



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

### CHOISIR UN MATELAS ET UN OREILLER VOUS EMPÊCHE DE DORMIR ?

La majorité des gens éprouvent de la difficulté à choisir lorsque vient le temps de changer leur matelas et leur oreiller. Et avec raison ! De nos jours, il y a plusieurs compositions de matelas et d'oreillers et chaque fabricant a ses propres expressions et classifications. Alors, la meilleure personne pour vous aider et vous assurer que vous faites le bon choix, c'est vous !

Abordons d'abord le sujet des matelas. Il existe plusieurs types de matelas, tels que : à ressorts, en mousse de polyuréthane, à air, en latex, en viscoélastique, le futon et le lit d'eau. En général, si votre matelas a plus de 10 ans, s'il est tout bossé ou si vous vous levez avec des courbatures le matin, c'est qu'il est éventuellement temps de le changer...et son sommier aussi !

Lorsque vous magasinez votre matelas, il est important de vous allonger dessus, pour au moins 10 minutes, dans votre position habituelle de sommeil. Si après quelques minutes, vous ressentez un inconfort au bas du dos ou si vous sentez le besoin de changer de position, alors c'est que ce modèle n'est pas pour votre dos. Changez de modèle et recommencez ! Si vous vivez en couple, il est recommandé d'essayer le matelas ensemble pour simuler le plus possible les conditions normales d'usage.

Chaque personne est différente, donc il n'y a pas un matelas meilleur qu'un autre. Tout dépend de votre confort personnel. Le matelas doit offrir un bon support pour le corps (une bonne fermeté), mais être assez moelleux pour épouser vos formes et ainsi éviter les points de pression. Le mythe du matelas extra ferme est maintenant chose du passé ! Tout est dans l'équilibre entre le matelas trop ferme et celui trop mou ! Le matelas en mousse (viscose ou latex) est un bon médium entre le support qu'il apporte, le confort et la réduction des mouvements dérangeants lors des changements de position.

Pour ce qui est du positionnement idéal pour le dos, le sommeil sur le dos ou sur les côtés sont tous les deux décents. Le seul désavantage du sommeil sur le côté par rapport au dos ce sont les pressions concentrées sur les épaules et les hanches. Il est d'ailleurs recommandé de dormir avec un coussin entre les genoux pour maintenir l'alignement des cuisses, du bassin et de la colonne vertébrale.

La qualité du sommeil dépendra du confort du matelas, mais aussi de celui de l'oreiller. Les muscles de votre cou nécessitent un repos bien mérité après vous avoir tenu la tête haute durant 12 à 20 heures...sans arrêt ! Nous avons tous besoin d'un oreiller pour supporter notre cou durant notre sommeil...sauf à quelques exceptions près. Alors, les principes de base sont les suivants : la nuque (la courbure concave du cou) doit être entièrement supportée de la base de la tête jusqu'au haut des épaules. La tête doit rester alignée avec le reste du corps lorsqu'elle repose sur l'oreiller, donc ce dernier ne doit pas être trop ferme ou trop épais. En position latérale, un oreiller trop mou ne fournit pas assez de support. L'oreiller doit être assez malléable pour s'adapter aux changements de position continus effectués au cours de la nuit. La taille de l'oreiller variera en fonction de la largeur de vos épaules, la grosseur de votre tête et la courbure de votre cou.

Finalement, vous voilà plus renseignés pour partir à la quête du matelas adéquat et de l'oreiller idéal... Faites de beaux rêves !

**Caroline et Jasmine Perreault, physiothérapeutes**

# Consultation sur le plan d'urbanisme

## Les citoyens se prononcent

ISABELLE SCHMADTKE

C'est le samedi 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 la 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 dans la salle que seul 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 : valoriser l'entrée de ville de Sainte-Anne-des-Lacs celle accessible par la route 117 et l'autoroute 15; renforcer l'identité du secteur central comme pôle civique de service et communautai-

re; planifier le développement résidentiel en harmonie avec les composantes naturelles du territoire et préserver le paysage ainsi que le milieu naturel.

Quoique 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; 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, semble-t-il, sans étude sur l'impact environnemental et social que cette croissance aurait dans quelques années sur notre 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 à Sainte-Anne-des-Lacs qui préconise 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'é-

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.

## Commentaires au plan d'urbanisme à l'occasion de l'assemblée de consultation publique tenue à l'Hôtel de ville de Sainte-Anne-des-Lacs le 15 mars 2008.

GILLES W. PILON

CLAUDE DUCHARME

Le plan soumis est, dans son ensemble, bon mais incomplet et rien ne devrait être retranché. Cependant, il y a lieu de le recentrer, le bonifier et le mettre à niveau, compte tenu de l'apparition massive des cyanobactéries en 2007. Ce fléau nous aura permis de réajuster qu'au cours des dernières années, nous avons développé et aménagé le territoire de notre Municipalité en ne respectant pas suffisamment notre environnement. Nous avons collectivement commis des erreurs, et c'est à nous seuls qu'il revient de les corriger car il n'est pas trop tard. Le plan d'urbanisme est l'outil de prédilection et il est, en fin de compte, heureux que la Municipalité ait pris du retard à produire son plan d'urbanisme. En effet certains guides publiés par le gouvernement du Québec en 2007 seront très utiles pour bonifier ce plan. (Voir références à la fin du texte).

### Commentaires:

- Inscrire au début du document un énoncé de la vision qui devra inspirer, au cours des 10 prochaines années, les élus et le personnel de la Municipalité dans l'élaboration des politiques et des règlements qui guideront le développement futur du territoire et l'offre des services municipaux aux citoyens de Sainte-Anne-des-Lacs. Cette vision doit se retrouver dans toutes les sections du plan d'urbanisme. Les éléments suivants doivent en faire partie:
  - la protection de l'environnement: les forêts, les milieux naturels et l'eau de surface (les lacs) et souterraine;
  - la place faite aux citoyens;
  - la gestion par bassin versant.

- Repenser, prioriser et présenter dans un ordre logique les grandes orientations:
  - protection des paysages et des milieux naturels; la préservation de l'eau des lacs doit faire l'objet d'un énoncé spécifique ainsi que la conservation et la protection de l'eau comme source d'approvisionnement pour fins domestiques;
  - développement résidentiel en harmonie avec la nature pour ne pas excéder la capacité de support du territoire de la Municipalité;
  - approche de gestion par bassin versant, qui doit privilégier l'implantation d'organismes de bassins versants sur l'ensemble du territoire de la Municipalité;
  - secteur central;
  - entrée de ville: est-ce vraiment une grande orientation?
- Planifier des espaces à réserver pour:
  - la préservation des milieux naturels sensibles, tels que les marais, les milieux humides, etc.;
  - la conservation d'espaces pour fins publiques, tels que les parcs, les terrains de jeux et les services municipaux (loisirs, arts et culture, et bibliothèque) pour servir convenablement les citoyens;
  - La relocalisation de certaines infrastructures municipales nuisibles, actuellement au cœur du village et en milieux habités, tels que l'écocentre et le site de sable et de sel;
  - la relocalisation et l'implantation d'activités commerciales qui causent des nuisances aux résidents en zone de villégiature.
- Répertorier tous les milieux humides d'importance sur le ter-

- ritoire de la Municipalité et les protéger par l'élaboration d'une politique d'acquisition par la Municipalité pour en faire des parcs, des espaces verts et des lieux préservés.
- Protéger et mettre en valeur les réseaux existants de randonnée, de vélo et de ski de fond; planifier le développement des réseaux futurs.
- Exiger pour tout projet de développement un plan d'aménagement d'ensemble (PAE). À cet effet, la Municipalité doit élaborer une politique dans le but de:
  - maintenir l'état naturel du territoire;
  - maintenir et développer les sentiers de randonnée, de vélo et de ski de fond;
  - préserver l'eau des lacs, des forêts et des milieux humides.
- Indiquer le tracé projeté et le type des principales voies de circulation et des réseaux de transport en fonction de la croissance prévue du nombre de résidences (si la tendance se maintient, on construira entre 500 et 600 nouvelles résidences sur le territoire de la Municipalité au cours des 10 prochaines années, soit une augmentation de 30% à 40% de la population).
- Prévoir un réseau de transport qui desservira les usagers adéquatement et de façon sécuritaire, tout en tenant compte que la Municipalité n'offre pas de corridor piétonnier dédié sur l'ensemble de son territoire; tous les usagers doivent partager la voie publique: piétons (enfants et adultes), vélos, véhicules prioritaires et d'urgence, autobus (scolaires), camions lourds et automobiles.
- Favoriser des infrastructures pour permettre aux citoyens une meilleure qualité de vie et une meilleure santé en favorisant l'exercice en plein air.

- Donner la priorité aux citoyens et à l'environnement.
- Quelques définitions: à la page 21 de son guide, le ministère des Affaires municipales et des Régions (MAMR) définit certains termes concernant l'affectation du sol à des fins de villégiature:
  - secteurs à conserver:** espaces réservés à des fins publiques, c'est-à-dire pouvant servir à l'implantation d'équipements publics;
  - secteurs à protéger:** espaces qui doivent être libres de toute utilisation, pour préserver l'environnement et la qualité de l'ensemble d'un secteur récréatif ou de villégiature;
  - secteurs à développer:** espaces destinés à accueillir la villégiature.

### Références:

- Planification et gestion des lieux de villégiature*; guide publié par le MAMR en juin 2007
- Pouvoirs réglementaires des municipalités locales et régionales en regard de la problématique de la prolifération des cyanobactéries*; Fiche d'information publiée par le MAMR le 14 septembre 2007
- Plan d'intervention détaillé sur les algues bleu-vert 2007-2017*; document publié par le Gouvernement du Québec le 5 décembre 2007
- Guide d'élaboration d'un plan directeur de bassin versant de lac et adoption de bonnes pratiques*; guide publié par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP) à l'été 2007.
- Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables: Guide d'interprétation*. Rédigé par la Direction de la politique de l'eau, Service de l'aménagement et des eaux souterraines du MDDEP, publié en mars 2007.