



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

### BON JARDINAGE

#### BON DOS!

L'arrivée de l'été rime avec désherber les plates-bandes, planter les fleurs, cultiver le potager... mais aussi soulever des charges lourdes, maintenir des positions accroupies prolongées, pelleter de la terre! Ce n'est pas sans douleur qu'on arrive à aménager le terrain. Beaucoup de gens souffrent des maux de dos durant cette période de l'année et les ressentent pendant quelques jours allant jusqu'à plusieurs semaines après les efforts.

Ces inconforts peuvent souvent être évités simplement en modifiant certaines habitudes, mais tout d'abord, faisons un bref survol de l'anatomie du bas du dos. La région lombaire (le bas du dos) compte 5 vertèbres et, entre chacune de ces vertèbres, il y a des petits coussinets qu'on appelle des disques. Ces derniers sont composés d'environ 80% d'eau et ont comme fonction principale d'absorber les différents chocs que la colonne peut subir. Par-dessus ces structures s'attachent des ligaments et des muscles qui ont comme fonction de stabiliser les vertèbres afin d'éviter un mouvement excessif de ces dernières. Ainsi, lorsqu'on jardine dans une position prolongée avec le dos arrondi, les structures du dos s'étirent tranquillement et s'affaiblissent. Ces structures peuvent être la source de la douleur en plus des disques qui deviennent plus vulnérables à se déformer.

Pour éviter des dommages à ces structures, il y a plusieurs habitudes simples à adopter. Tout d'abord, évitez la position accroupie avec le dos arrondi. Il est préférable d'opter pour une position qui permet de maintenir le bas du dos droit. De plus, s'il faut se pencher ou lever une boîte à fleurs qui est sur le sol, pliez les genoux en gardant le dos droit et collez la charge le plus près possible de vous. Ne négligez surtout pas le poids de la charge. Trop souvent, on surestime les capacités de notre dos. Si vous avez à pelleter de la terre ou du paillis, évitez les mouvements de torsion qui pourraient endommager les disques. Il est préférable de tourner avec tout le corps en déplaçant les pieds. Si les tâches s'éternissent et les voyages de terre se multiplient, permettez-vous de prendre des pauses afin de changer de positions et de donner un peu de repos à votre dos.

Finalement, adopter des bonnes habitudes prolonge la bonne santé de votre dos et maximise votre qualité de vie!

Bon jardinage cet été!

Caroline et Jasmine Perreault  
Physiothérapeutes



## Diffusions Amal'Gamme

— YVAN GLADU

Billets à la bibliothèque Jean-Charles-Des Roches et en ligne sur [www.diffusionsamalgamme.com](http://www.diffusionsamalgamme.com). Info: 450 335-3037 ou [direction@diffusionsamalgamme.com](mailto:direction@diffusionsamalgamme.com)

Spectacles à la salle Saint-François-Xavier, 994, rue Principale, Prévost

Samedi 26 mai 2018, à 20h

### Les entrailles de la montagne

« Bienvenue dans un univers poétique envoûtant... »

Compositeur et multi-instrumentiste, Jean-François Bélanger peaufine depuis plusieurs années une vision personnelle et sensible des musiques traditionnelles. Ses compositions finement ciselées ont mené la critique à souligner sa maturité, son audace et sa polyvalence.

Après quelques années d'études en violon, c'est de manière autodidacte qu'il a exploré les quelque vingt instruments que compte sa collection. L'utilisation d'instruments inusités confère à ses enregistrements et à ses prestations publiques un caractère unique. Parmi ceux-ci, les nyckelharpa, kontrabasharpa et tenorharpa, vièles à clés suédoises, piquent inmanquablement la curiosité.

Après trois années de travail d'orfèvre, il a terminé l'enregistrement d'un



Jean-François Bélanger

diptyque dont le premier volet, consacré aux choses de l'esprit, a été dévoilé en septembre 2014. Le deuxième volet, plus tribal et axé sur les forces de la nature, est paru en 2017.

Les artistes: Jean-François Bélanger, compositeur, nyckelharpa, tenorharpa, kontrabasharpa, violon d'Hardanger; Yann Falquet, guitare, guimbarde, chant harmonique; Elizabeth Giroux, violoncelle; Bernard Ouellette, percussions.

Samedi 9 juin 2018, à 20h

### Yves Lambert trio

En grande finale de saison, Yves Lambert, un maître de la musique traditionnelle.

Depuis le début de sa carrière solo en 2003, le charismatique chanteur et accordéoniste Yves Lambert, n'a cessé d'étonner. Aujourd'hui, secondé par les multi-instrumentistes Tommy Gauthier et Olivier Rondeau (deux collaborateurs du Bébert Orchestra), Lambert est fort d'un nouveau son. La formule trio propose une interprétation personnelle et créative du répertoire traditionnel québécois.

Dans une attitude d'ouverture et de curiosité, le Yves Lambert trio insère des idées neuves sous des formes inattendues avec un son original créant une verticalité entre le festif, l'engagement social, la musicalité et l'esprit de la musique traditionnelle.



Yves Lambert trio

Samedi 2 juin 2018, à 20h

### La trompette et ses cordes



La musique des films *Le Pirate des Caraïbes*, *Le Parrain*, *Aladdin*, *La Mission* et *Il était une fois dans l'Ouest*, ponctuée d'œuvres sud-américaines et classiques, seront interprétés avec une étonnante fraîcheur par la trompettiste Marie-Pier Descôteaux, accompagnée d'un quatuor à cordes.

« La trompette et ses cordes » est un ensemble constitué de cinq talentueux musiciens, tous issus du Conservatoire de musique de Montréal. Combinant une excellente trompettiste classique et un magnifique quatuor à cordes, les musiciens s'approprient, avec une sonorité et des arrangements bien à eux, un répertoire étendu, allant de la musique de film au jazz, du tango au contemporain et reprennent quelques pièces latines et classiques au passage.

La sonorité de la trompette sera mise en valeur à travers différents styles musicaux. On pourra découvrir une trompette aux accents parfois romantiques, sensuels, nostalgiques ou endiablés. Mais aussi une trompette toute en douceur, soutenue par

un quatuor à cordes riche et enveloppant.

Le quintette se donne comme mission première de réduire l'écart entre la musique populaire et la musique classique. Bref, il vise à vulgariser, par ses concerts, la musique classique et à la rendre davantage accessible aux différentes générations.

De la musique classique et de la musique populaire dans un même concert? Certainement! Le « mix » trompette et cordes vous surprendra et vous fera redécouvrir de superbes mélodies!

Les artistes: Marie-Pier Descôteaux, trompette; Abby Walsh, violon; Marie-Claire Vaillancourt, violon; Dillon Hatcher, alto; Guillaume Veillet, violoncelle.

### Grand succès du concert-bénéfice

Le concert-bénéfice du 28 avril dernier a été une réussite sur toute la ligne, alors qu'un public nombreux provenant de toutes les villes des Laurentides était présent pour voir et entendre Stéphane Tétrault et Marie-Eve Scarfone, confirmant en cela le rayonnement de Diffusions

Amal'Gamme dans la région et même au-delà.

Commanditée par la Caisse Desjardins de la Rivière-du-Nord, la soirée a permis de recueillir plus de 8000 \$ qui permettront à notre diffuseur de poursuivre sa mission.

#### Voici des commentaires

« Vos répertoires sont toujours aussi bons et bien choisis. Ce soir, avec ce violoniste, ce fut une soirée enrichissante! » - Sainte-Anne-des-Lacs  
« Je suis sans mot pour exprimer les émotions vécues lors de ce magnifique concert! - Saint-Sauveur

## Le monde merveilleux du vin

### Temps clément et nouveauté

Finalement c'est arrivé! Le temps plus clément, le départ de la neige et l'arrivée des nouveautés à la SAQ pour célébrer tout ce qui doit l'être!

En blanc, je me suis fait surprendre par un vin espagnol de la région du Penedes tout près de Barcelone. Tuvi (or not to be) 2016 est issu d'un assemblage surprenant, mais tout à fait magnifique! Gewurztraminer, riesling, viognier et xarel-lo sont combinés pour le plus grand plaisir de nos papilles. Chaque cépage est vinifié séparément, pour le viognier, la fermentation se fait en barriques de chêne français neuves suivi par un court élevage de deux mois dans ces mêmes barriques. Les autres cépages

sont fermentés puis élevés sur lies pour une période de quatre semaines. Suit l'assemblage final et la mise en marché.

Le Tuvi est pâle, limpide et éclatant, très aromatique sans être caricatural, les arômes de fleurs, de fruits blancs à noyau avec une légère touche herbacée précèdent une



bouche ample à l'acidité vive. Un vin très sec, moins de 1,2 g/l de sucre, enrobé et avec une persistance étonnante. Ce vin fera le bonheur de tous à l'apéritif, mais agrémentera vos plats de poissons ou de crustacés. Tuvi (or not to be) 2016, Penedes d.o. de Sumarocca à 16,40 \$ (13 574 687)

En rouge, à une centaine de kilomètres au sud de Sumarocca, Cellers Sant Rafel produit plusieurs vins dont ce magnifique rouge élaboré avec de la grenache (83%) et du merlot (17%). Ce vignoble d'une quarantaine d'années est situé dans



le village de Pradell de la Teixeta, dans l'aire d'appellation Montsant. Joana 2016 est d'un beau rubis limpide et brillant. Au nez, des arômes de fruits rouges frais (fraises, framboises) et en bouche le vin est très sec (1,7 g/L), vif et les tanins sont présents sans être lourds. Un vin de plaisir qui accompagnera sans hésiter les tapas, les charcuteries, les brochettes de poulet et pourquoi pas un saumon grillé. Joana 2016, Penedes de Cellers Sant Rafel à 16,80 \$ (13 581 246)

MANON CHALIFOUX — SOMMELIÈRE ET CONSEILLÈRE EN VINS

Pour voir une dégustation à la chronique de Cogeco TV sur les produits du Québec avec Manon Chalifoux (aussi sur Youtube)