



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

Vous pensez déjà avoir souffert d'une commotion cérébrale?

Vous pratiquez un sport ou vous avez des enfants qui pratiquent des sports récréatifs ou de haut niveau? Savez-vous que 20% des commotions cérébrales sont attribuables à l'activité sportive? Toutes les 4 minutes au Canada, une personne est victime d'une commotion cérébrale et les jeunes en seraient les plus grandes victimes. Il importe donc d'en reconnaître les symptômes et de connaître la marche à suivre s'il y a présence de commotion cérébrale.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

La commotion cérébrale consiste en une perte immédiate et possiblement transitoire d'une ou plusieurs fonctions neurologiques à la suite d'un traumatisme tel qu'un coup direct à la tête, au visage, au cou ou à tout autre endroit sur le corps. Effectivement, l'impact ne doit pas être nécessairement au niveau de la tête pour entraîner la commotion cérébrale. Contrairement à ce que bien des gens pensent, aucune anomalie ne sera perçue à l'imagerie médicale standard.

Quand doit-on suspecter une commotion cérébrale?

Lorsqu'un individu a reçu un impact tel que décrit ci-haut et qu'un ou les symptômes suivants sont présents, la commotion cérébrale doit être envisagée :

- Maux de tête / sensation de pression dans la tête - Douleur au cou - Nausée / vomissement - Étourdissement / vision trouble - Troubles d'équilibre - Sensibilité à la lumière/bruit - Se sentir mal/baisse d'énergie / fatigue / somnolence - Sensation d'être au ralenti ou d'être dans le brouillard - Difficulté de concentration et/ou de mémoire - Confusion - Insomnie - Émotivité inhabituelle / tristesse - Irritabilité - Nervosité / anxiété.

Quoi faire si on suspecte une commotion cérébrale?

Si vous suspectez que vous ou une personne de votre entourage souffre d'une commotion cérébrale, il est primordial de consulter un médecin. Ce dernier procédera à une évaluation comprenant l'histoire de la blessure et un examen neurologique complet. D'autres investigations peuvent également être nécessaires telles qu'une radiographie de la colonne au besoin. Le médecin vous indiquera par la suite la marche à suivre pour le bon rétablissement de la condition de la personne. Lorsqu'on sera prêt à reprendre les activités sportives, un suivi avec un physiothérapeute combiné à celui du médecin sera nécessaire.

Mise en garde

Il est important de vous rappeler que si vous suspectez des signes de commotion cérébrale et que vous n'avez pas encore consulté un médecin, il est déconseillé de prendre des médicaments pour les maux de tête (Advil, Tylenol, Aspirine...) et de consommer alcool ou drogues. L'activité sportive doit être cessée immédiatement et la personne doit être réveillée toutes les deux heures (si elle dort après l'incident) afin de vérifier que la condition ne se détériore pas (lui poser des questions simples). Rappelez-vous que les symptômes allant jusqu'à 72 heures. La surveillance de la personne atteinte est très importante! En cas de doute, interdisez toute activité physique et intellectuelle!

Caroline Perreault, physiothérapeute

Spectacles d'ici

AVEC GISÈLE BART

Spectacle Amal'Gamme

Consort Laurentia, finesse et passion

Théorbe, musique ancienne et soprano, voilà ce que nous proposaient le guitariste et théorbiste Michel Angers et la soprano Peggy Bélanger, le 8 novembre à la salle Saint-François-Xavier de Prévost, sous l'égide de Diffusions Amal'Gamme. Programme intrigant pour certains, alléchant pour d'autres, une belle assistance s'était amenée. Exceptionnellement, le diffuseur prévostois présentait ce programme un dimanche après-midi et demanda au public de commenter cette tentative.

Il s'agissait du récital d'une soprano accompagnée par des instruments anciens. Pour les premières pièces, M. Angers accompagna M^{me} Bélanger sur une guitare dont le modèle datait du temps de Louis XIV. Ancêtre de nos guitares actuelles, celle-ci avait une forme différente, possédait moins de cordes et conséquemment émettait un son différent. Il exécutera avec beaucoup de délicatesse des accompagnements qui nous apparaîtront peut-être simplistes, mais qui ne le sont pas, loin de là, cette apparente simplicité n'ayant pour but que de

soutenir les flamboyantes vocalises exigées de la chanteuse. Les chants furent tous des XVI^e et XVII^e siècles et allèrent de Monteverdi, Kapsberger et Barbara Strozzi à Piccinini. Parfois empreints de légère grivoiserie, parfois l'expression d'amoureux languissants, « Petit Cupidon, réveille-toi. Pendant que tu dors, mes amours dorment aussi... »

Afin de mieux nous démontrer les capacités et particularités de sa guitare, quatre courtes pièces de Kapsberger nous furent jouées avec une grande finesse par M. Angers.



Le guitariste et théorbiste Michel Angers et la soprano Peggy Bélanger

Puis ce furent de nouveau des chants accompagnés. Dans *Si dolce el' tormento* du Vénitien

Monteverdi la cantatrice nous démontra sa versatilité, passant de quelques hautes quasi irréflectibles à des graves sensuelles très émouvantes, finales parfois d'une douceur totalement inattendue. Les derniers morceaux de cette première partie furent accompagnés par le théorbe, instrument du XVII^e siècle, une sorte de guitare au manche gigantesque, ancêtre du clavecin, destiné surtout à l'accompagnement, de là sa discrétion malgré son impressionnante apparence, au son peut-être plus puissant que celui de la guitare du début.

Après la pause, M. Angers s'était offert le plaisir de mettre A. Piccinini

au programme, son compositeur préféré à cause de sa grande inventivité. Puis, B. Strozzi, une femme compositrice au XVII^e siècle (tout un événement), fut à l'honneur.

En rappel, nos infatigables composites nous offrirent un morceau de bravoure, *Amanti* de Benedetto Ferrari. Les très athlétiques vocalises de la part de M^{me} Bélanger nous subjuguèrent pendant plusieurs minutes, justes, sans failles, toujours plus complexes, totalement réussies, démonstration de la brillante cantatrice qu'elle est. Tout cela avec passion, accompagné par un solide guitariste sur lequel elle pouvait s'appuyer.

L'audace de Lucille Chung

Le 21 novembre, à Prévost, ce fut au tour de Lucille Chung de nous éblouir, une pianiste prodige qui se produisit à l'âge de dix ans avec l'Orchestre Symphonique de Montréal, qui, en 1989, fut invitée par maestro Charles Dutoit, directeur de cet orchestre, comme soliste pour une tournée asiatique et qui, la même année, remporta le prestigieux Premier prix du Concours international de piano Stravinsky.

Je qualifierais d'audacieux le concert de ce soir-là, tant dans le choix des pièces au programme que dans leur exécution. Même le choix de sa tenue était audacieux et brisait les normes, une robe splendide qui compensait par un brin de folie pour la réserve naturelle de celle qui la portait.

M^{me} Chung débuta son concert par une œuvre de Schumann, « le Romantique des Romantiques », celui qui disait que « projeter de la lumière au fond du cœur humain

était la mission de l'artiste ». Ce *Fantasiestücke Op. 12*, une œuvre en huit parties, écrite au moment où les premiers signes de « la nuit de son esprit » avaient commencé à se manifester, est une œuvre où la tristesse et la vivacité alternent en permanence, lesquelles M^{me} Chung a su traduire de par son jeu intelligent et sensible tout à la



Lucille Chung

fois, prenant le temps de bien vivre la musique et de la laisser nous envahir.

Deux Poulenc, puis ce fut la pause. Ce qui allait suivre fut costaud, une pièce en onze parties de György Ligeti, ce compositeur dont M^{me} Chung enregistra l'Intégrale et pour laquelle elle obtint des notations dithyrambiques. Ligeti est un compositeur du XX^e siècle qui se consacra, entre autres, à la musique sérielle caractérisée par l'atonalité, conséquence de l'utilisation des douze degrés de la gamme chromatique occidentale. L'œuvre choisie, *Musica Ricercata*, est une œuvre audacieuse par excellence dont l'absence de repères peut donner l'impression excitante et angoissante tout à la fois de se promener dans une forêt inconnue sans repères ni boussole. Une œuvre dont la violence et les notes obsédantes étaient

tout à fait en accord avec les Beyrouth et les Paris de ce fatidique automne 2015. Dans cette forêt, M^{me} Chung a su nous entraîner au-delà des émotions dans un monde spirituel. Après cette pièce d'une difficulté extrême, jouée comme toutes les autres sans partitions, le Prokofiev nous parut plus léger, mais non sans véhémence. La même énergie, les mêmes impressionnants roulements et grondements, la marche pénible d'un Andante, puis une finale toute en vivacité, une course effrénée des doigts, une envolée vers la Joie.

Un rappel fut obtenu de M^{me} Chung après plusieurs saluts, un Scriabine dont la douceur se répandit sur nous comme un baume après l'expression de tant de souffrance et de combats. Un Scriabine mystique, en recherche du divin en nous.



Avant le concert, l'émotion fut grande lorsqu'on rendit hommage à M^{me} Francine Allain, laquelle, après vingt-trois ans d'un indéfectible dévouement, cède son poste de Directrice de Diffusions Amal'Gamme. Elle est encadrée du nouveau président Raoul Cyr et du nouveau directeur Bernard Ouellette.