





L'ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE





Au Parc du Plateau, 145 Atmosphère, samedi 15 sept de 11h à 14h

Venez-vous régaler, vous amuser et fraterniser, samedi 15 septembre au Parc du Plateau, 145 Atmosphère, entre 11h et 14h. : plaisir garanti pour petits et grands.

L'équipe de bénévoles de la Banque Laurentienne, précieux commanditaire, vous servira à prix modique, des épis de blé d'inde ainsi que des hot-dogs. Les rafraîchissements seront offerts au kiosque IGA Extra du Plateau, autre précieux commanditaire de cet évènement. Notons la présence de l'équipe d'Enviro Éduc-Action, récupération et compostage, pour viser zéro-déchet et ainsi créer un évènement éco-responsable.

Pour vous divertir, le magicien Patrice Meunier, fort apprécié l'an dernier, apparaîtra tout à coup près de vous pour vous fasciner avec ses nombreux tours. Sur la scène, JazZ ApérO, avec ses 5 musiciens, nous offrira une prestation dès 11h15 pour céder la place à midi au Zumba familial, animé par Gina Adams. JazZ ApérO reviendra vers 12h45 pour poursuivre sa prestation.

Les jeunes pourront s'amuser gratuitement dans deux structures gonflables et les plus intrépides auront un mur d'escalade. Les maquilleuses seront présentes pour vous ajouter un brin de fantaisie. La Ville de Gatineau, précieux commanditaire, vous invite à visiter son kiosque « Lecture dans le parc » et le groupe ADOS-jeunesse.

Nous terminerons cette fête par la dégustation du gâteau de l'amitié et les remerciements à nos autres commanditaires : RONA du Plateau, Maxime Tremblay, notre conseiller municipal, Maryse Gaudreault, député de Hull ainsi qu'à tous nos bénévoles qui permettent à l'ARP de vous offrir cette fête.

Lili Lemieux & Sebastien Pelletier

(

MOT DU PRÉSIDENT



Chers résidents et résidentes du Plateau,

C'est avec plaisir que je m'adresse à vous par l'entremise de notre Journal en tant que nouveau président de l'Association des résidents du Plateau. Je tiens d'abord à remercier Monsieur Francis Mercier pour la tâche colossale qu'il a accomplie à titre de président de l'ARP. Ce fut

un plaisir de collaborer à ses côtés. J'ai apprécié son leadership et son implication auprès de la communauté du Plateau.

Le Conseil d'administration de l'ARP est une formidable équipe constituée de 15 membres bénévoles où chacun participe généreusement à la mise en œuvre de nos nombreuses activités et au suivi de nos dossiers. L'ARP compte aussi sur le soutien de nombreux autres bénévoles, de commanditaires et de nos élus au niveau municipal, provincial et fédéral ainsi que de la ville de Gatineau. Sans eux il nous serait impossible d'offrir des activités communautaires de qualité dans notre quartier.

L'ARP a pour mission depuis sa création de favoriser le développement de la vie communautaire du Plateau. Elle s'est aussi donné, lors de notre dernière assemblée générale, le mandat de veiller, en étroite collaboration avec nos représentants municipaux, au développement du Plateau afin qu'il corresponde le mieux possible aux besoins de sa population.

C'est pourquoi l'ARP travaille à assurer la pérennité des activités communautaires qui sont au centre de sa mission. L'ARP explore aussi les possibilités de développer de nouvelles activités pour l'ensemble des résidents du Plateau. Pour ce faire elle travaille de concert avec les représentants municipaux et les divers organismes municipaux pertinents. Par exemple, au cours de la prochaine année, l'ARP collaborera avec la ville de Gatineau pour essayer de mettre en place un jardin communautaire pour les résidents du plateau et s'impliquera davantage dans les dossiers sécurité et qualité de vie notre quartier.

L'ARP a débuté la période estivale au mois de mai en offrant aux résidents du Plateau la très populaire Fête Foraine et Plateau de Culture au Parc du Plateau. Grâce à vous ce fut un succès car vous avez été très nombreux à y participer. Nous avons ensuite contribué à agrémenter votre été avec les concerts des Mardis Classiques dans nos parcs aux mois de juillet et août et j'espère que vous en avez bien profité. Et ce n'est pas fini, car pour souligner la fin de ce magnifique été, nous vous offrons en septembre la traditionnelle Épluchette de blé d'inde. Nous vous invitons à y participer en grand nombre.

Comme vous pouvez le constater, il y a de la vie dans notre village urbain. Les activités communautaires ne manquent pas, et ce en grande partie grâce aux bénévoles de l'ARP et au soutien de nos commanditaires, de nos élus et de la ville de Gatineau.

Le Plateau est un endroit merveilleux pour y vivre, offrant une communauté dynamique et une grande richesse multiculturelle et ce à proximité du Parc de la Gatineau. Votre association est fière de contribuer à mettre en valeur la grande qualité de vie de notre quartier.

Je termine en vous invitant à communiquer avec nous par le biais de notre site web pour nous faire part de vos points de vue, questions et suggestions ainsi qu'à vous joindre à nous si vous avez le désir de vous impliquer dans notre communauté.

Serge Bertrand Président

DANS CE NUMÉRO	
L'épluchette de blé d'inde	1
Mot du président	2
Club de karaté du Plateau	4
Échange de plantes et jardin communautaire	5
Maxime Tremblay	6
Mot du commissaire	7
Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans	8
Boum du plateau	9
Fête Foraine	10
Chronique santé	12

2 — Le journal du plateau





ENTREPOSAGE INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

STORAGE INTERIOR/EXTERIOR

www.entrepotsduplateau.ca | info@entrepotsduplateau.ca 819 771-6795

765, de Vernon, Gatineau (Québec) J9J 3K4



Institut de Beauté Signé CoCo

2, boul. des Grives Gatineau (secteur Hull) J9À 2X1

819 595-8988

Hours d'amerture

Dimanche au lundi : Fermé

Mardi: 9:30 - 17:00

Mercredi, jeudi et vendredi: 9:30 - 20:00

Samedi: 9:00 - 16:00

Services

- Épilation à la cire
- Épilation au laser
- Traitement facial
- Beauté des pieds et des mains
- Pose d'ongles en gel bio sculpture

Promo SEPTEMBRE - OCTOBRE Manicure et pedicure pour 40 \$ 10% de rabais pour tous les services.

Cette offre est valide du 1° septembre au 31 octobre 2012.

mai 2012

•

CLUB DE KARATÉ DU PLATEAU

Samedi 15 septembre, lors de l'épluchette de blé d'inde organisée par l'ARP au Parc du Plateau, jeunes et moins jeunes pourront se présenter au kiosque de l'école de Karaté du Plateau entre 11h et 14h pour s'inscrire à la session d'automne.

Les cours reprendront mercredi 19 septembre à raison de deux classes par semaine, soit les mercredis soir et les samedis matin. Le coût d'une session de 10 semaines sera de 25\$ pour les moins de 12 ans, 40\$ pour les 12 ans à 17 ans et 60\$ pour les adultes. Pour plus de détails, vous êtes invité à consulter le site web de l'ARP au www.residentsduplateau.com

L'année 2011-2012 a été chargée pour Karaté du Plateau! C'était notre première année en tant que membres de Karaté Québec, l'organisme régissant le karaté dans la province de Québec. Nos jeunes membres avaient une excellente occasion de participer à la finale régionale de l'Outaouais pour les jeunes de karaté (le 12 février), ainsi que la Coupe Marc Hamon (le 24 Mars) à Montréal, qui réunit des jeunes athlètes de karaté de l'ensemble des régions de la province.

Au printemps, le club était en évidence lors de la foire communautaire de l'Association des résidents du plateau, avec des démonstrations de tous les membres du club. C'était notre deuxième participation, et tout le monde a adoré l'expérience!

Enfin, Karaté du Plateau a tenu un camp d'entraînement national au Cegep de l'Outaouais du 20 au 22 juillet. C'était la première fois qu'un camp national pour le style Wado-Ryu de karaté avait lieu dans la région; et les participants parvenaient de 4 provinces. L'instructeur-vedette du camp était Mme Norma Foster, la femme la plus haute gradée dans le monde en Wado-Ryu. Elle est également présidente du Comité des officiels de Karaté Canada et une athlete reconnue elle-même. Deux de nos propres instructeurs, Simon Raybould et Anthony Bhagwandin, ont donné des ateliers au cours du week-end. De plus, quatre de nos jeunes membres ont passé des examens de niveau. Bravo!

Un grand merci à tous les bénévoles pour la logistique du camp ainsi qu'un merci au restaurant Laspézia pour leur excellent service de traiteur.

Club Karaté du Plateau (English)

2011-2012 was a busy year for Karaté du Plateau! It was our first year as members of Karaté Quebec, the governing body for karate in the province of Québec. Our young members had a great opportunity to participate in the Outaouais regional final for youth karate (February 12), as well as the Coupe Marc Hamon on the 24th of March in Montreal, which brings together youth karate athletes from all regions of the province.



In the spring the club was on display at the community fair of the Association des residents du plateau, with demonstrations from all members of the club. It was our first time participating, and everyone loved the experience!

Karaté Finally, du Plateau held national training camp at the CEGEP de l'Outaouais from July 20-22. It was the first time a national camp for the Wado-Ryu style of karate was held in the region, and the participants came from 4 provinces. The featured instructor was Ms. Norma Foster, the highest-ranked woman in the world in Wado, the chair of Karate Canada's Officials Committee and a hall of fame athlete herself. Two of our own instructors, Simon Raybould and Anthony Bhagwandin, gave workshops during the weekend, and four of our young members passed examinations for their next level!

A huge thank you to Annabelle Allain for the camp logistics as well as all of the volunteers!

We begin the Fall session on September 19th, with registration on September 15th between 11:00 AM and 2:00 PM at Park of Plateau.

ÉCHANGE DE PLANTES ET JARDIN COMMUNAUTAIRE

Tous les amateurs de jardinage ont rendez-vous avec Sylvie Fillion et Marcel Valade à leur kiosque, samedi 15 septembre entre 11h et 14h pendant l'épluchette de blé d'inde organisée par l'ARP.

Vous apportez une plante, des graines et en échange vous repartez avec des nouveautés. Tout se fait sous le signe du bon voisinage en plus de partager des trucs et des expériences. De plus, Marcel, nouveau membre du C.A., pourra vous informer sur le projet de jardin communautaire dans le Plateau. Marcel en est l'initiateur, il a le soutien de l'ARP mais vous pouvez vous impliquer.... venez en discuter avec lui et visitez le http://jardincommunautaireleplateau.webs.com/



12-08-27 11:57





SÉCURITÉ ROUTIÈRE, DES CHANGEMENTS IMPORTANTS



Depuis mon élection en 2009, j'ai travaillé en collaboration avec l'Association des Résidents du Plateau afin d'apporter des améliorations à la sécurité routière

Au niveau du secteur du Plateau que je représente (l'ancien Hull), voici la liste des réalisations :

- Ouverture de l'intersection Grives Allumettières et de la passerelle
- Feux de circulation à l'intersection Grives et Plateau
- 4 arrêts à l'intersection Grives et Pink
- Bande cyclable sur le boulevard du Plateau (entre des Grives et Atmosphère)
- Bande cyclable sur le boulevard des Grives (entre Pink et Plateau)
- Lumière pour tourner à gauche sur Plateau en direction est vers le Tim Horton
- Lumière pour tourner à gauche sur Plateau en direction ouest (Wal Mart)
- Déneigement de l'ancienne voie d'urgence pour vélos et piétons (lien vers Gamelin)
- Limite de vitesse à 40 Km dans les rues de quartiers
- Présence policière accrue (surveillance policière depuis entre janvier et mai 2012 : 15 contraventions sur des Grives, entre Pink et Plateau et 90 contraventions sur le boulevard du Plateau, entre Satellite et automne)

De plus, la construction des phases 1 et 2 du sentier des Fées (entre le boulevard du Plateau et Atmosphère) devrait être complétée d'ici la fin septembre : (http://www.maximetremblay.ca/sentier recreatif des fees.pdf)

Parmi les priorités pour les prochains mois, notons :

- L'urbanisation du chemin Pink
- Intersection Satellite et Plateau
- Voie d'accès vers le Cinéma sur le boulevard des Grives (développement commercial)
- Lien cyclable sur le boulevard du Plateau (entre Grives et Atmosphère)
- Réalisation de la phase trois du sentier des Fées

Déjà septembre qui arrive. Je vous invite à faire preuve de prudence et respecter les limites de vitesse, en particulier dans les zones scolaires. Des opérations policières sont prévues.

Élection novembre 2013

J'ai annoncé mon intention de sollicité un second mandat dans le nouveau district du Plateau. N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information.

Maxime Tremblay
Conseiller municipal

district Plateau Manoir-des-Trembles www.maximetremblay.ca facebook.com/maxime123a



6 — Le journal du plateau



MOT DU COMMISSAIRE



Demande d'une autre école pour le Plateau

A pareille date l'année passée, je vous informais qu'à la séance du 8 juin 2011, le conseil des commissaires avait adopté une résolution à l'effet de demander au ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), la construction d'une nouvelle école primaire de type 4 - 24 (4 préscolaire et 24 classes primaires) dans le secteur

urbain centre (du Plateau) en vue d'une ouverture officielle pour l'année 2013-2014. Malheureusement, la Ministre est restée muette et ce, même si le MELS (en s'appuyant sur leurs chiffres) prévoit un manque d'espace de 60 classes pour septembre 2013 (81 pour 2014) pour l'ensemble de la commission scolaire.

Le conseil des commissaires a donc renouvelé sa demande lors du conseil du 13 juin 2012. Cependant, à défaut de recevoir une confirmation du MELS pour la construction de cette école, celle-ci ne pourra être prête à accueillir les élèves pour l'année scolaire 2013-2014. Alors que j'amorcerai ma 12e année à titre de commissaire scolaire au Plateau, la gestion de surplus est une pratique malheureusement régulière dans notre communauté. Cependant, c'est la première fois que nous pouvons témoigner des surplus au niveau de la commission scolaire. Vous comprendrez que le problème est criant. Nous avons donc un besoin urgent d'espace et devons obtenir cette école de quartier.

Je vous invite donc à communiquer avec votre député provincial afin de nous aider dans notre démarche. Rappelons-le que la fréquentation scolaire au primaire/ secondaire, de par la loi sur l'instruction publique, est une obligation (contrairement au Cégep et université) et par conséquent, les élèves ont donc le droit d'obtenir les espaces requises pour leur scolarisation. Considérant que ce même gouvernement a trouvé le temps d'accorder 22,4 millions de dollars pour agrandir le Cégep de l'Outaouais, vous comprendrez qu'il est inacceptable que ce gouvernement reste muet sur notre demande et doit combler nos besoins en espace.

Bassins et soirée d'information

Le Conseil des commissaires a adopté le document portant sur la modification des bassins des écoles des Deux-Ruisseaux, du Plateau et du Marais pour l'année scolaire 2013-2014. Soyez avisés qu'une soirée d'information est prévue au mois d'octobre. Pour toutes informations à ce sujet, je vous invite à consulter le site de la commission scolaire (www.cspo.qc.ca). Vous trouverez sur ce site, toute la documentation sur l'hypothèse retenue ainsi que la date de la soirée d'information, qui sera indiquée aussitôt qu'elle sera connue.

Prix du commissaire

Il me fait également plaisir de vous informer que cette année nous étions à notre septième édition du prix du commissaire, prix instauré pour récompenser tous les efforts (rendement scolaire, comportement et la persévérance) et implications (esprit communautaire et relation positive dans le milieu) de nos élèves fréquentant les deux écoles de notre communauté. Des certificats du commissaire ont été distribués à tous les niveaux.

Le 15 juin dernier à l'école du Plateau, c'était Laurie Pelletier qui fut désignée récipiendaire du prix du commissaire et le 18 juin à l'école des Deux-Ruisseaux, c'est Gabrielle Dalpé qui recevait ces mêmes honneurs. Un merci bien spécial au personnel enseignants, membre du personnel et aux directions d'écoles pour leur collaboration à la réalisation de ce prix. Enfin bravo à tous les lauréats méritants!

En terminant, je vous invite à me faire part de vos commentaires et questions et il me fera un grand plaisir de vous répondre. Je vous souhaite une agréable fin d'été et une bonne rentrée.

Dominic Kenney
Commissaire circonscription
08 - du Plateau
kenneydo@cspo.gc.ca

12-08-27 11:57

mai 2012 — 7





GROUPE DE JEUX PARENT-ENFANT 1 À 5 ANS

Depuis maintenant 12 ans. cette activité communautaire gratuite et basée sur une organisation bénévole, regroupe des parents avec leurs enfants au Centre Communautaire du Plateau

Sous la coordination d'Heidi, une maman du Plateau, les parents et enfants participent aux comptines, chansons, histoires, bricolages et jeux. Les bébés sont les bienvenus avec leur frère/sœur aîné.

Pour la saison 2012-2013, l'ARP continue à parrainer cette activité qui est très appréciée par les résidentes du Plateau qui sont à la maison ou en congé parental en leur permettant d'échanger de l'information et de rencontrer des parents du quartier.

Le groupe se rencontre dès la mi-septembre iusqu'à la mi-iuin tous les vendredis matin de 9h00 à 11h15 au Centre Communautaire. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez Heidi par courriel : heidi warten@hotmail.com



Julie Filion

Agente en assurance de dommage Conseillère en sécurité financière

819-776-2667

gatineau_leplateau@cooperators.ca

NADIA HOBBS **PHARMACIENNE**





92, boulevard St-Raymond, suite 201 Gatineau (Québec) J8Y 1S7

Téléphone: 819.771.8200 Télécopieur: 819.771.8833 hobbs@infopharm.com

Membre affilié





LA JOURNÉE S'ANNONCE EXCELLENTE

POUR PLANIFIER AVEC CONFIANCE VOTRE AVENIR FINANCIER

Des conseils financiers judicieux quand vous en avez le plus besoin. Je peux vous aider.

Services financiers François Breton inc. 819 777-1515 francois.breton@sunlife.com www.sunlife.ca/francois.breton

14. rue des Novers Gatineau, QC J9A 2W8 Financière Sun Life

Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurances et rentes collectives et planificateur financier. †Cabinet de services financiers - Distributeur autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire de Distribution Financière Sun Life (Canada) inc., sa filiale

Le iournal du plateau

BOUM DU PLATEAU (MAI)

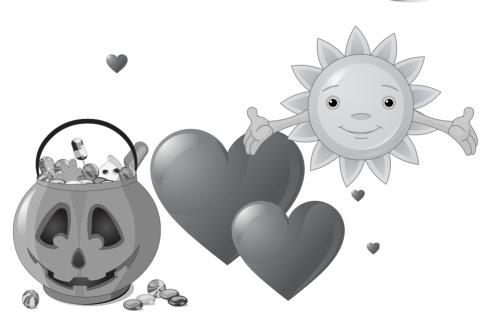
La BOUM du printemps qui avait lieu vendredi 18 mai au gymnase du Plateau, regroupait près de 400 jeunes de 10 à 14 ans. Cette activité sous la supervision de Marcie McKay, fut encore très appréciée auprès de cette clientèle. Avec la belle température, une pré-vente des billets, maintenant à 6\$, fut possible dès 18h. Merci à Lynn et Marcie.

Dans le gymnase, la disco mobile des productions CHAP répondait aux demandes spéciales avec plein de décibels pour le grand plaisir des jeunes. Le coin « resto » a encore été fort populaire. Merci à Valérie et Chantal pour le service.

Au niveau de la sécurité, nous avions deux gardiens de Garda et François, étudiant en techniques policières, bénévole assidu pour l'ARP. Pour compléter la surveillance, des parents bénévoles que nous remercions : Mohammed, Jocelyn, Claudio et Lili. À ce chapitre, nous avons toujours besoin de parents.... inscrivez-vous à arp2000@gmail.com

Vous pouvez déjà réserver votre vendredi soir pour les prochaines BOUM qui auront lieu : Halloween ; 2 novembre 2012 St-Valentin ; 15 février 2013 et Printemps ; 17 mai 2013.

Lili Lemieux



mai 2012



FÊTE FORAINE 2012

2º Fête Foraine - Marché aux puces, Au Parc du Plateau, 145 Atmosphère, le 26 mai 2012

Dame Nature fut très généreuse, tout comme les bénévoles et les commanditaires qui ont permis la tenue de cet évènement pour une deuxième fois au Parc du Plateau.

La proximité du tennis, du Centre communautaire, des jeux pour enfants et le terrain asphalté pour le marché aux puces, confirme à l'ARP un environnement bien équipé sauf pour la montgolfière qui s'est élevée dans le Parc du Cosmos.

Dès 6h30, les premiers bénévoles : Yan, François, Guy se sont affairés à préparer le site car les résidents vendeurs entraient déjà placer leur marchandise sur les 60 tables installées sous la supervision de Jacinthe; merci pour ton expertise ainsi qu'à Bruno pour l'organisation. Merci à Kathleen pour la circulation et la surveillance avec Nathaniel et Alexis. Merci pour l'aide précieuse tout au long de la journée aux autres bénévoles : Simon et Sylvie, Marcie et son amie, Darwin, Salomay, Claudio, Serge, Anne-Sophie et Laura, Nathalie, Roger, Jean-François, Olivier, Marcel, Sylvie et Lyliane.

Les bénévoles de la Banque Royale, précieux commanditaire, se sont chargés de la caisse pour le » Plateau des Saveurs ». Cette formule permettant de goûter à des mets préparés par des résidents du quartier a été fort populaire. Merci à Chizuko et son équipe pour le Japon, merci à Nadine et ses amies pour le Cameroun, merci à Marcela pour la Colombie, merci à Zhinan et sa famille pour la Chine. De plus, nous avions la chance d'avoir un atelier-cuisine donné par le chef Guy...grand succès pour ce »Plateau plein de saveurs », selon l'idée originale de Francis.

Les bénévoles de l'école Du Marais complètaient ce volet en offrant des breuvages et des gourmandises...les profits servant à leurs activités de fin d'année. L'équipe d'Enviro Éduc-Action a permit pour une deuxième année de rendre cet évènement éco-responsable avec un taux de récupération de 99% (140 kg matières compostables + 40 kg recyclables vs 2,5 kg matières jetables).

La partie animation sur la scène fut des plus réussie. Tout a débuté par une démonstration de leur savoir-faire par l'école de Karaté du Plateau avec leur instructeur Simon. Les djembés d'Amish et son partenaire ont impressionnés avec les pas d'un jeune danseur qui les a accompagnés. Le spectacle qui a suivi, organisé par Haiyan, était très varié et regroupait plusieurs nationalités : parade de costumes, danses, musique. Merci à tous ces bénévoles ainsi qu'à la troupe de Helen Chu de nous avoir ébloui.

Pour compléter le divertissement, la troupe Athén'Art était sur le terrain du marché aux puces ainsi que les maquilleuses et un clown. Une structure gonflable était à la disposition des plus jeunes et le club de tennis de Hull offraient de l'animation sur les terrains du parc du Plateau.

Les visiteurs pouvaient s'attarder aux kiosques sur le site soit : Co-operators, commanditaire de la fête, l'échange de plantes vivaces avec Sylvie et Marcel, la sécurité publique de Gatineau, pétition Parc de la Gatineau par Nycole Turmel et Roses des Sables.

Soulignons aussi la précieuse assistance et le soutien financier de la Ville de Gatineau ainsi que de Maxime Tremblay, notre conseiller municipal. Grand merci à RONA l'Entrepôt pour les abris-soleil.

Un bilan très positif, un évènement à rééditer l'an prochain et un grand mérite à tous les bénévoles qui ont donné de leur temps pour la réalisation de cette belle fête de quartier.

Lili Lemieux responsable







POUR AVOIR ATTEINT LEURS OBJECTIFS « 0 DÉCHET » AVEC UN TAUX DE RÉCUPÉRATION DE 99 % AU COURS DE VOTRE ÉVÉNEMENT.



140 to So COMPOSIA

tus +

40 to To secretables VS

VS 2,5 k

DE MATIÈR JETABLES

EDICACION













CHRONIQUE SANTÉ DU PLATEAU PRÉVENIR L'ARTHROSE



L'arthrose se définit par l'usure des articulations et peut engendrer des douleurs. Le cartilage (tissu qui recouvre les surfaces articulaires) s'amincit et se fissure avec le temps. L'arthrose est causée par la présence d'un mauvais alignement ou mauvais mouvement

d'une articulation, en d'autres mots par un blocage au niveau de l'articulation.

En vieillissant, le cartilage de nos articulations s'use et est plus vulnérable à développer cette pathologie. Cependant, l'arthrose peut aussi se développer suite à des traumatismes répétés (chutes, accidents, mauvaise posture, etc)

IMPACTS DE L'ARTHROSE SUR LA SANTÉ

Chez plusieurs personnes affectées, aucun symptôme n'est apparent jusqu'à ce qu'une activité banale ou un accident plus important agisse comme facteur déclencheur. Plus la condition est avancée, plus les symptômes et la douleur risquent d'être importants. À long terme, l'espace articulaire peut totalement disparaître et les surfaces de l'articulation subiront une déformation. D'autres symptômes, comme des raideurs, des engourdissements dans les jambes ou les bras et des spasmes musculaires chroniques peuvent être causés par la présence d'arthrose.

SAVOIR PRÉVENIR L'ARTHROSE

- 1. Adoptez une posture adéquate.
- 2. Conservez un poids santé: les personnes atteintes de surpoids sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes d'arthrose en raison du stress et de la pression exercés sur leurs articulations.

- 3. Les personnes qui accomplissent des tâches répétitives au travail doivent s'accorder des pauses et s'assurer que leur environnement de travail est ergonomique.
- 4. Si vous êtes victime d'un accident, n'attendez jamais avant de consulter un professionnel de la santé. Même dans un cas de blessure mineure, vous regagnerez un mouvement articulaire optimal que si cette dernière est traitée à l'intérieur d'un délai d'environ 45 jours.

Si vous avez des questions ou des suggestions pour la prochaine Chronique Santé du Plateau, n'hésitez pas à me contacter par courriel au claveau.dc@ hotmail.com.

Dre Marie-Eve Claveau DC
Propriétaire à Chiro du Plateau
www.chiroduplateau.ca
819-800-0753

