



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

VOUS PENSEZ DÉJÀ AVOIR SOUFFERT D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Vous pratiquez un sport ou vous avez des enfants qui pratiquent des sports récréatifs ou de haut niveau? Savez-vous que 20% des commotions cérébrales sont attribuables à l'activité sportive? Toutes les 4 minutes au Canada, une personne est victime d'une commotion cérébrale et les jeunes en seraient les plus grandes victimes. Il importe donc d'en reconnaître les symptômes et de connaître la marche à suivre s'il y a présence de commotion cérébrale.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?
La commotion cérébrale consiste en une perte immédiate et possiblement transitoire d'une ou plusieurs fonctions neurologiques suite à un traumatisme tel qu'un coup direct à la tête, au visage, au cou ou à tout autre endroit sur le corps. Effectivement, l'impact ne doit pas être nécessairement au niveau de la tête pour entraîner la commotion cérébrale. Contrairement à ce que bien des gens pensent, aucune anomalie ne sera perçue à l'imagerie médicale standard.

Quand doit-on suspecter une commotion cérébrale?

Lorsqu'un individu a reçu un impact tel que décrit ci-haut et que un ou les symptômes suivants sont présents, la commotion cérébrale doit être envisagée:

- Maux de tête / sensation de pression dans la tête
- Douleur au cou
- Nausée / vomissement
- Étourdissement / vision trouble
- Troubles d'équilibre
- Sensibilité à la lumière / bruit
- Se sentir mal / baisse d'énergie / fatigue / somnolence
- Sensation d'être au ralenti ou d'être dans le brouillard
- Difficulté de concentration et/ou de mémoire
- Confusion
- Insomnie
- Être plus émotif / triste
- Irritabilité
- Nervosité / anxiété

Quoi faire si on suspecte une commotion cérébrale?

Si vous suspectez que vous ou une personne de votre entourage souffre d'une commotion cérébrale, il est primordial de consulter un médecin. Ce dernier procédera à une évaluation comprenant l'histoire de la blessure et un examen neurologique complet. D'autres investigations peuvent également être nécessaires telles qu'une radiographie de la colonne au besoin. Le médecin vous indiquera par la suite la marche à suivre pour le bon rétablissement de la condition de la personne. Lorsqu'on sera prêt à reprendre les activités sportives, un suivi avec un physiothérapeute combiné à celui du médecin sera nécessaire.

Mise en garde

Il est important de vous rappeler que si vous suspectez des signes de commotion cérébrale et que vous n'avez pas encore consulté un médecin, il est déconseillé de prendre des médicaments pour les maux de tête (Advil, Tylenol, Aspirine...) et de consommer alcool ou drogues. L'activité sportive doit être cessée immédiatement et la personne doit être réveillée toutes les deux heures (si elle dort après l'incident) afin de vérifier que la condition ne se détériore pas (lui poser des questions simples). Rappelez-vous que les symptômes peuvent survenir tardivement, allant jusqu'à 72 heures. La surveillance de la personne atteinte est très importante! En cas de doute, interdisez toute activité physique et intellectuelle!

Isabelle Dufort, physiothérapeute

Spectacles d'ici

AVEC SYLVIE PRÉVOST

Passion tzigane

Rendez-vous avec la joie de vivre!

Entendre Sergeï Trofanov et ses musiciens, c'est oublier pour un moment les vicissitudes de l'existence.

Qu'est-ce qui pousse des musiciens classiques, sortis des meilleurs conservatoires, à se faire les avocats de la musique tzigane? D'abord, c'est une musique qui demande une virtuosité certaine. Trofanov et ses compagnons (V. Sidorov au bayan,

D. Dubanjiu au piano et R. Manolache à la contrebasse) n'en manquent pas. Tous «jouent avec» leur instrument, ce machin qui, sous les doigts du commun des mortels, reste récalcitrant et ne fait que dévoiler notre maladresse.

Il faut aussi un sens musical à toute épreuve. Il n'y a aucune partition ici. On entre dans la danse, on se retire, on accompagne ou on prend le devant de la scène de façon

instinctive (même si elle n'est pas improvisée). Ces musiciens possèdent au plus haut point l'art d'être en communication les uns avec les autres et avec le sens de cette musique. Les ornements, les rubatos se font avec naturel; ils sont tous sur la même longueur d'onde – j'allais écrire sur la même longueur d'âme.

Il faut encore aimer le message de cette musique, celui qui rejoint tout

le monde: la vie est difficile, mais belle. Sous la misère, l'exclusion, la tristesse, se cache une persévérance dynamique, une énergie de régénération et une faculté sauvage d'aimer la vie.

C'est un répertoire d'émotions vibrantes et d'instant précieux que Trofanov et ses complices nous permettent de savourer, pour notre plus grand plaisir.

Duo Fortin-Léveillé, un duo unique sur un ton amical

Bien mieux qu'un vaccin!

Une présentation détendue, parsemée d'anecdotes et d'humour a donné le ton de cette soirée. Cet abord simple a été pour beaucoup dans la détente qu'elle a procurée au public, tout comme le style adopté par le duo, fortement tributaire de la musique brésilienne.

Les deux musiciens québécois réussissent formidablement à véhiculer ce genre, dont une des caractéristiques est de maintenir l'équilibre délicat entre la joie et les soucis, entre le quotidien et l'essentiel, entre ce qui avance et ce qui contemple. La plupart des pièces ont été composées par l'un ou l'autre des duettistes et toutes évoquaient à coup sûr de merveilleuses images.

L'exécution reste résolument classique et elle exploite toutes les ressources de l'instrument, toutes les techniques de jeu. Mais c'est sans ostentation que sont mises en valeur la virtuosité de celui qui chante, la solidité de celui qui marche – sans d'ailleurs qu'on sache toujours qui fait quoi. Rarement ai-je entendu un duo aussi parfaitement complémentaire, qui parvient aussi bien à un unique chant. Leur musique est

profondément pensée en duo. Sans faille, sans césure, la partie de chacun est toujours intimement imbriquée dans celle de l'autre. C'est dans une connivence parfaite qu'ils font surgir vagues et méandres, envol de colombes et chemins caillouteux, étoiles et prairies, danses, émerveillement, joie et nostalgie.

Voilà un heureux déferlement de musique qui «remet sur le piton» le cœur le plus éprouvé!

Hommage à Claude Debussy

Mince alors...

Le centre culturel a reçu M^{me} Laura Nocchiero, pianiste italienne munie de nombreuses lettres de noblesse. Malheureusement, sa prestation n'a pas été très convaincante.

La musique de Debussy, comme l'a rappelé la pianiste elle-même, procède de la même inspiration que celle des impressionnistes. Son sujet principal est la réponse d'une

sensibilité à une situation quelconque – un paysage, une luminosité, un état d'âme. Exprimer en musique des sentiments aussi subtils exige la création à l'aide des sons

d'une forte aura de poésie. M^{me} Nocchiero a échoué lamentablement à ce chapitre.

Son interprétation des 12 *Préludes* a créé un univers totalement incompréhensible. Les mélodies ont été noyées sous la pédale, parfois jusqu'à n'être plus qu'un magma sonore, et toute la texture de ces oeuvres a été gommée. La pédale n'est pas un ingrédient magique qui insuffle à elle seule de la poésie dans les sons, encore moins quand elle camoufle de nombreuses erreurs...

Plus incommodes encore ont été les variations de rythme. La façon dont se déroule la musique est toujours très importante et dans Debussy, encore plus qu'ailleurs. Mais ici, de brusques accélérations

ou de soudains ralentis ont sans arrêt brisé le fil du discours, donnant une musique sans liant, où surnageaient quelques passages plus lumineux. Plutôt qu'une calme contemplation s'est installé un malaise.

La pianiste a mieux réussi les oeuvres italiennes de son programme. Mais là encore, le chant principal se perdait souvent à travers les voix secondaires, ce qui est un comble dans des pièces écrites par des compositeurs d'opéra.

Loin de nous laisser entrevoir un monde plus éthéré, plus magique que le nôtre, l'interprétation est restée sans épaisseur, toute plate et collée au sol, sans envergure. Fort décevant, j'ai le regret de le dire.

À la recherche du mot PERDU

Solution page 40

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

1 2 3 4 5 6

- 1 – Autre nom du cafard.
- 2 – Langue utilisée dans la nomenclature des plantes.
- 3 – Sorte de marjolaine.
- 4 – Fils du frère.
- 5 – Exercice scolaire d'orthographe.
- 6 – Poisson-épée.

Mot (ou nom) recherché: Une bière ou une fiancée.

1 2 3 4 5 6

- 1 – La Tamise y passe.
- 2 – État américain colonisé par les mormons.
- 3 – Régnait en Russie.
- 4 – Cinéaste britannique, on lui doit *Psychose*, *Les Oiseaux*, etc.
- 5 – Tour érigée sur Le Champ-de-Mars.
- 6 – Sa capitale est Bucarest.

Mot (ou nom) recherché: Théologien et réformateur allemand.

CAFÉ - BISTRO - BAR LAITIER

Des moments savoureux pour...

- Déjeuner
- Dîner
- Souper

« N'oubliez pas nos jeudis shows »

Accès Internet / ordinateur - cuisine maison - terrasse - permis d'alcool

2559 boul. Labelle, Prévost
450.432.3784

www.cafe4sucres.com