



2894 Curé-Labelle, bureau 101, Prévost  
Tél. : 450-224-2322  
www.physiodesmonts.com

### L'épaule, vulnérable ??

Les nageurs, les lanceurs au baseball, les menuisiers, les plâtriers et monsieur/madame tout le monde qui repeignent leur maison en une fin de semaine ont tous quelque chose en commun... Ils sont tous à risque de développer des problèmes d'épaule. Cela est attribuable au fait qu'ils sont appelés à lever fréquemment le bras en exerçant une force importante vers l'avant ou vers le haut.

L'épaule est une articulation qui est constamment sollicitée lors de nos activités quotidiennes et elle présente une grande vulnérabilité aux lésions. Le trouble musculo-squelettique de l'épaule le plus fréquent est la tendinite de l'épaule.

L'articulation de l'épaule comprend, entre autres, quatre muscles qui constituent ce que l'on nomme la coiffe des rotateurs : le sous-scapulaire, le sus-épineux, le sous-épineux et le petit rond. Ces quatre muscles forment un tendon commun qui s'attache au niveau de l'omoplate et qui s'insère sur la tête humérale. Le tendon de la coiffe des rotateurs est le plus souvent en cause dans la tendinite de l'épaule.

Très souvent, on retrouve un déséquilibre musculaire entre les muscles qui « tirent » l'épaule vers l'avant, qui sont généralement forts ou raccourcis, et les muscles à l'arrière, plus faibles. Ce déséquilibre amène l'épaule dans une position inadéquate et cause un stress excessif sur les tendons, les rendant plus vulnérables à l'inflammation.

La tendinite de la coiffe des rotateurs survient généralement lorsque le tendon est surutilisé à la suite de mouvements répétitifs exécutés de manière inadéquate.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'une affection grave en soi, on devrait la soigner rapidement au risque de créer une série de problèmes plus graves : bursite, capsulite rétractile, déchirure du tendon, etc. Dans certains cas, l'amplitude des mouvements du bras est réduite et les muscles de l'épaule s'atrophient progressivement faute d'être utilisés.

### Quel sont les symptômes ?

Une douleur sourde et diffuse dans l'épaule, qui irradie souvent dans le haut du bras se fait sentir surtout lors des mouvements au dessus de la tête. Il est souvent impossible de dormir sur le côté de l'épaule affectée et la douleur peut réveiller la nuit. De plus, on note souvent une perte de mobilité de l'épaule.

### Que faire ?

Lorsqu'on développe ce type de symptômes, il est recommandé de reposer l'épaule en évitant de lever le bras dans des amplitudes qui reproduisent la douleur. De plus, il est important de suspendre pour quelque temps les activités qui ont provoqué la tendinite ou les mouvements douloureux. Mettre de la glace quelques fois par jour sur l'épaule aidera aussi à diminuer l'inflammation du tendon. Dans le cas où le problème persiste, il est recommandé de consulter un physiothérapeute afin de prévenir des complications telles qu'une capsulite.

Prenez donc le temps de réchauffer les muscles de vos épaules par des étirements lors de nouvelles activités ! et n'oubliez pas de prendre des pauses fréquentes.

Jasmine Perreault, physiothérapeute

Paradis (Therrien),  
Marie-Thérèse



1927 - 2017  
Prévost

AVIS DE DÉCÈS

le 12 octobre 2017, est décédée M<sup>me</sup> Marie-Thérèse Therrien à l'âge de 90 ans. Elle était l'épouse de feu Emilien Paradis, la mère de feu Réjean Paradis, feu Linda Paradis. Elle laisse dans le deuil ses enfants Alain (Monique), Robert (Danielle), Réjeanne, Sylvain, ses petits-enfants, arrière-petits-enfants, ses beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces, autres parents et amis. Les funérailles auront lieu le samedi 21 octobre 2017 à 14h en l'église de la paroisse St-Pierre (520, boul. Bourassa, St-Jérôme, Qc. J7Y 1X9). La famille y sera présente dès 13h30. L'inhumation suivra au cimetière de St-Jérôme. En sa mémoire, un don à la Maison de soins palliatifs de la Rivière-du-nord serait apprécié. [palliative.ca](http://palliative.ca)

Direction Funéraire:  
Desrosiers & Fils Inc.  
10, de Martigny Est, Saint-Jérôme

**Arrêtez d'y penser!**  
Annoncez dans le *Journal des citoyens!*  
10 500 exemplaires. 25 000 lecteurs  
TEL. : 450-335-1678 - LISE PINARD  
[lisepinard@journaldescitoyens.ca](mailto:lisepinard@journaldescitoyens.ca)

www.cineclubprevost.com  
450-990-6164



## Soirée du 29 septembre 2017

# Merci, Monsieur D'Astous!

MARIE-FRANCE MONTREUIL

Rarement un documentaire sur l'architecture aura fait rêver plus d'une soixantaine de cinéphiles à partir sillonner les routes du Québec l'été prochain... surtout à l'assaut de visite d'églises! Pourtant, c'est ce qu'Étienne Desrosiers a réussi à inspirer à travers le portrait qu'il nous offre de l'architecte québécois Roger D'Astous. Plusieurs d'entre nous ont ainsi pu découvrir ce personnage coloré et bigarré, méconnu de notre histoire architecturale. Certains se rappelleront de lui pour le malheureux scandale financier du village Olympique, duquel il fut finalement exonéré, mais D'Astous fut tellement plus que cela.

Jeune étudiant du réputé architecte américain Frank Lloyd Wright

dans les années 50, D'Astous décide de rentrer au Québec après ses études, malgré des invitations à s'installer chez nos voisins du sud. Il revient chez lui développer son style et apposer sa signature, à saveur nordique, sur plusieurs réalisations de notre parc architectural. Sans passer sous silence son fameux hôtel Château Champlain de Montréal et le pavillon chrétien de l'Expo 67, ce qui semble avoir touché davantage le cœur de l'auditoire, ce sont les magnifiques églises aux lignes audacieuses que D'Astous a construites au Québec au cours de sa carrière. Même un athée, ou un agnostique, peut se sentir envahi d'un sentiment divin en regardant ces chefs-d'œuvre architecturaux. Nous lui devons aussi plusieurs résidences personnelles aux profils rectilignes, dont les propriétaires d'aujourd'hui témoignent avec émotion le sentiment de vivre dans une de ces maisons ou d'avoir participé à la construction d'une de celles-ci avec D'Astous.

Le documentaire d'Étienne Desrosiers est informatif et d'une belle recherche visuelle, mais avant

tout touchant. Les fils D'Astous témoignent au fil du documentaire, ce qui nous permet aussi de découvrir l'homme derrière l'œuvre. Un homme que j'aurais aimé connaître et avec lequel plusieurs figurants de la scène socioculturelle de l'époque aimaient beaucoup festoyer. Rien d'ennuyant, disons...

Merci à vous, M. D'Astous, un autre Québécois dont nous pouvons être fiers. Il est certain que de mon côté, je ferai partie de ceux et celles qui partiront à l'assaut des routes du Québec l'été prochain à la découverte de vos merveilleuses églises!

Pour terminer, je lève mon chapeau aux jeunes de Prévost dans ta caméra, pour leur court métrage audacieux, mais surtout nous révélant leur talent. Des comédiens au jeu naturel et expressif, une qualité technique impressionnante pour le peu de temps de tournage et l'équipement restreint, une réalisation cohérente et soignée. Les « bloopers » nous auront permis de noter le plaisir et la coopération de la gang... en fin de compte l'ultime objectif de cette activité.



### AVIS PUBLIC

#### À TOUTES LES PERSONNES INTÉRESSÉES DEMANDES DE DÉROGATIONS MINEURES

AVIS est par les présentes donné, par le soussigné, greffier adjoint de la Ville de Prévost, que :

Le conseil municipal statuera sur les demandes de dérogation mineure décrites ci-dessous lors de la séance ordinaire qui aura lieu le **13 novembre 2017, à 19h30**, à la salle Saint-François-Xavier située au 994, rue Principale à Prévost.

Immeuble visé	Nature et effet de la demande
<b>DDM 2017-0091</b> Lot 2 534 482, rue Charbonneau Zone H-308	La demande est à l'effet de permettre la création de deux lots constructibles, sans services, avec une largeur à la rue de 13,72 mètres chacun au lieu de 50,00 mètres, tel que prescrit par la réglementation.
<b>DDM 2017-0094</b> Lot 2 225 892, 3017-3023, boul. du Curé-Labelle Zone C-209	La demande est à l'effet de : - Permettre l'agrandissement du bâtiment existant avec une marge latérale droite de 3 mètres au lieu de 4,5 mètres et une marge arrière de 2,4 mètres au lieu de 7,5 mètres, tel que prescrit par la réglementation; - Permettre la construction d'une terrasse d'une superficie de 150 mètres carrés et d'une distance à l'emprise de la route 117 de 1,4 mètre au lieu d'une superficie maximale de 50 mètres carrés et d'une distance à l'emprise de la route 117 de 5 mètres, tel que prescrit par la réglementation.
<b>DDM 2017-0095</b> Lot 5 935 724, 2669, boul. du Curé-Labelle Zone C-259	La demande est à l'effet de : - Permettre l'installation de deux enseignes sur le bâtiment d'une hauteur de 2,13 mètres chacune et d'une superficie totale de 9,10 mètres carrés au lieu respectivement de 1,50 mètre et 5,00 mètres carrés, tel que prescrits par la réglementation; - Permettre l'installation d'une enseigne annonçant le menu du service à l'auto avec une superficie de 2,80 mètres carrés au lieu de 1,50 mètre carré, tel que prescrit par la réglementation.
<b>DDM 2017-0097</b> Lot 2 226 305 - 1113, rue des Trilles Zone H-407	La demande est à l'effet de permettre la construction d'un garage détaché en cour avant, sur un terrain présentant une pente d'environ 0% au lieu de 20% et où la distance du bâtiment principal à la ligne avant est de 22,01 mètres au lieu de 25,00 mètres, tel que prescrit par la réglementation.

Toute personne intéressée peut se faire entendre par le conseil relativement à ces demandes lors de cette séance.

DONNÉ À PRÉVOST, CE 19<sup>e</sup> JOUR DU MOIS D'OCTOBRE DEUX MILLE DIX-SEPT (2017).

Guillaume Laurin-Taillefer, avocat  
Greffier adjoint

## Vendredi 27 octobre

# Le théâtre de la vie

CLAUDETTE CHAYER

**« À la fois culinaire, artistique et humaniste, cette initiative du chef Massimo Bottura force l'admiration. Son vibrant plaidoyer pour la fin du gaspillage et un accès universel à la nourriture porte haut et fort. » - Médiafilm**

Nous vous présenterons, vendredi 27 octobre, à 19h30, le documentaire *Le théâtre de la vie*, en présence du réalisateur Peter Svatek. Ce film observe avec respect et fascination une expérience de gastronomie sociale mettant en échec le gaspillage alimentaire.

En marge de l'Exposition universelle de Milan, le célèbre chef italien Massimo Bottura, dont le restaurant a été désigné meilleure table au monde



Photo courtoisie

en 2016, a proposé à soixante de ses confrères de réputation internationale de se joindre à lui pour transformer des aliments détournés des poubelles en délicieux repas nutritifs pour les habitants les plus déshérités d'un quartier populaire de la ville.

Le film évoque les rencontres émouvantes entre des convives de la soupe populaire qui y ont trouvé une communauté chaleureuse mais aussi les liens qui se tissent entre eux et les plus grands chefs de la haute gastronomie.

La projection aura lieu à la salle Saint-François-Xavier, au 994, rue Principale, à Prévost.



### AVIS PUBLIC

#### RÈGLEMENT 720 ENTRÉE EN VIGUEUR

AVIS est donné que le conseil municipal de la Ville de Prévost a adopté le règlement suivant lors de la séance ordinaire du 10 juillet 2017 :

**Règlement 720 décrétant des travaux de stabilisation du talus de la rivière du Nord et autorisant un emprunt nécessaire à cette fin.**

Le règlement 720 a reçu l'approbation du ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire le 18 septembre 2017.

Les personnes intéressées pourront prendre connaissance de ce règlement à l'hôtel de ville, sis au 2870, boulevard du Curé-Labelle à Prévost, pendant les heures régulières de bureau.

Le règlement 720 entre en vigueur conformément à la loi.

DONNÉ À PRÉVOST, CE 19<sup>e</sup> JOUR DU MOIS D'OCTOBRE DEUX MILLE DIX SEPT (2017).

M<sup>e</sup> Guillaume Laurin-Taillefer, avocat  
Greffier adjoint