

Noël, stress ou plaisir?

À la veille des célébrations de toutes sortes, du magasinage effréné où l'on se bouscule dans les magasins, de la liste que l'on a préparée, mais oublié d'apporter, des petits nez dégoulinants, vite, faire vite est la consigne.

Pierre – Bonjour, Danielle, je suis heureux de te reparler. Depuis deux semaines ma conjointe est devenue plus impatiente. J'ai hâte que la période des Fêtes soit passée.

Danielle – Y a-t-il dans sa vie de tous les jours quelque chose qui a changé?

Pierre – Oui, pour ma conjointe Nathalie, Noël est sacré. Elle a l'impression qu'elle n'y arrivera pas encore cette année. Elle a commencé à moins bien dormir et elle a pris trois kilos en trop selon elle. Mais tu sais quoi, elle y arrive toujours.

Danielle – Peut importe qu'elle y arrive, le fait d'anticiper qu'elle n'y arrivera pas, la stress et probablement plus que le fait de ne pas y être arrivée. Quand on est stressé, on libère une substance appelée cortisol dont le rôle est de nous assurer d'avoir assez d'énergie pour faire face à ce qui nous stresse. Le fait de vivre du stress de manière répétée comme l'anticipation le produit, et bien, le cerveau et le cortisol joignent leur effort pour entreposer de l'énergie. . .

Pierre – Ah! Tu veux dire qu'elle engraisse parce qu'elle est stressée!



part, quand je m'entraîne, je sais que je dors bien.

Danielle – C'est une excellente idée. Une bonne marche dynamique de 15 à 20 minutes dépensera une partie de l'énergie que son corps s'emploie à stocker tout en apaisant son métabolisme. C'est reconnu l'activité physique agit sur l'équilibre mental. En prenant du recul, elle sera plus en mesure de départager les faits de son interprétation plus ou moins réalistes.

Pierre – Je crois que je vais lui offrir en cadeau un abonnement à un centre de conditionnement physique. Elle m'en parle depuis un an, mais elle ne l'a pas encore fait.

Danielle – Génial! Et si vous y alliez ensemble? Bon temps des fêtes!

Danielle – Probablement, car c'est un des éléments contribuant à l'obésité abdominale. De plus, comme tu me dis qu'elle dort moins bien, eh bien on sait maintenant que dormir trop peu ou trop dormir, agit sur le métabolisme et contribue à stocker les graisses. Mais être sous stress permanent cela agit aussi sur la qualité de notre sommeil.

Pierre – Ouais. Je pense que je vais l'emmener se promener dehors après le souper, il me semble que cela va lui faire du bien. Pour ma



Nos sorties et activités à venir

SUZANNE MONETTE

Souignons l'anniversaire de nos fêtes de décembre 2012

Le 1^{er} décembre, Jeannine Lefrançois – le 2, Gérard Lafrenière – le 3, Pierre Parent – le 5, Lise Chalifoux – le 6, Pierre Bélanger – le 8, Lise Drolet – le 9, Yvette Lamana – le 10, André Brazeau et Pierrette Desjardins – le 11, Maurice Legault – le 14, Simon Monette et Lise Piché – le 15, Jeanne-Mance Clavel (gagnante du gâteau) – le 17, Louiselle Harvey – le 18, Jean-François Couture et Lise Robert – le 21, Mariette Martin – le 22, Noëlline Proulx – le 23, René Boyer et Léo Monette – le 25, Arlette Schroeder – le 27, Denise St-Pierre – le 28, Carmen Sigouin – le 29, Noëlla Fillion – le 30, Gilles Mallette et Simon Monette – le 31, Éliane Gauthier, Jean-Claude Lessard et Carole Mongeau.

Déjà une autre année tire à sa fin. Profitons de cette courte période

d'accalmie de nos activités pour nous reposer et reprendre de plus belle en janvier. Les cours de danse avec Michel et Nicole, le 7 janvier 2013; info: Thérèse, 450-224-5045. Le bingo, le 15 janvier; info: Thérèse, 450-224-5045. Le shuffleboard (palet), le 14 janvier; info: André, 450-224-2462. «Vie Active», le 16 janvier; info: Ginette, 450-569-3348 et Pauline, 450-227-3836. Le scrabble, également le 16 janvier; info: Cécile, 450-592-1023. Jeux de société (cartes, dominos, etc.), le 22 janvier; info: Gilles, 450-436-1749. Quant à l'aquaforme, il ne reprendra que le 5 mars; info: Micheline, 450-438-5683.

Notre prochain souper/danse en 2013 sous le thème «Souper des Rois», avec Michel et Nicole, aura lieu le 12 janvier à 18 h, à l'école Val-des-Monts à Prévost; info: Suzanne, 450-224-5612 ou Micheline, 450-438-5683. Prix: 22\$/membre et 25\$/non-membre.

Mille mercis à tous nos fidèles et généreux commanditaires, à tous nos bénévoles et autres personnes qui s'impliquent et consacrent sans compter, temps et énergie au succès de notre organisme. Également à la Ville de Prévost pour l'aide inestimable apportée lors de nos activités et pour l'impression de nos documents. Un dernier merci, et non le moindre, aux membres de notre

journal local le *Journal des Citoyens* pour la publication de toutes nos activités.

Que cette *Nouvelle Année* soit exceptionnelle pour chacun d'entre vous. Qu'elle soit prospère à tous et apporte amour, bonheur et joie.

JOYEUX NOËL!



MOTS CROISÉS												Odette Morin
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

par Odette Morin, décembre 2012
Solution page 38

Horizontal

- Région du nord de l'Europe.
- Son vrai nom est Timur Lang.
- Préposition - Elle lutte pour une cause.
- Le « rest of Canada » - Plante.
- Unissent les bras au thorax - Meuble.
- Trou du fromage - Tondus.
- Fit un essai - Critères.
- Sert à déshydrater (pl.).
- Fleur printanière - Deux.
- Armes blanches - Assemblées politiques.
- En les - Sud-est - Conjonction.
- Mesurées, en parlant de piles de bois - Située.

Vertical

- Conventionnelles.
- Étage supérieur de la forêt tropicale - Abréviation.
- Le matin - Reçoit des billets.
- Il est roulé et frit - Finale.
- Singe d'Afrique - Usinée.
- Rivière d'Alsace - Conjugaison - Romains - Personnel.
- Peuvent être contrôlées.
- Contre - Homme politique portugais.
- Qui peuvent causer de sérieux désagréments.
- Terme de philosophie.
- Il est né pour s'éclater! - Généralement riches.
- Espace économique européen - Seconde.



Micheline Allard du Club Soleil et Claude Thibault du marché Piché Bonichoix encadrent l'heureuse gagnante du gâteau, une gracieuseté du marché Piché qui est offerte depuis maintenant 8 ans et pour la première fois en novembre 2004. Merci à la famille Piché, cette contribution fait toujours des heureux.

**CLINIQUE
PHYSIOTHÉRAPIE
DES MONTS**
2955, boul. Curé Labelle, Prévost
Tél. : (450) 224-2322
www.physiodesmots.com

Vous avez la mâchoire qui «craque»?

Vous souffrez souvent de douleurs d'un seul côté du visage, votre mâchoire «craque» ou fait des «clics». Vous ressentez que si vous ouvrez trop grand la bouche pour avaler une bouchée, votre mâchoire va bloquer?

Selon les études, 40% à 80% de la population générale souffre de problèmes de l'ATM (articulation temporo-mandibulaire) qui constitue l'articulation de la mâchoire. De ce nombre, 60% à 80% sont des femmes, âgées entre 20 et 40 ans.

Débutons par une description de l'articulation de la mâchoire. On a tous deux articulations temporo-mandibulaires qui se situent de chaque côté du visage, juste devant les oreilles, où l'os temporal du crâne est relié à la mâchoire (mandibule) inférieure. Les ATM s'ouvrent et se referment comme une charnière, glissent vers l'avant, vers l'arrière et d'un côté à l'autre. Pendant la mastication, elles subissent une pression énorme.

Comme pour les autres articulations, les surfaces des ATM sont recouvertes de cartilage et séparées par un petit disque qui empêche le frottement des os les uns sur les autres. Les muscles qui permettent d'ouvrir et de fermer la bouche contribuent également à stabiliser ces articulations.

Quels sont les symptômes les plus courants d'un problème d'ATM?

Des douleurs au niveau du visage, de la mâchoire ou des tempes non reliées à un problème de dents; des bruits articulaires tels des crépitements, craquements, grincements lors de l'ouverture ou de la fermeture de la bouche; une ouverture restreinte de la bouche; une faiblesse ou fatigue musculaire lors de la mastication; une déviation de la mâchoire; des blocages occasionnels de la mâchoire; des maux de tête et des serremments de dents sont tous des symptômes d'une atteinte possible de l'ATM.

Quelle peut être la cause de ces problèmes?

Il y a beaucoup de causes possibles au problème de l'ATM. En voici quelques-unes : des mauvaises habitudes comme serrer ou grincer les dents, ronger ses ongles ou un stylo; avoir une mauvaise posture au travail ou à l'école; une nutrition inadéquate; l'anxiété, la tension ou une dépression, un traumatisme au niveau de la mâchoire suite à une intervention dentaire et des affections inflammatoires telles que l'arthrite.

Quoi faire?

Le traitement de l'ATM en physiothérapie s'avère être efficace afin de rétablir la fonction et de diminuer la douleur de cette articulation. Le physiothérapeute travaille à l'aide d'exercices, de thérapie manuelle, de relâchement musculaire, de correction de mauvaises habitudes et de modalités antalgiques afin d'améliorer le problème.

Alors, n'attendez pas de «bloquer» de la mâchoire avant de consulter!

Jasmine Perreault, physiothérapeute