



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

L'acupuncture: qu'est-ce que ça traite?

Pour plusieurs, l'acupuncture semble encore une médecine mystérieuse, on ne sait pas trop ce qu'elle peut traiter. Alors que certains tardent encore utiliser cette médecine, soit par crainte des aiguilles, par peur ou méfiance simplement, d'autres incorporent cette médecine millénaire à même leur hygiène de vie à titre de prévention des maladies.

Quels troubles répondent efficacement à l'acupuncture (selon l'Organisation mondiale de la Santé)?

Troubles généraux: fatigue, anxiété, angoisse, faiblesse, migraine, insomnie, dépression, nervosité...

Douleurs et troubles locomoteurs (tensions, inflammations, soulagement de la douleur...): rhumatisme, lumbago, névralgie, douleurs cervicales, torticolis, trouble du genou, douleur musculaire, traumatismes sportifs, tendinite, bursite, goutte, arthrite, maux de dos, sciatique, entorse, tunnel carpien, Épine de Lenoir, spasmes, certaines paralysies, tremblements, hémiplegie...

Troubles digestifs: digestion lente, ballonnements, ulcères, manque d'appétit, boulimie, nausées, colite, colon irritable, constipation, diarrhée, maladie de Crohn...

Troubles respiratoires: allergies, asthme, sinusite, rhume, grippe, bronchite, rhinite, toux, essoufflement...

Troubles endocriniens: ménopause, bouffées de chaleur, transpiration abondante, hypoglycémie, hypothyroïdie, hyperthyroïdie...

Troubles circulatoires: engourdissements, œdème, palpitations, hypotension, hypertension, frilosité, hémorroïdes...

Troubles postopératoires: suites de chimiothérapie, suite d'anesthésie, cicatrisation lente, adhérences, inflammation, perte de mémoire, baisse de concentration...

Grossesse: préparation à l'accouchement (induction, version, préparation du col et du périnée), nausées, vomissements, maux de dos, dépression post-partum, augmentation de l'énergie de la mère et de l'enfant, problèmes de lactation, mastite, descente de vessie...

Système reproducteur: syndrome prémenstruel, hémorragie menstruelle, seins douloureux, stérilité, troubles de la libido, hypertrophie de la prostate, vaginite, certaines formes de kystes, fibromes et endométriose...

Troubles urinaires: urines fréquentes, cystite, prostatite, difficulté à uriner, incontinence, brûlures...

Troubles cutanés: zona, urticaire, eczéma, psoriasis, acné, herpès...

Système auditif: otite, acouphène, syndrome de Meunière, labyrinthite, vertiges, certaines surdités...

Troubles oculaires: sécheresse des yeux, éblouissements, larmoiements, certaines baisses de la vue...

Esthétique: rides, raffermissement, cellulite, varices...

L'acupuncture peut apporter une aide appréciable dans les cas suivants: sclérose en plaques, fibromyalgie, maladies d'origine virale, sevrage (cigarette, alcool, drogue), obésité, maigreur, cholestérol, épilepsie, hyperactivité, artériosclérose, mononucléose, diabète, maladie de Parkinson.

Judith Leduc, acupuncteur

Source: Association des acupuncteurs du Québec - www.acupuncture-quebec.com

Carte postale du siècle dernier

Le Piedmont Country Lodge

BENOIT GUÉRIN – Le Piedmont Country Lodge à Piedmont probablement dans les années '50. Appartenant à la famille Terzi, l'hôtel était situé près de l'actuel centre de ski Olympia à Piedmont.

Carte originale: Collection privée de l'auteur



Danielle Larocque

Devenir soi, une proposition invitante

LOUISE GUERTIN

Danielle Larocque, femme d'affaires, conférencière, kinésologue de profession est un exemple de vitalité. Collaboratrice au journal, bénévole à la Coop-Santé de Prévost, elle est également auteure. À ce titre, elle a contribué à un collectif, dirigé par Joël Monzée, docteur en neurosciences et psychothérapie, qui vient de faire paraître un livre intitulé *Devenir Soi*.

Ce livre est le résultat de la rencontre de neuf professionnels partageant une même vision d'une approche globale au mieux-être. Ce livre à neuf voix invite à trouver le chemin adapté à une démarche per-

sonnelle pour aller vers soi, pour développer son potentiel.

Histoire d'attitude

Pourquoi avoir choisi le thème «histoires d'attitude» pour sa participation à ce collectif? Danielle Larocque

explique que le groupe s'est rencontré pour discuter des thèmes à aborder et que sa proposition a été acceptée d'emblée. Elle considère que cette manière d'aborder la vie est un cadeau qui lui vient de sa mère. Pour elle, l'attitude a été déterminante pour apprendre à aller vers les autres.

Histoire d'attitude, c'est une recherche et des entrevues qu'elle présente au lecteur pour appuyer l'intuition et l'élément moteur qui a guidé son développement. Pour l'auteure, c'est l'attitude qu'on adopte devant les hauts et les bas de la vie, ce sont les choix que l'on assume; c'est aussi apprendre de ses erreurs pour poursuivre son cheminement personnel.

Être

Être soi-même, c'est aussi chercher son équilibre. À l'âge de 16 ans, elle a découvert le basketball et le mouvement comme facteur déterminant pour un meilleur équilibre. Elle avait trouvé sa première voie en devenant professeure d'éducation physique.

Quel est le lien entre sa profession de kinésologue et le virage qu'elle a pris comme auteure? Elle cite le modèle relationnel développé par Pierrette Anne Boucher: sentir, penser, agir (SPA) qui influence sa démarche personnelle. Longtemps professeure d'éducation physique en milieu scolaire, maintenant conférencière, elle continue à faire la promotion de la santé par le biais du mouvement. Ses livres sont une évolution naturelle pour cette femme qui décrit l'équilibre comme un continuum entre le mouvement et l'introspection.

Vitalité

En 2009, son premier livre, *Les saisons de la vitalité – l'été*, est paru au Québec et en Europe. Sa participation au livre *Devenir soi* a été une expérience enrichissante, mais elle a déjà commencé à planifier son prochain livre qui devrait paraître dans un an, soit en novembre 2012.

Devenir soi, collectif sous la direction de Joël Monzée, éditions le Dauphin Blanc 2011

Les saisons de la vitalité – l'été Éditeur Gereso 2009.



AVIS PUBLIC

PROMULGATION

AVIS est donné que le conseil municipal de la Ville de Prévost a adopté les règlements suivants lors des séances ordinaires du 12 septembre et du 14 novembre 2011.

Règlement N° 642 «Règlement décrétant des travaux de rénovation et de mise aux normes de la station d'eau potable P.S.L., la construction d'un nouveau puits L2 et le paiement d'honoraires professionnels d'ingénierie pour la surveillance des travaux et autorisant un emprunt de 1 450 000 \$ nécessaire à cette fin ».

Le règlement 642 a reçu l'approbation du ministre des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire, monsieur Laurent Lessard, le 31 octobre 2011.

Règlement N° 649 «Code d'éthique et de déontologie des élus municipaux de la ville de Prévost».

Règlement N° 650 «Code d'éthique et de déontologie des employés municipaux de la Ville de Prévost».

Les personnes intéressées pourront prendre connaissance de ces règlements à la Place de la Mairie, sise au 2870, boulevard du Curé-Labelle à Prévost, pendant les heures régulières de bureau, soit du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Les règlements 642, 649 et 650 entrent en vigueur conformément à la loi.

DONNÉ À PRÉVOST, CE 17^E JOUR DU MOIS DE NOVEMBRE DEUX MILLE ONZE (2011).

M^e Laurent Laberge, avocat, O.M.A.
Greffier



AVIS PUBLIC

ENTRÉE EN VIGUEUR

Lors de la séance ordinaire du Conseil tenue le 11 octobre 2011, le conseil municipal a adopté le règlement suivant :

• **Règlement 601-15** « Amendement au règlement de zonage no 601, tel qu'amendé (Modification de la zone C-268, garderie) »;

Ce règlement est entré en vigueur le 19 octobre 2011, après avoir reçu l'approbation de la municipalité régionale de comté de la Rivière-du-Nord, en vertu d'un certificat de conformité, tel que prévu par la *Loi sur l'aménagement et l'urbanisme* et peut être consulté à la mairie de Prévost, sise au 2870, boulevard du Curé-Labelle, durant les heures de bureau.

DONNÉ À PRÉVOST, CE 17^E JOUR DU MOIS DE NOVEMBRE DEUX MILLE ONZE (2011).

M^e Laurent Laberge, avocat, O.M.A.
Greffier