



2894 Curé-Labelle, bureau 101, Prévost
Tél. : 450-224-2322
www.physiodesmots.com

Vous avez peur d'avoir mal ?

Vous souffrez de douleur au dos? Savez-vous que de 17% à 44% des blessures au dos sont attribuables à l'environnement de travail? Dans certains cas, ces douleurs peuvent persister et devenir chroniques. Malheureusement, 75% des individus atteints d'un trouble musculo-squelettique chronique développeront un syndrome de peur du mouvement: la kinésiophobie.

Qu'est-ce que la kinésiophobie ?

La kinésiophobie peut se définir comme étant une peur persistante et intense provoquée par la simple pensée d'avoir à effectuer certains mouvements. Plusieurs pathologies telles que le syndrome de fatigue chronique, la douleur lombaire chronique et la fibromyalgie peuvent être associées à la kinésiophobie.

De quelle façon la kinésiophobie se développe-t-elle ?

Le processus débute avec une blessure engendrant des douleurs. Chaque individu aura par la suite une réaction différente quant à la façon dont il la surmontera. Deux voies sont ici possibles: l'absence ou la présence de peur du mouvement. Cette dernière option rendra l'individu hypervigilant en évitant tout mouvement reproduisant sa douleur. À plus long terme, ceci peut entraîner un déconditionnement physique et même la dépression. La douleur se verra alors augmenter davantage et un cercle vicieux prendra ainsi le dessus sur la guérison de l'individu.

Comment savoir si je souffre de kinésiophobie ?

Certains signes et symptômes peuvent vous indiquer que vous souffrez ou êtes peut-être à risque de souffrir de kinésiophobie. Les symptômes les plus fréquents sont :

- Irritabilité
- Cynisme
- Dépression
- Croyances irrationnelles
- Perte de confiance
- Réaction anxieuse face au mouvement
- Évitement de mouvement

Quoi faire si vous pensez souffrir de kinésiophobie ?

La première étape est de consulter un professionnel de la santé comme un physiothérapeute qui sera en mesure d'évaluer et d'identifier de quel type d'atteinte musculo-squelettique vous souffrez (ex : entorse lombaire). Votre physiothérapeute vous proposera par la suite un plan de traitement s'orientant sur des objectifs fonctionnels et significatifs pour vous, et ce, tout en respectant votre niveau de douleur. Des exercices de mobilité, d'endurance cardiovasculaire et de la thérapie manuelle sont aussi des modalités qui vous aideront à surmonter vos craintes reliées à votre douleur. Dans certains cas, le médecin vous prescrira des médicaments et/ou vous suggérera une consultation en psychologie afin d'être complémentaires à la physiothérapie. Si à la pensée de bouger vous devenez anxieux, pensez à vous faire aider par des professionnels de la santé sans tarder.

Jasmine Perreault, physiothérapeute

Spectacles d'ici

AVEC SYLVIE PRÉVOST

Marc-André Gautier, violoniste et Vladimir Sidorov, accordéoniste bayan, deux musiciens exceptionnels dans un répertoire flamboyant.

Que dire de cet accordéoniste bayan qui s'est déjà produit à quelques reprises à Prévost? Chaque fois, Vladimir Sidorov me sidère (hum). Samedi encore, il a fait preuve d'une profonde sensibilité musicale, servie par une virtuosité remarquable. Mieux encore, on peut en dire autant de l'autre membre de ce duo, le violoniste Marc-André Gautier.

Ensemble, ils nous ont menés de la Russie à l'Argentine, en passant par l'Europe de l'Est et le Québec, à travers des arrangements tziganes de tangos, de folklore et de musique populaire. On sait ce que la musique tzigane peut déployer en termes de fougue et d'habileté technique. C'est déjà spectaculaire lorsqu'il s'agit d'un soliste appuyé par un ensemble. Maintenant, imaginez la chose avec deux solistes qui jouent d'un même élan, se répondent, finissent la phrase que l'autre a commencée, se laissent mutuellement la place pour reprendre le flambeau en le portant plus haut... et vous aurez une idée de ce que le public a vécu ce soir-là.

Les arrangements, écrits par Sidorov, sont élaborés, bien sûr. Ce sont surtout des trésors d'imagination, explorant les multiples possibi-



Marc-André Gautier, violoniste et Vladimir Sidorov, accordéoniste bayan

Duo Mag, Kaléidoscope Feu roulant à Prévost

lités des instruments et s'emparant des mélodies d'une façon si colorée qu'on les voit soudain sous un tout autre jour. Même l'*Hymne au printemps* de Leclerc, même les «reels» sont devenus comme incandescents, ainsi que *Kaléidoscope* (composition de Sidorov), qui avait pourtant commencé comme une sorte de *jam*. Peut-être le «tziganisme» détourne-t-il l'intention première de la pièce interprétée, mais pourquoi boudier son plaisir?

La présentation des pièces, pas très formelle, est restée très conviviale. Un seul petit flottement... les renseignements que Sidorov a donnés à propos de son instrument... Le français n'est pas sa matière forte et c'est probablement la millième répétition qu'il en fait.

Marc-André Gautier a brillé dans ce répertoire échevelé. Glissandi, pizzicati, arpèges, croches, doubles-croches, quadruples-croches... tout paraît d'une facilité déconcertante.

J'ai hâte de l'entendre de nouveau, dans un répertoire classique où la virtuosité s'alliera à la profondeur de l'expression.

Au final, un public heureux. Je suis sûre que le grand-père violoniste de Gautier – fût-il au concert des anges – a dû se pencher vers la terre pour écouter son petit-fils en souriant avec toute la fierté du monde!

Spectacle Amal'Gamme

Oktopus, une courtepoinTE sonore

GISÈLE BART

Oktopus est une formation musicale qui se spécialise en musique klezmer, une musique de l'Europe de l'Est des siècles derniers. Ce groupe s'est choisi un nom qui allie celui d'une pieuvre à la notion du chiffre huit, nombre des membres du groupe. Ils se produisaient à Prévost le 19 septembre et leur enthousiasme introduisait magnifiquement la saison 2015-2016 de Diffusions Amal'Gamme.

Le groupe est composé de Gabriel Paquin-Buki, clarinettiste, fondateur, arrangeur génial de la plupart des pièces au programme et compositeur de l'une d'entre elles, de Vanessa Marcoux, violoniste, également compositrice de deux des morceaux, de Marilène Provencher-Leduc, flûtiste, de Geoffroy Cloutier-Turgeon, trompettiste, de Patricia Darche, tromboniste, de Matthieu Bourget, tromboniste basse, de Mathieu Bourret, pianiste et de Greg Fitzgerald, percussionniste.

Un beau reflet de lumière pourpre sur le rideau noir nous annonça le début du spectacle, suivi d'un frémissement prolongé à la tzigane du violon. Puis, de l'arrière de la salle, résonna la clarinette. Sur la scène, trompette, trombones, batterie, flûte, violon et clavier s'emballèrent comme de beaux diables dans l'eau

bénite. Ce sera une soirée unique dont le plaisir ressenti sera difficile à décrire. En effet, la musique klezmer étant celle de musiciens itinérants qui animaient les fêtes des villages, nous nous attendions certes à un tempérament festif, mais peut-être pas à être saisis par une telle émotion, comme si la musique s'était emparée de notre être tout entier.

Il est dit de cette musique qu'elle se nourrissait des musiques des pays traversés tout en y laissant sa propre influence. Le fondateur du groupe, M. Buki, que du sang polonais habite, lui a insufflé cette vocation : allier à cette musique klezmer des accents de jazz, de classique et même de traditionnel québécois, fabriquer une courtepoinTE sonore à partir de styles variés comme de tissus précieusement récupérés, d'où le nom d'une pieuvre aux nombreux tentacules

donné à son groupe. Il y aura dans ce concert de multiples idées originales. Idées de mise en scène comme l'intro déjà décrite, comme ce fac-similé de feu de camp où les musiciens viendront s'asseoir à l'avant-scène, où ils quitteront même la scène, se disperseront dans la salle et nous envelopperont de leur envoûtante musique. Il y aura d'impromptu et heureux mariages d'instruments. Il y aura, entre autres moments fortement appréciés par l'assistance, un dialogue violon et batterie, intitulé *Je t'aime de trop*, un morceau résolument du 3^e millénaire. Des montées de larmes viendront se mêler à des moments de folie comme une flûte torturante qui s'endablera soudain ou comme dans une *Réverie* de Bartok. Il y aura des moments totalement déjantés, des accélérations de rythme poussées au maximum des possibilités, exécutées pourtant en totale maîtrise, démonstration de la virtuosité hors du commun des musiciens. Comme il se doit, chacun des instrumentistes aura son «momentum». Dans *Misirlou*, une des rares pièces mélancoliques du

programme, nous serons emportés par l'expression d'une douleur intolérable qui s'achèvera en une finale étourdissante, comme pour fuir cette souffrance. Aux approches de la fin, un éclatement de joie se produira de par le son ensoleillé de la trompette, puis viendront les présentations et remerciements usuels, entre autres à l'excellent technicien du son, M. Guillaume Proulx qui a fait un travail de maître. La dernière pièce, *Liberté*, magnifique cavalcade de gitans enfuis à cheval d'un camp où ils avaient été retenus prisonniers, fut suivie d'un rappel inattendu, *Le petit bonheur* de Félix Leclerc. Complètement désarticulé, mais reconnaissable, arrangement à la Klezmer de M. Buki lui-même, il fut une éloquente démonstration de la démarche d'Oktopus, «perpétuer les riches traditions musicales de l'Europe de l'Est des siècles derniers tout en y ajoutant son grain de sel».

«Que du bonheur!», dirait Patrick Sébastien.