



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

## LE LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR À RISQUE EN SKI ?!?

Cet hiver fut marquant pour l'abondance de neige tombée, ce qui a permis à un grand nombre d'entre nous de pratiquer de multiples sports, tel que le ski alpin.

Un séjour en ski, la vie est belle, et survient... une petite ou grande chute et vous entendez un petit ou grand crac! En cherchant à se remettre debout, on a la désagréable sensation, que le genou « ne tient pas ». La douleur a été d'une certaine intensité et a pu disparaître rapidement. Ouf, peut-être n'est-ce rien??? Mais le genou se met à gonfler et ne semble pas très stable...

Le diagnostic du médecin vous tombe dessus : RUPTURE DU LIGAMENT CROISÉ ANTERIEUR (LCA)! Vous découvrez brutalement l'existence de ce ligament, à moins que vous en ayez déjà entendu parler, et pas toujours en bien. Et en plus, le médecin vous a parlé d'opération!

Tout d'abord, voyons le rôle du LCA. Situé au centre du genou, le ligament croisé antérieur (qui fait partie du « pivot central », avec le ligament croisé postérieur) joue un rôle fondamental : il empêche le déplacement vers l'avant ainsi que la rotation interne excessive du tibia (jambe) par rapport au fémur (cuisse).

Pas de panique! À la suite d'une rupture isolée du ligament croisé antérieur, il n'y a aucune urgence. Avec ou sans attelle, et avec un peu de rééducation en physiothérapie, vous allez retrouver un genou d'apparence « normal » dans les activités de la vie quotidienne. Cependant, une fois déchiré, le ligament ne cicatrise pas et cette rupture peut entraîner une instabilité du genou dans la pratique des sports.

La réparation chirurgicale (ligamentoplastie) peut alors être envisagée (greffe d'un tendon prélevé sur le genou). Elle dépend essentiellement de l'âge, des sports pratiqués et de l'importance de l'instabilité du genou. Par ailleurs, lorsque la réparation du LCA n'est pas envisageable pour certaines raisons, il est quand même possible de retourner aux sports avec le port d'une attelle de type « brace ». Habituellement, le médecin orthopédiste prescrit cette attelle afin de limiter les torsions du genou et le cisaillement vers l'avant du tibia sur le fémur. Ces faux mouvements pourraient mener à de l'arthrose précoce au niveau du genou.

Finalement, un bon suivi avec le physiothérapeute et le médecin orthopédiste vous aidera à retourner à vos activités.

Poursuivez l'hiver en beauté et évitez les torsions des genoux en ski!

Caroline et Jasmine Perreault, physiothérapeutes

## Assemblée de consultation publique sur le plan d'urbanisme

# Les citoyens se prononcent

ISABELLE SCHMADTKE

**C'est samedi le 15 mars qu'avait lieu à l'hôtel de ville de Sainte-Anne-des-Lacs la consultation publique pour la révision du plan d'urbanisme de notre municipalité. Une cinquantaine de personnes ont bravé la neige pour s'informer de ce plan et faire valoir leur point de vue. Par ailleurs, il a été remarqué, avec regret, que dans la salle seuls trois conseillers municipaux avait fait de même et que M. le Maire était encore une fois absent.**

Pour résumer, le plan d'urbanisme présenté comporte quatre grandes orientations d'aménagement et de développement; elles sont :

- de valoriser l'entrée de ville de Sainte-Anne-des-Lacs, celle accessible par la route 117 et l'autoroute 15;
- de renforcer l'identité du secteur central comme pôle civique de service et communautaire;
- de planifier le développement résidentiel en harmonie avec les composantes naturelles du territoire;
- de préserver le paysage ainsi que le milieu naturel.

Cependant, ce plan réalisé par le Groupe Gauthier, Biancamano et Bolduc et présenté par M. Brunet, directeur du service d'urbanisme de la municipalité cerne bien, dans un premier temps, les besoins les plus pressants de la municipalité en matière de planification et d'aménagement. Un tour de salle rapide fait vite réaliser que les citoyens demandent à leurs élus d'agir car des délais trop longs dans certains dossiers disent-ils, porte atteinte à leur quiétude et leur qualité de vie.

Les citoyens, dont plusieurs tenant un discours passionné, parlent de règlements municipaux enfreints au vu et au su de tous tels que des activités commerciales dans des zones résidentielles. Ils reprochent au conseil un manque de vision, certains dénonçant même ce qu'ils ont qualifié de développement anarchique de la municipalité. C'est-à-dire de permettre la construction au rythme de 50 maisons par année sans avoir, semble-t-il, d'études sur l'impact environnemental et social que cette croissance aurait dans quelques années sur la petite municipalité aux infrastructures déjà insuffisantes pour la population actuelle. Tout ça, sans parler de l'intervention de quelques uns des 160 membres du Club de Plein Air récemment formé, préconisant la préservation de notre réseau existant de sentiers pédestres visant l'harmonie avec la nature et surtout avec les propriétaires des terrains sur lesquels certains d'entre eux se

situent. Et bien sûr, toutes les questions environnementales pressantes soulevées de façon plus criante l'été passé, lors de la crise des cyanobactéries qui avait affligé certains de nos lacs.

Le plan d'urbanisme présenté samedi, répond certes à certaines des inquiétudes mentionnées. Il demande aussi dans quelques cas et c'est bien normal, un PPU ou Plan particulier d'urbanisme pour mieux cerner les besoins et établir un plan de mesures correctives, donc plus de temps accordé à l'étude. Il était clair dans la salle que les citoyens dans certains cas estimaient déjà avoir assez attendu et désiraient voir un réel engagement de la part du conseil à régler les problèmes existants, aménager le territoire afin qu'il soit agréable et sécuritaire pour tous, tout en assurant la protection de la belle nature qui nous entoure si essentielle dans le maintien de notre qualité de vie.



## Expression libre

### Consultation publique sur le plan d'urbanisme de Sainte-Anne-des-Lacs.

Monsieur le maire, madame et messieurs les conseillers.

Curieusement, je suis ici aujourd'hui pour vous parler d'amour. D'amour pour ma municipalité. On parle souvent de politique, d'intérêts, de règlements, de statistiques mais on parle rarement d'amour!

Avant tout je me présente. Je suis Diane Pilon. Je suis originaire de Montréal et je suis résidente de Sainte-Anne-des-Lacs depuis 19 ans. C'est ici que mon conjoint et moi avons décidé de fonder une

famille parce qu'on aimait l'endroit. On aime Sainte-Anne-des-Lacs parce que « *Small is beautiful* » comme diraient nos amis anglophones.

Mon village est constitué : d'un bureau de poste, de 2 dépanneurs, de 2 quincailleries, de 2 églises, d'un Hôtel de ville, d'une bibliothèque, d'un garage et depuis peu d'une pharmacie. Plus quelques petits commerces. « *Small is beautiful* ». On ne veut pas que ça grossisse, on veut juste bien vivre en harmonie avec la nature dans cette ville qu'on aime.

Depuis que je suis ici, je fréquente la nature de Sainte-Anne des Lacs, « belle et fabuleuse ».

## Un geste d'amour pour mon village

Mon fils, qui a 17 ans, est devenu un athlète à force de marcher, courir, skier et rouler dans cette nature via les sentiers dont elle regorge. Lui et ses amis ont pu s'épanouir grâce aux propriétaires des terres où passent ces sentiers. Ils nous ont offert un privilège. Merci!

Ces jeunes n'ont pas traîné dans les rues, n'ont pas fait de graffitis ni de vandalisme. Ils ont tout simplement roulé et skié dans ces sentiers.

Mais les temps changent, de plus en plus de développements résidentiels coupent ces pistes. Les risques de poursuite (plus fréquentes qu'avant) inquiètent les propriétaires. Bref, l'utilisation de ces pistes est menacée dans un avenir rapproché.

Il est temps d'agir afin de préserver cette grande qualité de Sainte Anne des Lacs : son accès à la nature. C'est pour cela que j'aime mon village.

Pour ce faire, il était impératif pour moi de participer à la fondation du Club de Plein air de Sainte Anne des Lacs. C'est un geste d'amour pour mon village.

Il faut madame, messieurs protéger cet environnement qui est un patrimoine. Jadis, deux grandes auberges ont fait vivre à toute une génération la vie de plein air. Les clients et les résidents fréquentaient ces pistes comme la « Maple Leaf » ouvertes par M. Johanson » Jack Rabbit » Plus récemment, M. Loken nous a conçu tout un réseau depuis des décennies. On se doit de prendre la relève, c'est notre patrimoine.

Nous aussi nous voulons vivre et poursuivre la tradition, l'œuvre de ces gens. Pour l'amour de notre village. Mais pour ce faire, il faudrait

avoir dans ce plan d'urbanisme, une orientation basée sur la préservation de ces sentiers.

- En plaçant sur l'assurance de la ville ceux qui passent sur des terrains privés afin de protéger les propriétaires.
  - En prenant un 5% de terrain sur les nouveaux lotissements tel que la loi le permet.
  - En utilisant des terrains appartenant à la municipalité pour unir des pistes ou mieux, en créant de nouvelles.
  - En autorisant des petits stationnements à l'entrée des pistes.
- Avec le membership de club (150 membres en 4 mois), on a constitué tout un groupe actif prêt à travailler bénévolement à l'entretien et à la création d'un réseau, tout ça, pour l'amour de leur village.
- Il y a 29 lacs dans mon village mais aucune plage municipale.
  - Il y a une multitude de rues mais d'espace pour marcher et rouler en toute sécurité, aucun.
  - Il y a des dizaines d'autobus remplies d'enfants qui remontent la côte jour après jour mais peu d'espaces verts pour les faire bouger après l'école.
  - Il y a des retraités qui rénovent leur chalet pour y résider mais peu d'endroit pour marcher, skier et se garder en forme.
  - Il y a un vaste territoire naturel mais pas de pistes protégées par la municipalité.
- Il faut agir, monsieur le Maire, Madame la conseillère et Messieurs les conseillers et chers citoyens pour l'amour de notre village.
- Diane Pilon, samedi 15 mars 2008, Sainte-Anne-des-Lacs**

**Atelier Petits Moteurs Prévost**  
Réparation • Vente • Service de toutes marques  
Normand Paradis Propriétaire  
2638, boul. Labelle, Prévost (Québec) J0R 1T0  
Tél.: 450.224.7033 • Fax: 450.224.8770

**Location d'outils Pays d'en Haut**  
Résidentiel • Commercial  
Normand Paradis  
2638, boul. Labelle, Prévost (Québec) J0R 1T0  
Tél.: 450.224.7033 • Fax: 450.224.8770