



2955, boul. Curé Labelle, Prévost  
Tél.: (450) 224-2322  
[www.physiodesmonts.com](http://www.physiodesmonts.com)

## LA PHYSIOTHÉRAPIE POUR LE CANCER...?!?

Selon les *Statistiques canadiennes sur le cancer*, on estime que 41 000 nouveaux cas de cancer ont été diagnostiqués au Québec, tandis qu'on a enregistré 19 500 décès en 2007.

Contrairement à ce qu'on peut croire, la majorité des symptômes ressentis lorsqu'une personne est atteinte et traitée pour le cancer ne sont pas les conséquences de la tumeur elle-même, mais les effets secondaires encourus par le traitement anti-cancer. La chimiothérapie, la radiothérapie, les traitements chirurgicaux et l'immunothérapie sont des exemples de traitements anti-cancer qui peuvent affecter le patient. Ces effets secondaires sont : la diminution de la fonction et de l'endurance, la douleur, la diminution de la flexibilité des articulations due à la formation de cicatrices, l'atrophie musculaire générale...

C'est pourquoi, de plus en plus, les patients sont encouragés à consulter en physiothérapie après des traitements anti-cancer. Les atteintes physiques peuvent varier d'une personne à l'autre, mais quelle que soit la sévérité de ces atteintes, elles restreignent, à différents degrés, les activités de la vie quotidienne. L'approche utilisée en physiothérapie variera en fonction des atteintes du patient. Selon le cas, un programme de réadaptation bien développé et personnalisé peut aider les patients à regagner leur force et leur endurance pour ainsi diminuer la douleur et la fatigue.

Prenons un exemple pour mieux comprendre. Une femme atteinte du cancer du sein qui subit une chirurgie pour enlever la ou les tumeurs est sujette à développer de la raideur au niveau de son épaule. Suite à l'opération, le bras et l'épaule cessent de bouger dans leur pleine amplitude et les douleurs s'installent. Une partie de ce problème est causée par la cicatrisation des plaies et par l'immobilisation. En physiothérapie, l'emphase sera mise sur des exercices de relâchement, d'assouplissement et de renforcement musculaire; la mobilisation des cicatrices et bien sûr de l'épaule. Les modalités antalgiques, telles que glace ou chaleur, sont aussi un bon moyen de contrôler la douleur.

Dans d'autres cas, on mettra l'emphase sur un entraînement d'équilibre, de coordination ou simplement cardiovasculaire. L'éducation du patient est aussi une partie importante de la réadaptation. Des conseils sur une respiration plus efficace ou simplement sur un positionnement moins douloureux lors du sommeil sont très influents.

Enfin, voilà un outil pour faciliter votre rétablissement physique après votre affection. Il vous aidera à maintenir et à améliorer votre condition physique et votre santé en général.

Caroline et Jasmine Perreault,  
physiothérapeutes

## Assemblée de consultation publique

# Population en croissance, nouveaux besoins

GILLES W. PILON

**Sainte-Anne-des-Lacs convoque ses citoyens à une assemblée de consultation publique au sujet de son plan d'urbanisme. Avez-vous l'impression que le visage de Sainte-Anne-des-Lacs a changé depuis les dix ou vingt dernières années ?**

Une constatation soulevée dans l'étude de faisabilité pour l'implantation d'un complexe culturel et récréatif à Sainte-Anne-des-Lacs, effectuée par **CD Consultant** en juin dernier, nous révélait que **notre municipalité est passée d'un territoire de villégiature à une banlieue !**

Depuis 1981, la population a presque doublé pour atteindre en

2006 plus de 3000 personnes. Cette croissance spectaculaire est attribuable à deux phénomènes :

- la migration interrégionale, - les nouveaux arrivants proviennent majoritairement des régions avoisinantes, incluant Laval et Montréal;
- la transformation des résidences secondaires en résidences principales.

Lorsque comparée à la population moyenne de la MRC des Pays-d'en-Haut, de la région des Laurentides et du Québec, la population de Sainte-Anne-des-Lacs présente des caractéristiques qui la placent toujours en position avantageuse: elle croît plus rapidement, elle est plus jeune, plus scolarisée et plus riche.

De tels changements socio-démographiques engendrent une demande différente en services municipaux de toutes natures. Il est donc important que le plan d'urbanisme actuellement en préparation, qui guidera nos élus au cours des dix prochaines années, reflète fidèlement cette nouvelle réalité.

En particulier, les sujets suivants doivent faire l'objet de discussions :

l'environnement, la protection des espaces verts, des milieux humides et des lacs, la qualité de l'eau, les loisirs, les parcs, les terrains de jeux, les sentiers en forêt, les infrastructures nécessaires aux services communautaires (par exemple la bibliothèque), l'aménagement du coeur du village, le développement du territoire, le lotissement, l'entretien et la réfection des chemins, la collecte des ordures, l'écocentre, la lutte contre les incendies et la sécurité publique.

C'est le temps d'en discuter et de faire valoir votre point de vue. Venez nombreux à la rencontre du 15 mars, posez vos questions et émettez vos opinions sur les sujets qui vous tiennent à coeur. Il n'est pas trop tard !

**LOTERIE VIDEO** **BAR DU VILLAGE** **NOUVEAU SYSTEME KARAOKE**

**3034, boul. Labelle, Prévost 450-224-7486**

★ **KARAOKÉ**  
Tous les soirs de  
20h à 3h am

★ **LES JEUDIS**  
Journée des dames

★ **LES MERCREDIS**  
Journée de  
la Grosse bière

**OUVERT**  
tous les  
jours de 9h  
am à 3h am  
Entrée gratuite  
en tout temps

Dans le cadre de son programme  
de lutte aux cyanobactéries

## COGESAM recherche des bénévoles

GILLES W PILON

**En décembre dernier, le COGESAM\* annonçait l'inscription de ses huit lacs au Réseau de surveillance volontaire des lacs de villégiature du Québec (RSV).**

Nous mettons actuellement sur pied des comités de bénévoles pour prendre une part active dans cette

expérience à la fois enrichissante pour chacun et utile pour la communauté. Pour chaque lac, soit Guindon, des Seigneurs, Saint-Amour, Morin, Loiselle, Violon, Schryer et Marois, nous recherchons des personnes qui pourraient effectuer quelques-unes des tâches suivantes:

- prélever à cinq reprises, de mai à octobre, les échantillons d'eau qui seront analysés par le laboratoire du Ministère;
- mesurer, à l'aide d'un instrument très simple, la transparence de l'eau; cinq fois, de mai à octobre;
- réaliser la caractérisation des bandes riveraines des lacs.

La procédure n'est pas compliquée et n'exige aucune connaissance scientifique particulière

En plus de rendre un grand service à la communauté dans la lutte aux algues bleu-vert, cette activité permet aux participants d'acquérir des connaissances sur le processus de vieillissement des lacs et, par le fait même, sur l'état de santé de nos plans d'eau.

Si une de ces activités vous intéresse et si la qualité de l'eau de votre lac vous tient à coeur, communiquez avec moi pour en savoir davantage ou pour offrir vos services au 450-224-4266 [gwpilon@journaldeprevost.ca](mailto:gwpilon@journaldeprevost.ca)

\*COGESAM (Conseil de Gestion du Bassin Versant des Lacs Saint-Amour et Marois) est un organisme de bassin versant sans but lucratif, qui a pour mission de sensibiliser et de mobiliser les intervenants sur son territoire, afin de promouvoir toute action visant à protéger ou améliorer la qualité de l'eau de surface et souterraine à Sainte-Anne-des-Lacs, en suivant une approche de développement durable. Fondé en septembre 2007, le COGESAM regroupe maintenant 156 membres.



Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

## ASSEMBLÉE DE CONSULTATION PUBLIQUE pour la révision du plan d'urbanisme de la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

La municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs a entrepris, en novembre 2005, la révision de son plan d'urbanisme, dont la dernière version date de juin 1990. Cette consultation publique aura lieu **le samedi 15 mars 2008, à 9h00, à l'hôtel de ville de la municipalité, situé au 773, chemin Sainte-Anne-des-Lacs**. Le nouveau plan d'urbanisme doit être adopté au courant de l'année 2008.

Cette consultation offre la possibilité à nos citoyens d'exprimer leurs opinions, nous faire part de leurs préoccupations, ainsi que leur vision de l'aménagement et du développement de leur milieu de vie.

Le plan d'urbanisme de Sainte-Anne-des-Lacs constitue le document le plus important en matière de planification de la municipalité. Il guidera les élus au cours des dix prochaines années dans la prise de décision concernant l'aménagement du territoire, l'environnement, les infrastructures, les équipements, les services municipaux, ainsi que la réglementation.

Il est possible de consulter la première version projet du plan d'urbanisme à l'hôtel de ville et à la bibliothèque de la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs.

Nous souhaitons donc vous voir en grand nombre poser vos questions, émettre vos commentaires, que le Conseil prendra en considération lors de la rédaction de la version finale du plan d'urbanisme.

**Éric Brunet, directeur du Service de l'urbanisme**