



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

Est-ce que mon ménisque est déchiré?

Avec les sports d'hiver comme le hockey, le ski, la raquette, les blessures impliquant les ménisques au niveau du genou sont assez fréquentes. C'est une blessure qui peut se réparer naturellement (selon l'intensité de la lésion, sa localisation et l'âge de la personne, entre autres), mais dans certains cas, la chirurgie sera nécessaire.

Tout d'abord, parlons des ménisques du genou. Il y a 2 ménisques dans chaque genou, un interne et l'autre externe. Ce sont des fibro-cartilage qui augmentent la stabilité du genou. Ils sont situés entre le tibia, qui est l'os de la jambe, et le fémur, qui est l'os de la cuisse. La surface du tibia est plane, alors que celle du tibia est arrondie. Les ménisques vont alors épouser la forme de chaque surface articulaire afin d'assurer un bon contact. Ils ont également un rôle d'amortisseur. Seulement la partie périphérique du ménisque est vascularisée. Pour la guérison d'un tissu, nous avons besoin d'un bon apport sanguin. C'est pour cette raison qu'une lésion de la portion interne du ménisque aura peu de chance de se cicatriser, comparée à une lésion qui serait périphérique.

Pour le mécanisme de blessure, on peut imaginer un biscuit oréo. La crème étant le ménisque. En faisant une pression, puis une rotation, on peut briser la crème et séparer le biscuit. Pour le genou, c'est le même principe. Les lésions vont survenir principalement lorsque nous sommes en mise en charge et qu'une torsion sera impliquée. Par exemple, quand on se relève de la position accroupie et qu'on pivote en même temps. Pendant le ski, comme le pied et la cheville sont stabilisés par la botte, un faux mouvement va créer une torsion encore plus importante au genou. La même chose au hockey, quand le patin reste pris dans une. Les lésions qui sont plutôt dégénératives sont fréquentes avec l'arthrose. Il est donc normal qu'avec l'âge, des fissures soient présentes surtout chez quelqu'un qui a travaillé de façon physique et en station debout. Les interventions chirurgicales sont donc beaucoup moins envisagées, car d'autres lésions risquent de se produire peu de temps après.

Lorsque le ménisque est déchiré, il y a alors une partie qui peut se déplacer dans l'articulation et créer un blocage et de la douleur. Au départ, de l'enflure est souvent associée et la mise en charge sera douloureuse. Parfois, la blessure de ménisque n'arrive pas seule et certains ligaments peuvent aussi se déchirer.

À l'examen clinique, on peut vérifier l'état des ménisques par des tests spécifiques, mais pour poser le diagnostic de façon précise, nous devons avoir recours à une résonance magnétique. Dans ce cas, votre physiothérapeute pourra vous référer à votre médecin en demandant un examen plus approfondi. En fonction de la gravité de la lésion, un rendez-vous avec un orthopédiste peut être nécessaire pour avoir une opinion chirurgicale.

Les traitements de physiothérapie sont indiqués pour améliorer la mobilité articulaire, la souplesse et la force musculaire de même que pour diminuer l'inflammation. Même lorsqu'une intervention chirurgicale sera nécessaire, les traitements seront efficaces pour amener la condition optimale avant la chirurgie afin de diminuer le temps de guérison. La réadaptation sera alors beaucoup plus rapide par la suite. N'oubliez pas le premier conseil à suivre après une blessure traumatique, c'est-à-dire l'application de glace pour une période de 10-12 minutes, que vous pouvez répéter toutes les deux heures, au besoin.

Caroline Perreault, physiothérapeute



DANIELLE LAROCQUE

Là où ça compte, qu'attendons-nous?

Depuis la fin des années 90, de nombreuses recherches démontrent qu'une pratique régulière d'activité physique est bénéfique pour les performances scolaires. Qu'en est-il pour ceux qui vivent un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité?

En mars 2013, dans la revue *The Journal Pediatric*, le chercheur Matthew Pontifex et ses collaborateurs concluaient leur recherche¹ en indiquant que les exercices aérobiques d'intensité modérée pouvaient avoir un impact positif sur les fonctions cognitives telles que la lecture, et sur la capacité d'avoir du contrôle sur l'inhibition, non seulement pour tous les enfants, mais plus particulièrement pour ceux présentant un déficit d'attention avec hyperactivité.

Plus près de chez nous à Montréal, une autre recherche récente sur l'effet de l'exercice physique sur les enfants

TDAH démontre que la participation à un programme d'activité physique modéré ou vigoureux augmente les capacités musculaires, les habiletés motrices, le comportement social (rapportés par les parents et les enseignants) et aussi, le niveau de traitement des informations des enfants ayant ce handicap.

Or, plusieurs jeunes ayant un tel déficit d'attention sont moins portés à participer dans des sports organisés ou de pratiquer des activités physiques vigoureuses. Aussi serait-il utile, comme le recommande l'Association nationale pour le sport et l'éducation physique

aux États-Unis, que l'exercice physique, soit non seulement réalisé dans les programmes d'éducation physique, mais aussi à divers courts moments de la journée scolaire.

Le monde de l'éducation au Québec est à une croisée des chemins. Alors que le domaine de l'éducation devient de plus en plus sous-financé à tous les niveaux, que les enfants ayant un déficit d'attention deviennent de plus en plus médicamenteux, tous les dix ans on songe à couper dans les récréations ou les cours d'éducation physique, cependant que les enfants québécois deviennent de moins en moins actifs physiquement, jusqu'au point de constater que leur espérance de vie diminue.

Pourtant faire de l'activité physique peut être si simple. Marcher en est le meilleur exemple. Marcher chaque

jour, quelques minutes de plus de jour en jour, peut nous mener loin. Il n'est pas nécessaire de souffrir d'un déficit d'attention pour s'y mettre. Il suffit de commencer et d'en inspirer d'autres autour de soi.

Agir là où à moindre coût on peut investir dans l'avenir d'un Québec fort. L'activité physique n'est pas une perte de temps, l'éducation physique n'est pas une matière de seconde zone. C'est le préalable, le moteur de la pensée et du bien-être ensemble. C'est un moteur économique et social puissant.

Là réside un futur intelligent et de gros bons sens.

1. *Exercise Improves Behavioral, Neurocognitive, and Scholastic Performance in Children with ADHD.*

2. *A physical activity program improves behavior and cognitive functions in children with ADHD: an exploratory study.*



AVEC ODETTE MORIN

Spaghettis et boulettes de viande

Heureux les végétariens! Car le prix de la viande peut en inciter plus d'un à le devenir, du moins à temps partiel. La bonne nouvelle: cette fulgurante montée des prix de la viande provenant de malheureux animaux nourris aux maïs génétiquement modifié (Roundup ready) réduit la différence de prix entre la viande bio et non bio, surtout si l'on s'approvisionne directement d'un producteur.

Personnellement, je n'ai jamais été une adepte de gros steaks dégoulinants, j'ai été élevée dans une famille nombreuse où la viande était «étirée» au maximum dans des ragoûts ou autres fricassées. Cela dit, j'aime bien manger de la viande de temps en temps. Parmi mes plats «réconfort» favoris: les spaghettis aux boulettes de viande, alors voici ma recette.

Boulettes de viande à l'italienne (pour environ 20 boulettes)

Aussi bonnes dans une sauce tomate bien relevée que dans une sauce brune (genre ragoût), ces boulettes moelleuses sauront contenter le carnivore en vous. La recette ne contient pas d'œuf et vous constaterez que ce n'est pas nécessaire, car selon le célèbre chef britannique Heston Blumenthal, le fait de saler la viande la rend collante. Si vous trouvez la préparation trop molle au moment de façonner les boulettes, vous n'avez qu'à la réfrigérer pendant environ 40 minutes.

Ingrédients

- Viande hachée au choix, 454 g (1 livre)
- Romano ou parmesan râpé, 45 ml (3 cuil. à soupe) (facultatif)
- Oignon râpé ou haché finement, environ 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Ail râpé, 2 ou 3 gousses
- Persil et/ou basilic frais haché, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Ketchup ou sauce barbecue, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Moutarde de Dijon, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Mélange d'épices au choix (cajun, garam masala, cari), 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel (3 à 5 ml soit ½ à 1 cuil. à thé), poivre (3 ml soit ½ cuil. à thé)
- Zeste de citron râpé, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé) (facultatif, mais si bon!)
- Chapelure (Panko ou autre), 170 ml (¾ de tasse)
- Lait, 110 ml (½ tasse)



Préparation

Dans un bol à mélanger, mettez la chapelure et le lait puis laissez reposer pendant une dizaine de minutes. Ajoutez tous les ingrédients, sauf la viande et mélangez le tout. Incorporez la viande d'abord à la fourchette, puis à la main, en pétrissant pour que le mélange soit bien homogène. Façonnez des boulettes en prélevant (chaque fois) une quantité équivalente à un petit œuf. Déposez-les sur une plaque huilée et faites-les cuire dans un four préchauffé à 350 °F pendant une trentaine de minutes. Déposez délicatement les boulettes dans la sauce et laissez mijoter le tout à petit feu pendant au moins 10 minutes.

Sauce tomate maison

Une sauce à tout faire qui peut devenir une sauce à la viande en y ajoutant 454 g (1 livre) de viande hachée au moment où l'on ajoute le poivron et l'ail. À feu plutôt élevé, vous ferez revenir le tout en remuant jusqu'à cuisson de la viande avant d'ajouter les autres ingrédients. À la fin, vous laisserez mijoter la sauce plus longtemps soit au moins 40 minutes.

Ingrédients

- Tomates concassées, 1 conserve de 796 ml

- Tomates broyées, 1 conserve de 796 ml
- Oignon haché, ½ moyen ou plus
- Ail haché, 3 à 6 gousses
- Poivron rouge ou vert haché, 1 moyen (facultatif)
- Feuille de laurier, 1
- Fines herbes séchées mélangées (ex.: basilic, origan, thym, persil), 15 ml (1 cuil. à soupe) ou herbes fraîches hachées 30 ml (2 cuil. à soupe) (mélange de basilic, persil, estragon, origan, etc.)
- Mélange d'épices style cajun ou garam masala, cari, etc., 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sucre ou sirop d'érable, au goût pour couper l'acidité, 5 à 15 ml (de 1 cuil. à thé à 1 cuil. à soupe ou plus au goût)
- Sel et poivre au goût
- Flocons de piment, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé) (facultatifs)
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)

Préparation

Faites revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à un début de coloration. Ajoutez le poivron, l'ail et les épices, puis continuez la cuisson en remuant pendant 2 minutes. Ajoutez le reste des ingrédients, amenez à ébullition et laissez mijoter le tout à feu très doux pendant au moins 20 minutes. Bon appétit!



On grignote chaque jour un peu plus de lumière et un peu plus de chaleur (bon, pour la chaleur c'est une théorie!) Mais un fait est avéré, le printemps, lentement mais sûrement, a commencé sa migration vers nos contrées et dans quelques mois cet hiver qui ne ressemble en rien à nos hivers traditionnels fera partie de nos souvenirs.

Pour terminer ce mois plus court que les autres, mais plus long que d'habitude, je vous invite en Colombie Britannique dans la Vallée de l'Okanagan, puis en Espagne dans la région de La Mancha.

Commençons avec Mission Hill qui a des vignobles en Ontario à Niagara et en Colombie-Britannique dans la Vallée de l'Okanagan qui bénéficie d'un climat exceptionnel pour la culture de la vigne. Fondé en 1981, le vignoble de l'Okanagan

Plus court ou plus long, comme en bouche

compte cinq régions de production s'étalant sur plus de cent cinquante kilomètres du nord au sud. Le Chardonnay Reserve est élaboré avec les meilleurs raisins provenant de trois des cinq régions soit Oliver, Osoyoos et Naramata Ranch. Le Mission Hill Reserve 2014 est d'une couleur paille, limpide et brillante. Arômes d'agrumes confits, touche de beurre. Un vin sec, vif, la texture est ronde et charnue, le bois est présent au nez et très légèrement en rétro.

MANON CHALIFOUX – SOMMELIÈRE ET CONSEILLÈRE EN VINS

Un vin équilibré qui accompagnera à merveille un saumon grillé, des pétoncles sautés ou toutes autres viandes blanches grillées servies avec une sauce crémeuse aux champignons. **Mission Hill 2014, Réserve Chardonnay à 20,00\$ (11092078)**



La Mancha, au cœur de l'Espagne possède un climat exceptionnel au niveau de l'amplitude thermique, très froid en hiver (jusqu'à -10C) et très chaud en été (jusqu'à 45C). Un climat très sec combiné à des vignes de près de soixante ans donne des raisins exceptionnellement concentrés. La mention crianza oblige un minimum d'élevage en fût de chêne ainsi qu'un temps minimum de conservation au Domaine

avant la mise en marché, dans ce cas-ci, le vin fait un élevage de 12 mois en fût de chêne français et américain complété par l'élevage en bouteilles avant la mise en marché. Le Gladium 2011 issu de tempranillo est d'une couleur rubis intense avec des arômes de fruits noirs et rouges bien mûrs, d'épices et de tabac. Le vin est sec, vif avec des tanins présents, mais sans astringence marquée. Une puissance enrobée, une rétro de kirsch et de chocolat et une longue persistance font de ce vin le compagnon idéal d'une viande rouge braisée servie avec des légumes rôtis au four. **Gladium 2011 crianza, La Mancha à 17,95\$ (11155462)**

