harel, alors ministre des Affaires municipales à Québec a parlé de fusion



M. Clément Cardin, maire de Piedmont

avec Saint-Sauveur et Sainte-Anne-des-Lacs, c'est à Piedmont que l'opposition a été la plus vive, les gens sont fiers de leur communauté.

Serez-vous candidat à l'élection municipale en novembre prochain ?

Oui avec mon équipe.