



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

Comment savoir si j'ai une hernie discale?

Si je vous dis que les maux de dos sont très fréquents, je ne vous apprend rien. D'ailleurs, qui peut dire qu'il n'a jamais eu mal au dos au moins une fois dans sa vie? Nous allons aujourd'hui tenter de comprendre les douleurs d'origine discale.

Tout d'abord, un petit cours d'anatomie de notre colonne vertébrale s'impose. Les vertèbres s'empilent les unes par-dessus les autres et sont séparées par un disque intervertébral. Pour illustrer ce qu'est le disque intervertébral, imaginez un beigne avec de la gelée à l'intérieur. Il y a un anneau fibreux (le beigne) et au centre se trouve un noyau (la gelée). Au centre de la colonne vertébrale, nous avons la moelle épinière qui laissera sortir un nerf de chaque côté à tous les niveaux entre les vertèbres. Ces nerfs iront donner l'innervation de tout notre corps tant au niveau sensitif (sentir le toucher, la chaleur, la pression...) que moteur (faire bouger notre corps).

Le disque est composé en grande partie d'eau. En vieillissant, le disque perd de sa concentration en eau et devient alors plus fragile. L'anneau fibreux peut alors se fissurer, laissant le noyau migrer vers l'extérieur (la gelée se trouve à l'extérieur du beigne). Quand les fibres extérieures de l'anneau sont encore intactes, le noyau reste à l'intérieur du disque et on parle alors d'un bombement discal. Quand, au contraire, le noyau sort à l'extérieur du disque, nous parlons alors d'une hernie discale. Dans ce processus, il peut y avoir ou non une compression nerveuse associée puisque le nerf passe très près du disque. Les conséquences seront alors une douleur qui sera projetée le long du trajet du nerf. Il peut même y avoir dans les cas plus majeurs, une perte de sensibilité, de force, et une diminution ou absence de réflexes. Les hernies sont plus fréquentes en lombaire (bas du dos) qu'en cervical (cou) et se rencontrent très rarement à la région dorsale.

Comme le disque est composé en grande partie d'eau, dans la journée, en bougeant nous perdons une partie de cette eau. Pendant la nuit, le disque reprend l'eau qu'il a perdu ce qui a pour effet d'augmenter la pression à l'intérieur du disque au réveil. Les raideurs et les douleurs matinales sont très fréquentes lors des pathologies discales. La position assise est la position qui donne le plus de pression dans le disque. Les efforts, la toux et les mouvements de flexion vers l'avant viendront comprimer le disque ce qui peut aussi augmenter la douleur qui peut être ressentie au dos, mais peut aussi irradier dans les bras ou les jambes.

Il est donc primordial si vous avez un problème discal de protéger votre dos dans vos façons de forcer pour éviter d'empirer votre condition. Un bon programme d'exercices visant à stabiliser et renforcer votre dos sera essentiel. Des traitements pour diminuer la tension neurale, la raideur articulaire et la tension musculaire seront aussi bénéfiques. Votre physiothérapeute sera en mesure de faire une évaluation détaillée de votre condition et vous donner les trucs ainsi que des exercices pour avoir un dos en santé.

Caroline Perreault, physiothérapeute



Séance ordinaire du conseil municipal du lundi 13 novembre 2017, à 19 h 30

Nouveau Conseil, nouvelle approche

C'était la première assemblée du Conseil de Piedmont suite à son élection par acclamation. La mairesse, M^{me} Nathalie Rochon et ses collègues en ont profité pour présenter les marqueurs de la nouvelle administration. Il faudra attendre le discours du budget pour avoir la confirmation des orientations et priorités, mais les premières décisions du Conseil mettent l'accent sur une plus grande écoute et le désir d'un rapprochement avec les citoyens.

Un nouveau dialogue

Assemblée mensuelle du Conseil

Le premier signal est celui d'une volonté de mieux communiquer. À titre d'exemple, le déroulement de ce premier Conseil où l'on semble vouloir faire place à une langue claire et simple plutôt qu'à un langage de spécialistes. On s'est servi d'un écran pour présenter les plans et les informations relatifs aux sujets discutés. On annonce qu'à compter de janvier 2018, l'assemblée mensuelle

changera de format. L'heure du début sera fixée à 19 h et débutera par une période de questions de 15 minutes et se terminera par une période de questions. Le règlement à cet effet vient baliser les échanges.

Café causerie

Les élus prévoient des rencontres trimestrielles avec les citoyens sous la forme d'un café-causerie. Le premier se tiendra ce dimanche 19 novembre à 10 h. Idéalement, on voudrait que les citoyens s'inscrivent. Pour ce premier rendez-vous, Mme Rochon a indiqué qu'elle aimerait entendre les préoccupations des citoyens, principalement, mais pas exclusivement, au sujet du développement du Parc Gilbert-Aubin et de la Fête de la Famille.

Services en ligne

On a décidé de faire passer Piedmont du côté des « municipalités intelligentes » en offrant des services en ligne. On a ainsi approuvé l'achat d'un progiciel qui permettra aux utilisateurs de compléter des demandes de permis ou certificats

par Internet. Le nouveau programme offrira différentes fonctionnalités comme celui d'un seul dossier citoyen ou pour faire parvenir l'infolettre par courriel. M^{me} Rochon assure que cette approche ne remplace pas les services directs aux citoyens. C'est la firme P.G. Solution qui a obtenu un contrat de 9250 \$ plus taxes pour l'installation et la mise en œuvre des nouveaux programmes.

Les comités et les orientations politiques

Si le budget donne une idée plus précise des priorités et objectifs d'un conseil municipal, les comités consultatifs composés d'élus et de citoyens appelés à faire des recommandations au Conseil apportent un éclairage particulier sur les orientations de l'administration. Aux comités habituels pilotés par un élu: finances (Claudette Laflamme), urbanisme (Pascale Auger), environnement (Diane Jeannotte), sécurité publique et Hygiène du milieu et Assainissement des eaux usées (Pierre Salois), travaux publics (Claude Brunet), ressources humaines (Claude Brunet); Mme Rochon a annoncé l'ajout de comités.

Le comité Loisirs et de la culture est remplacé par le Comité des loisirs, du sport et du plein air (M. Daniel Houde), le Comité de la question des aînés pour souligner l'engagement MADA

(municipalité amie des aînés) (C. Laflamme) et le comité de la culture (D. Jeanotte); le comité des parcs sera piloté par M^{me} Auger pourrait indiquer une vision davantage axée sur l'aménagement du territoire. On a également ajouté un Comité des communications sous la responsabilité de M^{me} Jeannotte.

Le Conseil compte quatre nouveaux élus et trois conseillers d'expérience (trois hommes, quatre femmes). Si une personne ressort du lot dans cette distribution, c'est Mme Claudette Laflamme (4^e mandat) qui devient maire suppléant pour un an, substitut de la mairesse sur le Conseil des maires de la MRC et à la régie administrative Piedmont, Sainte-Anne-des-Lacs, Saint-Hippolyte.

Travaux publics

Le Conseil a entériné la résolution pour l'octroi d'un contrat de déneigement et d'épandage sur le viaduc de la sortie 58, chemin du Moulin, puisque le MTQ a fermé l'accès aux véhicules de plus de cinq tonnes. La firme Mario Pagé était le plus bas soumissionnaire à 4900 \$, plus taxes.

Par résolution, le Conseil a reporté à 2018 les travaux de surpavage du sentier piétonnier. Il a également entériné le rejet des soumissions pour le balayage et nettoyage des rues 2018 jugeant la seule soumission reçue beaucoup trop élevée (à 43 115,63 \$ par rapport à 16 484 \$ en 2017); on retournera en appel de ce projet au début 2018.



Votre conseil municipal à Piedmont



Diane Jeannotte, Pascale Auger, Pierre Salois, Nathalie Rochon, mairesse, Daniel Houde, Claude Brunet et Claudette Laflamme

L'Équipe Nathalie Rochon à l'écoute de vos préoccupations!



Voici une invitation à visiter le site du Journal afin de découvrir des textes, des photos, des vidéos ou des liens qui ont été ajoutés.

Préfecture de la MRC des Pays-d'en-Haut

André Genest élu

André Genest a été élu avec une confortable avance dans huit des dix municipalités de la MRC des Pays-d'en-Haut par suffrage universel, ce qui le rend très fier de la confiance témoignée par la population.



Pierre Noël

Un Père Noël intégral!

Son nom de baptême était une vraie prédiction, Pierre Noël! Lorsque vous le rencontrez, vous avez affaire au Père Noël le plus authentique qui soit.

