



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

Être en forme, c'est bien... avec deux genoux en santé, c'est mieux!

Durant les mois de juillet et d'août, c'est le temps de partir à l'aventure et de découvrir un coin de pays. L'arrivée des vacances coïncide avec la pratique d'une multitude d'activités estivales comme le vélo, la randonnée en montagne, le patin à roues alignées, la course à pied, le soccer,...

Puisque peu d'entre nous sont habitués de pratiquer ces activités sur une base régulière, on peut malheureusement se faire surprendre par des douleurs soudaines aux genoux. Ces douleurs sont souvent intermittentes ; elles sont généralement augmentées après une activité physique et s'atténuent avec du repos. Elles se localisent habituellement autour de la rotule. Ces douleurs sont communément appelées syndrome fémoro-patellaire (SFP). Ce terme est utilisé pour définir des douleurs causées par un mauvais alignement de la rotule.

Revoilà brièvement l'anatomie du genou. La rotule est un petit os de forme triangulaire qui s'articule avec le fémur, le grand os de la cuisse. Autour de cette articulation, s'attachent plusieurs muscles qui permettent un bon alignement de la rotule lorsque le genou est en mouvement.

Pour en revenir au SFP, ce dernier peut être causé par un déséquilibre des muscles de la jambe (quadriceps, fessiers, ischio-jambiers...), un manque de souplesse de certains muscles, un mauvais alignement du membre inférieur ou la mobilité restreinte d'une articulation. Enfin, les causes d'un SFP sont multiples!

Quoi faire pour diminuer les risques de développer un SFP durant les activités estivales?

Tout d'abord, il est important de commencer une nouvelle activité de façon progressive, c'est-à-dire de commencer l'activité à faible intensité et durant une courte durée. De plus, permettez-vous une journée de repos entre les activités et variez les sports pratiqués pour diminuer les mouvements répétitifs. Finalement, une séance d'étirements entre deux activités permet d'assouplir la musculature de la jambe et évite un stress excessif sur la rotule. Voici quelques étirements classiques pour débiter un sport du bon pied : étirement du mollet, du quadriceps (devant de la cuisse) et des ischio-jambiers (derrière de la cuisse)...

Alors vous êtes maintenant prêts à passer de belles vacances avec des genoux en santé!

Caroline et Jasmine Perreault,
Physiothérapeutes



Invitation

S'impliquer dans un festival de cinéma



JULIE CORBEIL

L'équipe du Ciné-Club de Prévost est à la recherche de bénévoles de tous âges et de toutes compétences pour participer à l'organisation du Festival du cinéma d'ICI à Prévost qui aura lieu les 6, 7 et 8 septembre prochain. Accueil, promotion, organisation de la programmation, installation et animation sont quelques-uns de nos besoins pour assurer le succès de ce festival. Les participants auront la chance de compléter une équipe formidable qui a à cœur sa région et sa culture.

Le meilleur du cinéma québécois actuel sera présenté dans notre municipalité et les réalisateurs accompagneront leur film pour rencontrer le public. Ateliers, conférences et projections feront de la première édition du Festival

du cinéma d'ICI à Prévost, un événement culturel incontournable pour la région qui permettra de célébrer les 20 ans du Ciné-Club de Prévost.

L'organisme élabore actuellement la programmation du festi-

val. Les suggestions du public sont plus que bienvenues. Déjà quelques titres de films sont connus dont le touchant « Sarah préfère la course », le thriller documentaire « Le prix des mots » et le suspense à saveur western « Roche, papier, ciseaux ».

Pour vous tenir au courant de la programmation, aimez la page Facebook du Festival du cinéma d'ICI ou consultez notre site www.fcip.ca

Pour participer à l'organisation du festival, écrivez à l'équipe du Ciné-Club au info@fcip.ca

Avis de recherche

Appel aux membres du c.a. du Ciné-Club de Prévost depuis 20 ans

Nous invitons toutes les personnes qui se sont impliquées dans les conseils d'administration ou activement dans le Ciné-Club de Prévost depuis 1993, à nous contacter afin de compléter notre liste des personnes à souligner dans le cadre du 20^e anniversaire du Ciné-Club, lors d'une soirée prévue lors du Festival de cinéma de Prévost en septembre 2013.

N'hésitez pas, nous voulons nous assurer de souligner ceux et celles qui ont fait du Ciné-Club un succès au fil des années, et contribuer ainsi à écrire une page d'histoire de notre communauté. Au plaisir de vous retrouver!

Contactez: Nicole Deschamps,
contact@inter-actif.qc.ca, 450-224-5141.



Desain: Raymond Roy

Porto, le chien qui parle

Y'a Kandie et Charleau qui m'ont envoyé un petit mot pour me dire à quel point ils sont heureux avec leur maîtresse et qu'ils trouvent que mon Alain a l'air très gentil à mon égard et aussi très généreux de son temps. C'est vrai qu'il m'en donne du temps: en plus des longues promenades, il prend le temps de répondre à mes courriels! En parlant de gens généreux, j'ai aussi reçu un message de Pascale qui m'a envoyé la photo de Bahia et Bassan. Alain m'a expliqué que ces deux labradors sont à la retraite, car ils ont travaillé plusieurs années pour Mira. Je trouve qu'ils ont une allure de «grands sages»!



Si, un jour, j'avais l'occasion de les rencontrer, j'aimerais bien qu'ils me racontent à quoi ressemblait leur journée. Ils avaient toute une responsabilité comme chien guide!

J'ai déjà accompagné Alain à la SPCA de Sainte-Agathe. Je l'attendais dans l'auto, mais j'entendais toute cette meute dont les jappe-



Vous pouvez m'écrire, mon maître se fera un plaisir de me lire vos lettres: apcp_wouf@yahoo.ca
www.wouflaurentides.org

ments exprimaient leur inquiétude et leur désarroi. Je m'imagine mal passer des journées à attendre qu'on vienne me chercher! Quand on fait des promenades, Alain s'arrête souvent pour parler (ça, vous le saviez!), mais quelquefois, les personnes s'adressent directement à moi et une personne m'a dit: «J'avais un chien avant, mais je n'ai pas pu le garder, je n'avais pas assez de temps à lui donner. Mais toi, je te garderais bien, tu as l'air bien mignon!» Moi, je pense que je finirais quand même par aboutir à la SPCA avec un maître comme ça! L'autre fois, Alain a interpellé un marcheur qui criait et tirait après son chien et lui a dit: «Imagine-toi que c'est toi au bout de la laisse, c'est comme ça que tu voudrais être éduqué?» Moi, je pense qu'il y a des gens qui ont un chien pour de bien mauvaises raisons! Alain a toujours cru que c'était lui qui m'avait choisi, je pense plutôt que c'est moi. Je sentais qu'il était prêt!



Un œil de lynx pour une famille de faucons

Faucons pèlerins, une quatrième année



Photo courtoisie

MONIK VENNE,
VIGIE FAUCONS PÉLERINS POUR LE
CRPF ET CNC

Pour une quatrième année consécutive, un couple de faucons pèlerins a niché sur les parois de la falaise de Prévost. Quatre fauconneaux sont nés, trois femelles et un mâle en très bonne santé. Ils ont pris leur premier envol.

Les parents leur enseigneront à capturer des proies (pigeons, tourterelles, petits rongeurs...), à faire des transferts de proie en plein vol, à faire des piqués qui peuvent atteindre 300 km/heure. D'ici l'automne, amusez-vous à regarder le ciel de Prévost, Piedmont, Saint-Hippolyte et même Saint-Jérôme, vous pourrez être témoin de ces apprentissages.

Depuis 1955, les falaises n'avaient

pas accueilli de couple de faucons pèlerin, aujourd'hui nous pouvons confirmer qu'ils s'y reproduisent et y reviennent. Merci à la population qui utilise les sentiers des falaises, de respecter l'aire de nidification des faucons pèlerins.



Photo courtoisie