



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

VOUS PENSEZ AVOIR LES CHEVILLES « FAIBLES » ?

Au printemps, c'est le temps de la remise en forme pour plusieurs d'entre nous. On recommence le vélo, la marche en montagne, la natation, la course à pied, etc. Certaines activités réveillent parfois d'anciennes « blessures », surtout si l'activité est pratiquée en terrain accidenté. Par exemple, on entend souvent des personnes se plaindre d'avoir les chevilles faibles (ou qui tournent facilement) dès qu'elles recommencent à « jogger ». Ces personnes qui subissent des entorses récidivantes aux chevilles croient souvent que c'est un problème chronique et qu'il n'y a rien à faire: « mieux vaut s'abstenir de faire de la course à pied ou des randonnées pédestres! » se disent-elles.

Définissons d'abord l'entorse de cheville, communément appelée « foulure ». Une entorse de cheville est l'étirement ou la déchirure d'un ou de plusieurs ligaments. Les ligaments sont des tissus qui relient les os du pied et de la cheville entre eux et qui assurent la stabilité des articulations. Il y a trois degrés d'entorse de cheville selon le degré de déchirure des ligaments. Par exemple, une déchirure des ligaments, de grade III est une déchirure complète des ligaments et la cheville devient beaucoup plus instable avec ce type de traumatisme qu'une déchirure de grade I. Il est possible de déterminer la gravité de la déchirure par des tests spécifiques effectués en physiothérapie.

Plusieurs causes peuvent être à l'origine des entorses de cheville récidivantes. Parmi celles-ci, on retrouve: l'entorse mal guérie, l'hyperlaxité ligamentaire (ancienne entorse de grade II ou III), une faiblesse de la musculature de la cheville et/ou une perte de la proprioception (sensation de perte d'équilibre sur le pied affecté).

Afin d'assurer la meilleure guérison possible et d'éviter des entorses à répétitions, voici quelques conseils à suivre après une entorse de cheville. Il est important d'arrêter l'activité pratiquée, d'appliquer de la glace sur la cheville, de l'immobiliser si nécessaire, d'élever la cheville et de faire une compression au niveau de celle-ci à l'aide d'une bande élastique ou d'un « taping ». Une visite chez le médecin est recommandée s'il y a douleur aiguë, si l'enflure est importante et qu'on est incapable de mettre du poids sur sa jambe. Le médecin éliminera alors les risques de fracture en vous prescrivant une radiographie. La fracture étant éliminée, une visite en physiothérapie s'avérera utile afin de contrôler la douleur et l'enflure, de normaliser la **mobilité articulaire** de la cheville, d'augmenter la **force** des muscles de la cheville, de recommencer à marcher sans boiter et de retrouver une bonne **proprioception**.

La proprioception est très importante avant le retour à l'activité, elle nous permet de bien contrôler notre cheville et d'éviter les faux mouvements dans les sports. En physiothérapie, la proprioception est rééduquée à l'aide d'exercices d'équilibre sur des surfaces instables afin de retrouver l'agilité pour retourner aux sports.

Si vous êtes de ceux ou celles qui ont les chevilles « faibles », des exercices de proprioception vous seraient probablement très bénéfiques. Un exemple d'exercice simple est de garder l'équilibre sur la jambe affectée de 30 secondes à une minute et de répéter trois fois. Vous pouvez prolonger cet exercice en vous tenant sur la jambe affectée et lancer un ballon à quelqu'un dans différentes directions et à vitesse variable.

Finalement, vous n'avez plus de raison de suspendre certaines activités agréables à cause de vos chevilles « faibles »! Bon retour aux sports!

Caroline et Jasmine Perreault, physiothérapeutes

Session d'information

La lutte aux cyanobactéries se prépare

GILLES W. PILON

L'évaluation de l'état de santé des lacs constitue un des principaux volets du plan d'action du COGESAM, maintenant l'ABVLACS, l'Agence des bassins versants de Sainte-Anne-des-Lacs (voir article page 19).

Au cours des derniers mois, le conseil d'administration de l'organisme a inscrit les 13 lacs suivants au Réseau de surveillance volontaire des lacs (RSV-Lacs) :

- **Guindon, des Seigneurs, Saint-Amour, Morin, Violon, Loïselle, Schryer, et Marois (du bassin versant Saint-Amour et Marois);**
- **Ouimet, Caron, Rochon, Denis, et Cupidon (du bassin versant Ouimet).**

Un article publié sur ce sujet dans le Journal de Prévost le 21 février visait à recruter des bénévoles pour participer à ce programme.

Le samedi 17 mai prochain, à 10h, se tiendra à l'hôtel de ville de Sainte-Anne-des-Lacs une session

d'information d'une durée approximative de deux heures. Frédéric Girard, technicien en environnement de la Municipalité, et Anne Léger, directrice adjointe du CRE Laurentides, présenteront le RSV-Lacs et expliqueront le protocole d'échantillonnage de l'eau. Ce sera l'occasion de constituer des équipes pour chaque lac, de distribuer le matériel et même de procéder à la première cueillette, si la météo le permet.

Plus de 30 personnes ont déjà manifesté leur intention de participer à cette aventure et notre but est d'en recruter un nombre suffisant pour constituer des équipes de trois ou quatre représentants par lac.

Si vous avez envie de vous joindre à notre noyau initial, ou si vous connaissez des personnes intéressées par cette expérience, n'hésitez pas...

Tout le monde est bienvenu!

Au plaisir de vous rencontrer le samedi 17 mai, à 10 h, à l'hôtel de ville de Sainte-Anne-des-Lacs.

Pour plus d'informations, communiquez avec moi à l'adresse courriel gwpilon@journaldeprevost.ca ou

au 450-224-4266, ou visitez les sites suivant du MDDEP:

www.mddep.gouv.qc.ca/eau/rsv-lacs/description.htm

www.mddep.gouv.qc.ca/eau/rsv-lacs/methodes.htm



Photo: Michel Fortier

Session d'information sur le Réseau de surveillance volontaire des Lacs (RSV-Lacs) le samedi 17 mai prochain

Association du district de Sainte-Anne-des-Lacs

Convocation des citoyens

GILLES W. PILON

L'assemblée générale annuelle de l'Association du District de Sainte-Anne-des-Lacs se tiendra le samedi 14 juin, à 9 h, à l'église de Saint-Anne-des-Lacs.

En plus des points habituellement couverts lors d'une assemblée

générale, les sujets suivants seront abordés :

• **Bilan et programme :** Principales activités chapeautées par l'Association depuis la dernière assemblée ainsi que les activités prévues pour l'été 2008.

• **Club de Plein air :** Fondé au cours de l'hiver, ce club, qui compte plus de 150 membres, présentera l'inventaire préliminaire des sentiers de randonnée pédestre et de ski de fond.

• **COGESAM / ABVLACS :** Courte présentation de sa nouvelle organisation, de ses principales activités et du programme RSV-Lacs auquel participeront cet été 13 lacs de notre municipalité.

• **Qualité de l'eau :** Frédéric Girard, notre technicien en environnement, présentera les résultats des campagnes d'analyses sur la qualité des eaux qu'il a effectuées sur nos lacs au cours de l'été 2007.

• **Plan d'urbanisme :** Discussions et commentaires.

• **Cœur du village :** Présentation d'un projet spécial.

• **Niveau d'eau et barrages :** Lacs Marois et Ouimet.

Nous vous attendons en grand nombre le samedi 14 juin, à 9 h, à l'église de Sainte-Anne-des-Lacs.



• VENTE • ACHAT
• LOCATION •
• FINANCEMENT •
SATISFACTION GARANTIE

Conditionnement d'eau
Kinetic
sans électricité
Osmose inversée
Service d'analyse
d'eau accrédité

Conception de projets
résidentiels,
commerciaux, industriels
et institutionnels

Tél.: 450 431-2771
Télec.: 450 224-2750
NOUVELLE ADRESSE: 2605 boul. Curé-Labelle

Les Puits Artésiens
Christian Monette

R.B.Q. 8284-7773-26



Photo: Michel Fortier