

Pour garder la forme...

## Je marche, tu marches, nous marchons, et vive le printemps!

ANDRÉ DUPRAS

**Quelle est l'activité qui peut se pratiquer seul, en couple, en groupe, avec pitou ou avec cheval? Eh oui! La marche.**

Justement, j'en reviens et je rencontre toujours des gens qui veulent garder la forme et désirent dégourdir leur petite ou grande bête. On peut aussi marcher pour réfléchir, méditer ou faire un brin de jasette

avec notre entourage, mais peu importe, ça ne coûte rien! Pas besoin d'équipement, juste un peu de volonté.

Les autorités scientifiques et médicales recommandaient, jusqu'au milieu des années 1980, de trimer dur à l'entraînement pour améliorer sa santé. On n'avait pas encore bien cerné les problèmes de santé qu'un mode de vie physiquement actif peut prévenir et à cette époque on prétendait que, «tant qu'à ne faire

qu'un peu d'activité physique, mieux vaut rester tranquille à la maison!»! Depuis, de nombreuses données épidémiologiques nous ont obligé à revoir notre façon de comprendre le lien entre l'activité physique et la santé. C'est ainsi qu'on a démontré que les personnes sédentaires risquent davantage que les personnes qui font régulièrement des activités physiques aérobies, d'être atteintes des problèmes de santé suivants: maladies cardiovasculaires (dont l'hypertension), dyslipidémie (trop de «mauvais» cholestérol, pas assez de «bon»), diabète de type 2, obésité, ostéoporose et cancers du côlon, du sein ou de la prostate. Vous l'aurez remarqué, il s'agit de maladies qui affectent une très grande partie de la population des pays industrialisés.

Ces études épidémiologiques ont aussi révélé qu'il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'activité physique pour en retirer des bénéfices pour la santé. En fait, pour la per-

sonne sédentaire, augmenter ne serait-ce qu'un peu son volume d'activité physique, c'est déjà beaucoup sur le plan de l'amélioration de la santé. Quant à la personne qui est déjà moyennement active, c'est davantage pour améliorer son aptitude aérobie et son endurance musculaire qu'elle a intérêt à augmenter

dix minutes et plus, procure de grands avantages en matière de santé. Il est donc tout aussi bénéfique de faire quelques courtes séances d'au moins dix minutes de marche plusieurs fois par jour que de faire une longue marche sans interruption. Si, par exemple, vous marchez quinze minutes sur l'heure

**Dre Isabelle Cazeaux**  
Chiropraticienne D.C.

781, Montée-des-Sources  
Prévost (Québec) JOR 1T0  
(Domaine des Patriarches)

Centre chiropratique  
Vitalité

◆ Des ajustements chiropratiques avec précision et en douceur ◆  
Sur rendez-vous : (450) 224-4402

**VITRERIE FIJON LEMIEUX ENR.**  
2632 - 8138 Québec Inc.

Spécialité - Murs de miroir  
Verre & miroirs décoratifs  
Portes & fenêtres  
Moustiquaires

**(450) 438-2023**  
Fax: (450) 438-9125

Résidentiel - Commercial  
RBQ#: 8100-0994-71

Douche en verre

**2489, boul. du Curé Labelle, Prévost**

**Jacques Rochon**  
Excavation inc.

PLAQUE VIBRANTE  
TRAVAUX GÉNÉRAUX  
DÉNEIGEMENT

514 799-6705  
450 224-5938

1002 GÉRARD CLOUTIER  
PRÉVOST

**Soins des pieds**

**Francine Favreau inf.**  
Soins sur rendez-vous

Service en clinique privée et soins à domicile

**Tel: 450-530-5494**

**Ostéopathie**

**Maintenant à Prévost**

L'ostéopathie est une thérapie manuelle globale qui a pour objectif de trouver la cause et l'origine du problème afin de diminuer la douleur, rétablir la mobilité et récupérer les fonctions de l'organisme.

**PROBLÈMES TRAITÉS**

Maux de dos, problèmes de mâchoire, maux de tête et migraines, vertiges, tendinites, douleur au coccyx, séquelles d'accidents de voitures.

**Troubles fonctionnels :** digestifs, cardiaques, respiratoires et urinaires.

**Aussi** traitements pour femmes enceintes et nourrissons.

**Sur rendez-vous seulement**  
Reçus disponibles pour assurances

**Julie Teasdale D.O.**  
458, chemin du Poète, Prévost  
**450-996-0596**



Les marcheurs: Stéphane et ses deux pitous, Loraine Chevrier avec Golden et Classic.

son activité physique. La seule idée de faire, chaque jour, au moins une demi-heure d'activité physique en un seul bloc vous rebute? Pourtant, il est plus facile que vous le pensez d'atteindre ce but. En effet, selon des études récentes la pratique d'une activité physique, par tranches de

du midi et quinze minutes après le souper, vous suivez donc la recommandation! Source d'information Kino Québec. Pour plus d'information visiter le site de Kino Québec: [www.kino-quebec.qc.ca/marche/marche.asp](http://www.kino-quebec.qc.ca/marche/marche.asp)

## Hommage à Anthony Côté

### Reconnaissance bien méritée!

ANDRÉ DUPRAS

**Le samedi matin 4 avril dernier, le Club de plein air de Sainte-Anne-des-Lacs, dans le cadre de son assemblée générale annuelle, a tenu à souligner le travail d'un bénévole d'exception. Pour l'occasion, une trentaine de membres de la centaine que compte ce club se sont déplacés pour Anthony Côté, le «Jack Rabbit» des temps modernes.**



De gauche à droite, André Lessard, Anthony Côté et Vincent Pilon remettent un certificat soulignant son travail.

Notre concitoyen de Prévost qui se dévoue corps et âme comme bénévole depuis 16 ans dans l'entretien des sentiers de ski de fond et de raquette situés entre les Municipalités de Prévost et de Sainte-Anne-des-Lacs le méritait amplement.

Acharné et déterminé afin de conserver ces sentiers, il effectue l'entretien de ceux-ci, le traçage hivernal, la négociation de droits de passage avec les propriétaires fonciers, des ententes auprès des autori-

tés municipales. Anthony ne lâche jamais!

La conservation des sentiers est une bataille continuelle qui nécessite l'appui des autorités municipales. Celles-ci doivent posséder une vision à long terme, un élément essentiel dans ce domaine. Cependant, les élus municipaux sont parfois timorés quand il s'agit de s'engager de manière formelle et, malheureusement, les ententes conclues subissent parfois des contorsions.