



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

Revoyons 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

## Quelle affaire!

SYLVIE PRÉVOST

**Jazz Affair étonne et détonne sans jamais perdre le ton!**

Trois filles et trois garçons : six voix qui couvrent tout le registre de la voix humaine, un répertoire tiré de tous les horizons, voilà Jazz Affair en quelques mots. Vous est-il arrivé souvent de voir sur scène six chanteurs qui font tout *a capella*, chant, accompagnement, percussions, sur une mise en scène sans temps mort? Voilà ce que nous a offert Jazz Affair.

Manifestement, ces musiciens ne manquent pas d'idées. Chanson française ou québécoise, rock ou populaire, musique américaine d'hier et d'aujourd'hui, tout passe dans la moulinette musicale de ce groupe unique. Les arrangements, très imaginatifs, sont aussi très denses et nécessitent un sens harmonique aiguisé. Six voix superposées créent un édifice qui pourrait ne pas tenir la route. Mais non... tout s'assemble aisément et lorsqu'une voix n'est pas sollicitée pour chanter, elle fait de la percussion.

Pleins d'invention, les chanteurs témoignent aussi d'un sens de l'humour certain, comme lorsqu'on surimprime du Bobby McFerrin sur une chanson de Plamondon. Tout



Luce Bélanger, soprano; Jean-François Aubin, ténor; Camille Legault-Coulombe, alto; Louis Laprise, baryton; Marie-Pier Deschênes, mezzo-soprano; et Christian B. Poulin, basse. Répertoire de chansons variées.

s'écroulerait si la justesse faisait défaut, mais elle est excellente tout au long. Nul doute que l'écoute des uns et des autres est absolument sans faille.

Encore une marque d'invention, la mise en scène, les interactions gestuelles sont bien pensées et ajoutent à l'intérêt. Très dynamiques, elles

créent pour chaque pièce une petite capsule unique.

Autre point sensible, les paroles... qui sont la plupart du temps bien intelligibles, heureusement, malgré, par moments, une petite faiblesse en anglais.

Mon seul regret a été la présence de l'amplification qui me paraît

superflue dans notre salle, si intime. Est-ce la cause d'un équilibre des voix pas toujours idéal (par exemple dans *Sortez-moi de moi* et dans *C'est dont belle une fille*)?

Bref, un spectacle rempli d'humour et de légèreté, par des musiciens exceptionnels qui aiment s'amuser en travaillant!

## Les entrailles de la montagne... pour faire grandir les nains

SYLVIE PRÉVOST

**Quand on creuse, on trouve des bibittes, des roches et de la boue, mais aussi des pierres précieuses...**

C'est un spectacle fertile en découvertes qu'a offert Jean-François Bélanger. Il était déjà venu présenter son premier ouvrage, *Les vents orfèvres*, qui explorait, comme il nous l'a expliqué, le monde de l'esprit. Cette fois, il parcourt un territoire qui agit et nous fait agir à notre insu : des instincts, des souvenirs, des sentiments, tout ce qui peut paraître sournois quand on ignore sa présence. C'est une démarche complète à laquelle il nous convie, le prolongement artistique de sa vie de psychiatre. Toutefois, il n'y a rien d'ardu, rien d'emperlé dans les présentations très justes des pièces au programme. Et non seulement ses interventions sont-elles intéressantes, mais sa musique est superbe et accessible.

Il s'agit souvent de pièces qui s'apparentent à des danses, ou mieux, à des chants sans paroles. Évidemment, c'est ce qui convient aux instruments folkloriques qu'il a rapportés des pays scandinaves. La plupart des pièces ont une grande force d'évocation (*Raukar - Drakkar*,



Élisabeth Giroux au violoncelle, Jean-François Bélanger au nyckelharpa, Bernard Ouellette aux percussions et Simon Marion à la guitare

*Chant minéral, Valse militaire, etc.*) et toutes sont construites et arrangées avec finesse et rigueur. Nickelharpa et contraharpa sont uniques parmi les instruments à cordes et leur voix respective est fort agréable : un son boisé, avec un grain particulier. Au risque de me répéter, j'aurais bien aimé que ce spectacle ne soit pas amplifié, qu'on joue le moins possible avec le son.

Le naturel, pour moi, a toujours meilleur goût.

Soulignons par ailleurs les présences discrètes, mais actives de la guitare et des percussions, et du violoncelle soutenant le tout. Ces trois musiciens se fondent et s'amalgament parfaitement au mouvement que Bélanger propose. Le percussionniste joue des timbres et des

accents avec maestria. Le violoncelle prolonge la voix des instruments scandinaves. Parfois il les nuance, parfois il prend plus de place, dialogue ou monologue, et toujours il ajoute sa riche couleur à l'harmonie.

Ce fut une bien belle soirée, pleine d'images. Il est bien dommage que si peu de gens en aient profité...