



CLINIQUE
PHYSIOTHÉRAPIE
DES MONTS

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

La grossesse est un état spécifique qui exige une adaptation constante et peut se dérouler de façon plus ou moins harmonieuse. En effet, si certaines femmes ont une grossesse facile jusqu'à la fin, beaucoup d'autres sont incommodées à un moment ou à un autre de cette période de leur vie.

L'acupuncture et le suivi de grossesse

Étant d'abord une médecine préventive, l'acupuncture peut jouer un rôle très efficace dans le suivi de la grossesse. Elle présente l'avantage majeur d'éviter le recours aux médicaments dont on redoute les effets tératogènes, c'est-à-dire les risques de malformations du fœtus. De plus, des séances d'acupuncture permettent à la femme enceinte de prendre un temps d'arrêt, de se reposer, de s'allonger, de se détendre, toutes choses qui ont un effet bénéfique sur son état et l'incitent à prendre soin d'elle dans une période exigeante de sa vie. La femme enceinte aura avantage à consulter un acupuncteur qui par la prise « des pouls », l'examen de la langue et un questionnement minutieux, peut détecter les divers troubles de grossesse. L'identification précoce d'un déséquilibre permet de le traiter facilement et de prévenir ainsi certaines complications futures.

* « les pouls » selon les critères de la médecine traditionnelle chinoise

Durant la grossesse, l'acupuncture permet de :

- soulager les nausées et les vomissements
- soulager l'anxiété et l'angoisse
- traiter les saignements de nez
- traiter la constipation
- traiter les troubles de la circulation, l'enflure et la lourdeur des jambes
- soulager les douleurs lombaires, du sciatique et les douleurs abdominales et pelviennes
- prévenir les menaces d'accouchement prématuré
- modifier la position du fœtus en cas de présentation de siège entre la 30^e et la 34^e semaine (taux moyen de réussite 85% selon des études récentes)

Pour la préparation à l'accouchement, l'acupuncture permet de :

- déclencher le travail en cas de dépassement du terme ou d'indications thérapeutiques
- favoriser l'assouplissement du périnée
- stimuler la contractilité utérine
- réduire le temps de travail de 4 à 6 heures selon les études

Fréquence des traitements

Normalement la femme dont la grossesse se déroule bien devrait voir son acupuncteur une fois par mois jusqu'à la fin du huitième mois de grossesse, et deux à trois fois pendant le neuvième mois. Ces dernières séances sont destinées à calmer l'anxiété, à soulager la fatigue et à favoriser l'assouplissement du périnée et du col de l'utérus. Ainsi, les femmes enceintes arrivent à terme dans de bonnes conditions physiques et psychologiques.

Source : www.acupuncture-quebec.com
Judith Leduc, acupuncteur

Biographie Gérard Boivin

Petite histoire d'un héros

DANIEL PLEAU,
LÉGION DE SAINT-JÉRÔME

Né à Granby le 11 février 1923, M. Boivin s'enrôla dans les forces canadiennes, le 5 septembre 1940. Il sera muté à Longueuil où il travaillera pour le corps médical de 1940 à 1941. En février 1942, alors âgé de 18 ans, il est muté avec le 25^e Régiment d'artillerie ou il sera le répartiteur (dispatcher) pour le colonel Maurice Haley.

À la fin de 1942, il voyagera sur le Queen Mary pour l'Angleterre où il rejoindra les rangs du Régiment de Maisonneuve où il travailla avec son beau-père (Joseph Fontaine) et ses deux frères, Jacques et Marcel Boivin pour la section de transport. Il fera



Gérard Boivin

différentes missions en Angleterre pour déjouer les espions allemands.

C'est alors qu'en 1943, il se joint au tirage (draft) pour rejoindre les rangs du Royal 22^e Régiment. Il voyage dans un convoi de 75 navires pour l'Italie. Un seul bateau-hôpital fut

malchanceux en frappant une mine et les passagers furent tous sains et saufs.

Arrivé à Naples, il rejoint sa nouvelle unité et prend part aux combats. Il participera à de nombreuses

batailles dont la libération de Rome où il est blessé à trois reprises : à l'épaule, entre les lignes Gustave et Hitler, puis il perd un œil près de la rivière Po et il frôle la mort de près lors d'une attaque allemande où le lieutenant Desrosiers, qui était le fils du président de l'Imperial Tobacco, lui avait demandé de changer de place avec lui. Le Lt Desrosiers reçut, quelques minutes après, un obus de mortier qui lui fut fatal.

M. Boivin fut blessé aux tendons, aux jambes et au corps avec des éclats d'obus en plus de recevoir des parties de corps du lieutenant. Étourdi et très faible, il entendit des soldats allemands dire qu'ils étaient tous morts. Plus tard, il fut sauvé par le personnel médical et fut envoyé vers l'arrière à l'hôpital. C'était la fin de la guerre pour lui. Il apprit plus tard qu'il avait perdu son frère Jacques lors du débarquement de Normandie en juin 1944.

Revenu au pays après la victoire des alliées, il décida d'émigrer aux États-Unis, un peu plus tard, et c'est en 1949 qu'il s'enrôla dans l'infanterie américaine. Pour pouvoir servir, il fait falsifier son rapport médical pour que les forces américaines ne puissent pas savoir qu'il était un blessé de guerre.

Tout au long de son entraînement, des questions sur son habilité à tirer et ses connaissances en patrouilles et en manœuvres se posèrent... Il part donc pour la Corée de 1949 à 1952 où il sera décoré pour bravoure (étoile héroïque) après avoir sauvé un peloton d'infanterie.

Son contrat de trois ans étant terminé, il revient aux États-Unis où finalement les forces américaines découvrent de l'information sur son

Nous nous souviendrons d'eux

Les membres de la Légion Saint-Jérôme ont à cœur le souvenir des anciens combattants disparus qu'ils tiennent à bout de bras avec fierté comme un drapeau de régiment afin que personne n'oublie les combats de nos soldats qui ont combattu et qui combattent toujours pour notre liberté et pour la paix dans le monde.

Le 11 novembre, à la tombée du soleil, les communautés à travers le pays marqueront le centième anniversaire de la fin de la Première Guerre mondiale au moyen de cent coups de cloche. La sonnerie des cloches nous rappelle le moment où, partout en Europe, les cloches sonnèrent alors que quatre années de guerre prenaient fin.

dossier militaire au Canada. Il fut quand même libéré avec honneur.

Ne trouvant pas de travail, il revient au Québec où il s'installe et trouve de l'emploi à la compagnie Northern Télécom. Il a été commissionnaire à la compagnie B du 4^e Bataillon du Royal 22^e Régiment à Saint-Jérôme. C'est lors de son nouvel emploi qu'il fera la rencontre de M^{me} Marie Laure Dupuis qui sera sa partenaire pendant 64 années de mariage. Ils eurent deux enfants, Jean, Ginette, et adoptèrent un fils qui garda son nom de naissance, Roger Touchette. Outre son travail, il deviendra bénévole pendant 26 ans à l'hôpital Youville, 10 ans à l'hôpital Sainte-Anne et plus de 10 ans à la Légion de Saint-Jérôme.

À la recherche du mot

P E R D U

Solution page 24

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme.

Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

- 1 - Fruit vermeil consommé comme légume. 1 2 3 4 5 6
- 2 - Se prend avant un repas.
- 3 - Son fruit est la mûre.
- 4 - À part l'eau, c'est la boisson la plus bue au monde.
- 5 - Fête en plein air où l'on mange du maïs.
- 6 - Bouillon agrémenté de divers ingrédients.

Mot (ou nom) recherché : Stupides ou pâtisseries

- 1 - Coiffe le chef. 1 2 3 4 5 6
- 2 - Céréale cultivée sur un sol humide.
- 3 - Algue verte comestible.
- 4 - De sel, elle coûte cher.
- 5 - Premier petit fruit de la belle saison.
- 6 - Oignon vert du Québec.

Mot recherché : En chocolat, elle est moins chère que la vraie.

Mot (ou nom) recherché : En chocolat, elle est moins chère que la vraie.

MOTS CROISÉS

Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Solution page 24

par Odette Morin, octobre 2018

Horizontal

- 1- Dégèle au nord.
- 2- Attaché à la monarchie - Onze.
- 3- Doublé, c'est grivois - (Se) répendre.
- 4- Supposition - Rendre un sol arable.
- 5- Chagrins - Insulaire breton.
- 6- Ouf! - Solution - Appris.
- 7- Fait du transport ferroviaire - Bornée.
- 8- Petits coins de terre - Large vallée.
- 9- Variété de vigne.
- 10- Relatives à certaines plaies.
- 11- Répété - Heureusement qu'il savait viser!
- 12- Canapés - Mesurée, en parlant d'une pile de bois.

Vertical

- 1- Ratissent le grand nord.
- 2- Ne se contente pas d'une risée - Prénom.
- 3- Whisky canadien - A des baies toxiques - Est à fleur d'eau.
- 4- Gallium - Conduit des bêtes - Lettre.
- 5- Réduites à l'essentiel.
- 6- Sables mouvants - D'un verbe gai - Infinitif.
- 7- Qui provient - Mises en oeuvre.
- 8- Remis d'aplomb.
- 9- Fleur odorante - Saute.
- 10- Romains - Élargir.
- 11- Vin de Cadix - Argent - Article.
- 12- Vin blanc et liqueur de cassis - Dans une cellule végétale.



CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Une campagne de financement est en marche visant la création d'un cénotaphe en mémoire des anciens et jeunes combattants de notre région.

Ces hommes et femmes, au péril de leur vie, durant de multiples missions ont fait preuve d'une force et d'un courage exceptionnel; cela se doit d'être souligné. Ce monument sera érigé à la place de la vieille gare à Prévost. Si vous voulez participer financièrement à ce projet, des reçus d'impôt seront émis par la Légion canadienne, division de Saint-Jérôme.

Pour de plus amples informations

contacter Yvon Blondin au 450-224-7207 • yvonblondin1@outlook.com



CONVOCATION

Assemblée générale de Wouf Laurentides

Lundi 19 novembre, à 19h30

au Pavillon Michel-Leduc 1410, rue des Mésanges
(Centre récréatif du lac Écho), Prévost QC J0R 1T0

Ordre du jour

1. Nomination d'un président et secrétaire d'assemblée
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal du 7 mars 2018
4. Rapport de la présidente
5. États financiers
6. Élection des administrateurs
7. Varia
8. Levée de l'assemblée

Toutes personnes désireuses de participer au sein du conseil d'administration de l'association doivent être membres et pourront se présenter aux élections.

Au plaisir de vous rencontrer

Carole Bouchard
Présidente

