



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

TOUTE BONNE CHOSE A UNE FIN...

Au mois d'août, les vacances prennent fin et c'est le temps pour plusieurs de retourner au boulot.

Plusieurs types de travaux peuvent engendrer des douleurs si le travail est répétitif et si la technique ainsi que la position dans laquelle nous travaillons sont déficientes. Nous discuterons de l'épicondylite latérale, connue sous le nom de « tennis elbow ». Elle affecte bien souvent les travailleurs de bureau, les travailleurs physiques (construction, rénovation, jardiniers,...) ou encore les personnes faisant des activités physiques ou travaux d'extérieurs...

L'épicondylite latérale est une tendinite, c'est-à-dire une inflammation au niveau du tendon commun des muscles extenseurs des doigts et du poignet. Cette tendinite se manifeste par de la douleur aigue sur le côté latéral du coude. Elle est souvent causée par des mouvements répétitifs d'extension du poignet. Par exemple, lorsqu'on travaille à l'ordinateur avec une souris et que notre poignet et notre index sont maintenus dans une position légèrement élevée pour une durée prolongée ou de façon répétitive, cela peut affecter le tendon commun des muscles extenseurs des doigts et du poignet. C'est à ce moment que les douleurs au coude s'installent tranquillement, persistent, et deviennent plus intenses et fréquentes si la position de travail n'est pas modifiée. Des activités qui semblent banales deviennent alors douloureuses, comme se brosser les dents ou simplement porter des sacs d'épicerie.

Petits conseils :

Pour aider à diminuer l'inflammation et la douleur, une solution efficace et peu coûteuse est l'application de glace au niveau du coude pour environ 10 à 15 minutes. Le port du support au coude peut aussi être une solution pratique s'il est bien ajusté. Cependant, il faut être prudent puisqu'une douleur au coude semblable à une tendinite peut aussi être causée par l'irritation d'une racine nerveuse au niveau du cou. La douleur pourrait être caractérisée par une sensation de brûlure qui peut être ressentie dans tout le bras. Dans ce cas, les conseils mentionnés plus tôt ne sont que peu ou pas efficaces et la douleur peut alors persister. Quoi qu'il arrive, il est important de toujours être à l'affût de ces symptômes pour éviter qu'ils ne s'aggravent. Dans ce cas, vous pouvez consulter votre omnipraticien ou un physiothérapeute afin de bien cerner l'origine du problème.

Bon retour au travail !

Caroline et Jasmine Perreault,
physiothérapeutes

Sainte-Anne-des-Lacs

Sainte-Anne-des-Lacs particulièrement affectée par les algues bleues

ISABELLE POULIN

Le mois de juillet n'aura pas été de tout repos pour les représentants du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP). En effet, le nombre de lacs affectés par les algues bleues augmente de jour en jour à tel point qu'en date du 10 août dernier ce ne sont pas moins de 150 lacs qui sont affectés sur l'ensemble du territoire québécois dont 34 dans la région des Laurentides.

Selon les représentants du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, cette augmentation impressionnante du nombre de lacs affectés est difficilement explicable pour l'instant. D'ailleurs, de nombreuses personnes se questionnent sérieusement à cet effet. Est-ce simplement dû au fait que de plus en plus de gens sont informés du phénomène ou parce qu'il y aurait un autre facteur à considérer qui nous permettrait de faire une meilleure corrélation entre tous ces « blooms » qui apparaissent cette année sur l'ensemble du territoire québécois?

Sept lacs affectés à Sainte-Anne-des-Lacs

C'est exactement la question que se pose Frédéric Girard, le technicien en environnement de la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs. Avec maintenant sept (7) lacs affectés sur son territoire, ce qui représente pas moins de 20% des lacs affectés dans les Laurentides, la municipalité a de bonnes raisons de se poser ce genre de question. Ce sont les lacs Guindon, Caron, Johanne, St-Amour, des Seigneurs et Loïsel qui figurent maintenant sur le répertoire des mises en garde et des avis de santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux. Le lac Marois, bien qu'il ne figure pas sur le répertoire, a lui aussi été affecté dans le secteur de

l'île Benoît où des mises en garde ont été distribuées aux riverains.

La municipalité prend les mesures qui s'imposent

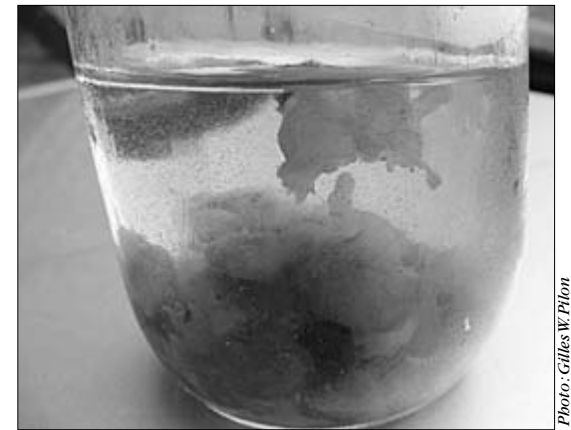
Frédéric Girard, responsable de l'environnement à la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs, m'a confirmé, lors d'une entrevue, qu'il avait déjà entrepris une série d'actions qui ont pour objectif d'améliorer l'état de santé des lacs de la municipalité. Évidemment, déjà, depuis quelques années, il suit de près, d'une part, l'évolution de l'eutrophisation des lacs de la municipalité en procédant régulièrement à différents tests. D'autre part, le suivi des vidanges, des installations septiques qui doit être fait aux deux ans pour les résidents permanents et aux quatre ans pour les résidents saisonniers est effectué régulièrement.

De plus, la municipalité a également entrepris en priorité l'inspection des installations septiques du lac St-Amour qui a été affecté l'an dernier et a procédé à la distribution de quelques 300 arbres lors de la journée de l'arbre. Une campagne de sensibilisation des citoyens, des

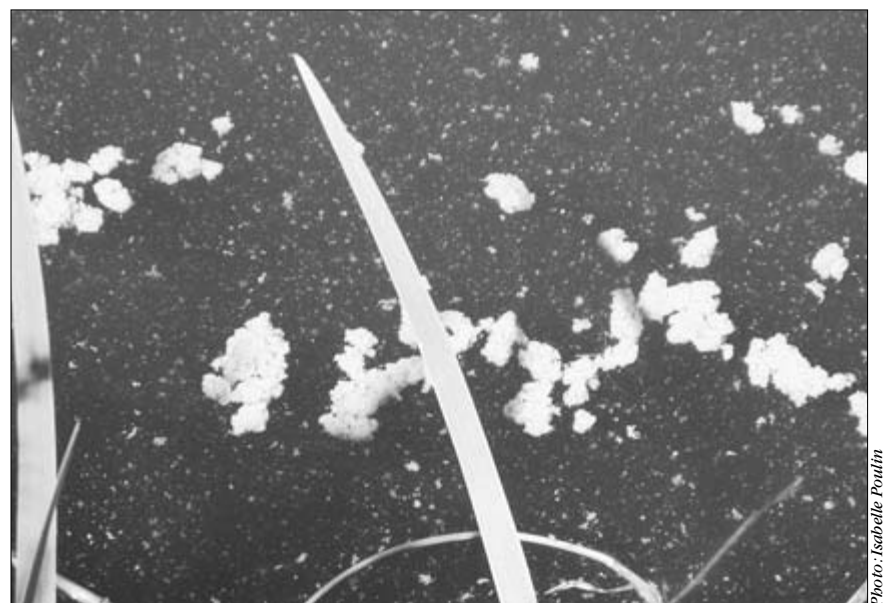
agents d'immeubles locaux et des compagnies d'entretien paysager a aussi été faite pour faire prendre conscience des impacts sur la santé du lac qu'ont diverses actions entreprises dans la bande riveraine. (construction, engrais, insecticide, coupe d'arbre, muret de pierre...)

Également, à l'instar des autres villes de la MRC des Pays-d'en-Haut, la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs devra, elle aussi, établir une réglementation pour la protection de la bande riveraine, où dorénavant

il sera interdit d'effectuer la coupe du gazon de même que d'appliquer des engrais et des insecticides sur une bande de 10 mètres à partir de la ligne des hautes eaux du lac.



Une des formes de cyanobactéries qui a été prélevé au lac St-Amour. Elle prend l'apparence de boules vertes gélatineuses.



Au lac Johanne, les cyanobactéries forment une écume jaune verte sur les rives.

Comment améliorer la santé des lacs ?

GILLES W. PILON

Un premier organisme de bassin versant (OBV) sera mis sur pied dès le mois de septembre.

Parmi les stratégies les plus prometteuses pour enrayer la prolifération des cyanobactéries, l'organisme de bassin versant figure en tête de liste. Ce concept de gestion de la qualité de l'eau, préconisé par le gouvernement du Québec, est basé sur deux grands principes.

Le premier reconnaît que l'eau de surface qui ruisselle vers un lac ne respecte pas les limites administratives des municipalités, d'où la notion de bassin versant. Ceci oblige à gérer la qualité des eaux d'un lac en traitant tous les éléments pertinents à l'intérieur de son bassin versant.

Le deuxième est d'ordre administratif, puisque sont rassemblés autour d'une même table tous ceux qui ont un impact sur l'utilisation

de l'eau. Ce sont les acteurs de l'eau. À Sainte-Anne-des-Lacs il s'agit de tous ceux qui résident, ont une place d'affaires ou interviennent directement dans le bassin versant, c'est-à-dire les citoyens, les marchands, les courtiers en immobilier, les entrepreneurs, les regroupements de citoyens, les clubs sociaux, les clubs de pêche et les municipalités.

Le bassin versant des lacs Saint-Amour et Marois regroupe environ 50% des résidences de la municipalité, le tiers de son territoire et un total de sept lacs. Depuis le début de l'été, le ministère de l'Environnement du Québec a rapporté la présence de cyanobactéries dans cinq de ces sept lacs.

L'assemblée générale de fondation de la première OBV à Sainte-Anne-des-Lacs: Un comité provisoire de dix membres a été formé dans le but de tenir une assemblée générale de fondation de l'OBV le

samedi 8 septembre de 10h à 12h à l'église de Sainte-Anne-des-Lacs. À cette occasion, un conférencier de renom, M. André Hade, PhD, qui a été professeur à l'UQAM durant de nombreuses années et qui est l'auteur du livre: *Nos lacs : les connaître pour mieux les protéger*, expliquera le bien-fondé des actions à entreprendre dans la lutte aux cyanobactéries.

De plus madame Anne Léger, directrice adjointe de CRE Laurentides, nous entretiendra sur le rôle et le fonctionnement de l'Organisme de Bassin Versant. Le principal objectif de cet OBV sera de concevoir et mettre en oeuvre un plan d'action, en concertation avec les acteurs de l'eau, afin de préserver et d'améliorer la santé des lacs de son bassin versant en suivant une approche de développement durable.

**GARAGE
E. LAROCHE**

3036, BOUL. LABELLE
PRÉVOST 224-5353

- remorquage
- mécanique générale
- entretien de système à injection
- atelier de silencieux