



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

VOTRE GROS ORTEIL DÉVIE !?

Vous avez remarqué que votre gros orteil commençait peu à peu à dévier vers l'extérieur créant progressivement une bosse douloureuse du côté interne de la base de celui-ci? Votre gros orteil a peut-être même commencé à se loger sous celui d'à côté vous causant des douleurs principalement lorsque vous marchez. Et bien, il est probable que vous ayez développé un hallux valgus.

Qu'est-ce qu'un hallux valgus?

L'hallux valgus est souvent associé à une subluxation (déboîtement presque complet) de l'articulation entre le métatarse et la phalange du gros orteil (le métatarse étant l'os du pied situé entre la cheville et le pied). Cette subluxation est souvent combinée à la formation d'une inflammation au niveau de la bourse (pochette remplie de liquide) située du côté interne de la base du gros orteil. C'est ce qui forme ce qu'on appelle communément un oignon.

Quels sont les facteurs prédisposants?

Il existe trois causes principales à l'hallux valgus :

- La prédisposition congénitale : 1/3 des cas présente une tendance familiale.
- La prédisposition selon le sexe : il est plus fréquent chez la femme (95%) possiblement dû à la plus grande laxité ligamentaire.
- La longueur du premier orteil : plus il est long, plus il sera comprimé lors du port de chaussures à talons hauts et à bouts pointus.

Quoi faire?

Dans un but préventif, il faut tout d'abord éviter de porter des chaussures à talons hauts et à bouts pointus qui peuvent entretenir la déformation de l'avant-pied.

Le physiothérapeute peut vous aider en utilisant des techniques de thérapie manuelle qui consistent principalement à mobiliser les os qui bougent moins bien au niveau des articulations qui ont développé des raideurs, ainsi qu'à étirer les tendons et les muscles qui se sont raccourcis. Il vous enseignera également des exercices afin d'améliorer la mécanique du pied.

La chirurgie est souvent nécessaire dans les cas plus avancés et consiste principalement à corriger les angles, réaligner les segments osseux et redonner une forme harmonieuse au pied.

Souvenez-vous que si vous attendez trop avant de consulter, la déformation peut s'aggraver et éventuellement s'étendre à tout l'avant-pied, ce qui peut gêner davantage le port des chaussures et la marche, et créer encore plus de douleur.

Alors, si votre gros orteil commence à faire des siennes, rappelez-vous de consulter le plus tôt possible!

Julie Tomaselli, physiothérapeute

La région du Québec la mieux représentée à Vancouver

Dix athlètes des Laurentides présents aux Jeux

RICHARD LEDUC, LOISIRS LAURENTIDES

La région des Laurentides sera la mieux représentée du Québec lors des Jeux de Vancouver. En effet, dix athlètes des Laurentides vivront leur rêve olympique du 12 au 28 février prochains.

En surf des neiges, le vétéran **Jasey-Jay Anderson** (Mont-Tremblant) en sera à ses quatrièmes jeux Olympiques. Il espère profiter de ces jeux pour récolter l'or ou à tout le moins une première médaille olympique.

En ski alpin, les Laurentides seront très bien représentés avec la présence chez les hommes d'**Érik Guay** (Mont-Tremblant), **Julien Cousineau** (Lachute), **Ryan Semple** (Saint-Faustin-Lac-Carré) et **Jeffrey Frisch** (Mont-Tremblant), de **Brigitte Acton** (Mont-Tremblant) et **Marie-Pier Préfontaine** (Saint-Sauveur).

Aux bosses en ski acrobatique, **Alexandre Bilodeau** (Rosemère) et **Maxime Gingras** (Saint-Hippolyte) seront à surveiller. Bilodeau est un solide prétendant à une place sur le podium dans cette discipline.

Au hockey féminin, la gardienne de but de Boisbriand, **Charline Labonté**, tentera d'aider l'équipe canadienne à remporter l'or.

Originaire de Lorraine, mais s'entraînant dans la région de Québec, **Jean-Philippe Le Guellec** tentera de se faire justice dans la discipline

du biathlon. Ayant été formé par le Club de ski de Mont-Tremblant, **Anna Goodman**, de Pointe-Claire sera également à surveiller en ski alpin.

Soulignons également que quatre athlètes de la région des Laurentides ont été invités par leurs fédérations sportives à participer à ces jeux à titre d'ouvriers de pistes. Ainsi, **Cédric Rochon** (Saint-Sauveur) et **Béatrice Bilodeau** (Rosemère) en ski acrobatique – bosses et les jumelles **Caroline et Stéphanie Drolet** (Saint-Faustin-Lac-Carré) en ski de fond vivront une première expérience olympique.

La région du Québec la mieux représentée

Sur 50 athlètes du Québec, les Laurentides viennent en tête de liste avec 23 % des athlètes qui participeront à ces Jeux. Suivent à égalité au deuxième rang, les régions de Québec et de Montréal qui ont chacune neuf athlètes sur l'équipe canadienne, soit 18, 8 % des athlètes du Québec. La région de la Montérégie avec cinq athlètes (10,4%) suit au troisième rang.

Mots et MŒURS

Gleason Thérberge

Quand l'avoir nous mène

S'il y a un verbe qui mène la langue, c'est bien lui, le verbe *avoir*! Et parfois discrètement, comme vous venez peut-être de le constater dans la formule «il y a», qui se décompose mal. De chaque côté du verbe, on trouve un sujet impersonnel (neutre) *il*, sans référence (qui/quoi ça «il»?) et l'apparence d'un complément (où ça «y»?) qui ne prennent de sens qu'avec ce qui suit. «Il y a quelques jours» veut dire «quelques jours avant»; «il y a une mouche sur ma soupe» dit: «une mouche est sur ma soupe». Conclusion: «il y a» renvoie au verbe «être». Ciel, quelle confusion au pays de l'*avoir*!

Dans nos sociétés, c'est généralement à l'adolescence qu'on commence à se préoccuper de ce qu'on est, de ce qu'on peut devenir. Plus jeune, et souvent plus tard aussi, c'est d'abord ce que l'on a, ce que l'on fait, sa capacité d'agir qui est en cause. On est dans ce monde de l'*avoir*, qui sépare toujours le sujet de tout complément éventuel et cherche à tout garder. C'est d'ailleurs lui, le verbe *avoir*, qui sert à conjuguer *être*, et on peut dire qu'il est à la base même de la langue française.

Dans ces phrases où tout tourne autour du verbe, le sujet qui le marque de sa personne et les compléments qui en précisent le sens, *avoir* est la clef des verbes qui décrivent des gestes: généralement, il sert quand quelqu'un ou quelque chose s'intéresse à un(e) autre. *Mon chat a*

*une tache sur l'œil gauche. Votre main tourna la poignée de la porte. Des chevaux mangeaient de l'herbe. Cette pluie grossira le débit de la rivière. Autant d'énoncés qui mettent en relation des sujets, différents des compléments du verbe. Tous correspondent à la forme qu'*avoir* oppose à *être*, lequel est souvent utilisé pour simplement préciser ou décrire le sujet. Plus jeunes, nous étions heureux de peu de choses. Mon voisin est un mécanicien.*

Et c'est avec les verbes qui s'apparentent avec *avoir*, qu'on dit «objectifs» que se pose et se résout facilement le problème de l'accord du participe passé. Et pour une raison qui s'appuie sur l'aspect fondamental de la phrase avec *avoir* et les verbes apparentés, qui peuvent être entourés d'un sujet et d'un complément (d'objet) direct. C'est parti!

Les compléments nécessaires

À la gauche du verbe, pesant du poids décidé par celui qui parle, le champion de la phrase, le sujet, dont l'identité est décidée sans relation directe avec le verbe. On peut en effet fabriquer n'importe quelle phrase avec n'importe quelle association sujet-verbe: *un nuage mange l'escalier; une poule achète son bonheur; la cloche barbouille l'escalope...* Dans chacune de ces phrases, le sujet tire son identité du sens habituel que lui donne le dictionnaire. La phrase n'est pas habituelle et son sens peut nous échapper, mais ce sont bel et bien des phrases.

Dernière heure

Alexandre Bilodeau rafle l'or aux bosses

Alexandre Bilodeau a fait vibrer tout le pays en remportant la médaille d'or lors de l'épreuve des bosses de ski acrobatique.

L'athlète de Rosemère a bien choisi son moment pour remporter sa première médaille d'or de l'année. Avant-dernier skieur à s'élaner du haut de la piste de bosses, Bilodeau y est allé de deux sauts très spectaculaires, jumelés à une vitesse de pointe, qui lui ont valu un pointage de 26,75 points.

Sixième lors des qualifications, **Maxime Gingras**, de Saint-Hippolyte, n'a pu se faire justice lors de la grande finale, terminant

au 11^e rang avec 24,13 points. Il s'agissait d'une première expérience olympique pour Gingras qui n'a pas à rougir de sa performance lors de cette finale très relevée.

Au biathlon, l'athlète originaire de Lorraine, **Jean-Philippe Le Guellec** a lui aussi bien choisi son moment pour connaître une performance extraordinaire. Dans un sport outrageusement dominé par les Européens, Le Guellec a réussi une performance qui vaut son pesant d'or avec une 6^e place au sprint de 10 kilomètres.

Suivez nos athlètes sur Facebook

Des affiches promotionnelles seront distribuées dans les écoles secondaires, les municipalités, les carrefours Jeunesse-emploi, les maisons des Jeunes afin d'inviter les jeunes et la population en géné-

ral à se rendre sur la page Facebook intitulée «**Les Laurentides à Vancouver**» où seront affichés les résultats de nos athlètes et autres renseignements tout au long des Jeux.