

## Un séjour en camp d'hiver

Par Haicha S.

Les rayons de soleil percent les bois enneigés qui bordent la route, nous réchauffant alors qu'on s'engage sur le petit chemin menant à notre destination finale. L'autobus scolaire à bord duquel notre petit groupe prend place escalade avec une aisance surprenante la montagne escarpée qui mène au Camp Familial St-Urbain. Le grand véhicule jaune s'immobilise enfin et nous en sortons fébrilement, en s'emmitouflant pour affronter le froid vif de février.

Un paysage féérique se dresse face à nous, je suis d'abord prise par le calme des lieux. Les montagnes qui bordent le lac sont toutes aussi blanches que ce dernier, seuls certains bâtiments qui composent le camp se distinguent sous l'épaisse couche de neige pure. Au bout d'une longue allée creusée dans la neige on aperçoit le toit du Louis Riel, l'auberge où nous logerons au cours des prochains jours. Bientôt, notre animateur nous y guide par le chemin creusé dans la neige qui se hisse au-delà de ma vue.

Le chalet entouré d'une grande terrasse est bordé à l'arrière par le lac gelé qui se confond présentement avec le bois couvert de poudreuse. La chaleur invitante fait contraste au froid dehors lorsqu'on entre par la porte principale qui donne sur la cuisine et les lieux communs. Les chambres simples mais spacieuses sont situées des deux côtés du bâtiment, la nôtre à l'extrême gauche est équipée de deux lits simples et d'un lit superposé. Pendant que les enfants avalent une collation, je prépare rapidement notre chambre, nous sommes impatients de rejoindre le groupe et de commencer notre aventure avec une première activité de glissade sur tripes.

Nous commençons à suivre le chemin qu'on nous a indiqué plus tôt, la beauté immaculée qui nous entoure est à couper le souffle, seules quelques traces de pas visibles sur le chemin. Plusieurs pieds de neige sont tombés dans les jours avant notre arrivée. Tout est calme, au loin, on entend des voix qu'on suit en longeant le lac. Non loin devant, nous apercevons une première personne solidement agrippée sur une tripe qui émerge et bondi à toute vitesse d'entre les arbres. Enfilant rapidement des raquettes, on se fraie un chemin dans la neige qui tente de nous avaler. On escalade enfin le sous-bois pour une première descente, et quelle descente! On répète ce manège jusqu'au moment où la cloche de la cuisine annonce le dîner. Nous reprenons le chemin qui longe le lac, le soleil qui est maintenant à son zénith réfléchit sur la neige qui nous entoure à perte de vue.

Nous prenons le chemin de la cafétéria le cœur léger, l'entrée principale en haut d'un escalier n'est [...]



[...] pas accessible, on entre par une porte située à l'arrière du bâtiment. Nous prenons place à l'une des grandes tables. Pendant ce temps, on nous propose une randonnée en raquettes autour du lac au cours de l'après-midi. C'est un groupe joyeux qui s'éloigne tandis que nous restons explorer les alentours. Le banc de neige dressé devant nous est rapidement escaladé et transformé en terrain de jeu. On grimpe, on creuse et on glisse, on cale puis on tombe dans la neige en riant. Le soleil nous tient compagnie tout au long de l'après-midi jusqu'à ce qu'on entre se réchauffer avant le souper. Les enfants qui débordent toujours d'énergie se font de nouveaux amis avec nos voisins de chambre. L'absence de tâches quotidiennes est propice à une ambiance détendue et conviviale et je profite de ce moment pour apprendre à mieux connaître nos compagnons de camps. En soirée après le souper, on nous propose une partie de hockey cosom et des légendes à la Mosaïque. Nitro, notre animateur, raconte plusieurs légendes avec entrain que nous écoutons jusqu'à ce que le sommeil nous gagne. Nous rentrons finalement nous reposer et dormons sans tarder.

On se lève tôt le deuxième jour, déjà prêts à profiter des activités à l'extérieur. Après le déjeuner, on enfile nos vêtements pour sortir dehors. Le beau temps est de nouveau au rendez-vous tandis qu'on fait des anges dans la neige en élaborant les plans d'un fort. On cultive également des légumes sur la neige. L'avant-midi se déroule dans l'exploration libre et je me laisse entraîner dans l'imaginaire des plus jeunes dont mes enfants font partie. Je suis reconnaissante de m'asseoir enfin lorsqu'on s'installe pour le repas du midi. Convaincue qu'un avant-midi dans la neige aura épuisé un peu les forces de Hugo et Isabelle, j' imagine déjà la belle sieste que nous ferons avant l'activité de tir à l'arc. Je peine à garder les yeux ouverts lorsque nous atteignons notre chambre. Étendus tous les trois, moi au centre. Je ferme les yeux et au moment où je commence à m'endormir, le lit s'agite sous les éclats de rire, la sieste est terminée. La porte de la chambre s'ouvre et ils dévalent le corridor, suivis de leurs nouveaux amis. Je décide de me faire un café et de me joindre à nos nouveaux amis dans la cuisine. On se dirige vers la Mosaïque peu de

temps après. On s'installe devant le feu de braise promptement ravivé pour lire des contes. Le groupe s'agrandit et une partie de hockey se forme avant la séance de tir à l'arc, initiant même les tout-petits. Les premiers signes de fatigue commencent à se manifester peu après le souper et un bain chaud détend les enfants excités de toutes ces aventures. Ils s'endorment suite à une courte histoire et je reste debout à discuter assez tard dans la soirée avec une nouvelle amie.

La dernière journée débute à l'aube avec le déjeuner qui nous attend dans la cuisine. Les enfants sont excités et sont joints par plusieurs enfants dans leurs jeux. Nous avons jusqu'à 15h pour profiter de toutes les activités offertes, la raquette, la glissade, le hockey, la luge, etc. Nous décidons finalement de construire ce fort dont nous avons discuté. Bientôt rejoints par plusieurs, nous érigeons un magnifique fort au cours des dernières heures de nos vacances.

Le même chauffeur d'autobus qu'à l'allée nous accueille toujours amicalement et nous invite à s'installer. Après un dernier regard sur le lac enneigé, je prends place avec mes enfants à bord du véhicule. Le soleil nous suit jusqu'à notre retour qui se fait dans la bonne humeur. Je repense à notre fin de semaine et je me félicite de notre participation. Cette expérience en famille nous a aidé à sortir de notre zone de confort et a renforcé notre union familiale.

On discute souvent tous les trois de nos vacances d'hiver au Camp Familial St-Urbain et nous attendons avec enthousiasme notre séjour au camp d'été!





## Idées d'activités pour le printemps

Les mamans du comité journal nous partagent leurs idées pour un printemps haut en couleurs!

- Essayer le nouveau café céramique l'Alpaga sur Masson ;
- Visiter l'exposition *Pirates et Corsaires* au musée Pointe-à-Callières ;
- Aller voir les papillons au Jardin Botanique ;
- Se promener dans le Jardin Botanique ;
- Sauter dans les flaques d'eau ;
- Donner des arachides aux écureuils ;
- Aller à la bibliothèque Frontenac où il y a une belle aire pour les enfants ;
- Prendre le shuttle jusqu'au Îles Boucherville pour faire un pique-nique!



Par l'équipe du comité journal



## Inspiration films : Oscars 2019

Par Monica W.

### - Meilleur film: **Green Book** de Peter Farrelly

En 1962, l'Italien Tony Lip est engagé par le Docteur Don Shirley, un grand pianiste afro-américain de renommée mondiale, comme chauffeur. Tony devra conduire Don à travers le sud des États-Unis lors d'une tournée de huit semaines. Comme les Noirs n'étaient pas particulièrement les bienvenus dans cette partie du pays à cette époque, ils devront se référer au « livre de Green » qui leur indiquera quels établissements sont sûrs pour les personnes de couleur. Confrontés au racisme, ils devront se serrer les coudes et apprendre l'un de l'autre, au-delà des apparences et des préjugés. À noter : c'est un film biographique.

### - Meilleure réalisation: **Roma** d'Alfonso Cuarón

Drame s'inspirant en partie de l'enfance du réalisateur. Au début des années 1970, une famille aisée vit à Mexico dans le quartier Colonia Roma. On y voit leur quotidien, celui de leur domestique d'origine indigène, Cleo, ainsi que l'entraide que s'apportent Cleo et Sofia, la mère de famille, lorsqu'elle est quittée par son époux.

### - Meilleure actrice dans un rôle principal : **Olivia Colman** dans **The Favourite**

Alors que la guerre fait rage entre la France et l'Angleterre, la reine Anne s'occupe avec des frivolités. Quelque peu instable et

guère intéressée par les affaires du pays, la reine Anne cède la gouverne à son amie Lady Sarah. Lorsqu'une nouvelle servante fait son entrée à la cour, Abigail, Sarah y voit l'occasion d'être déchargée de certaines tâches concernant la reine. Ce dont elle est loin de se douter, c'est que la relation entre Abigail et la reine deviendra rapidement forte et intime faisant naître ainsi des ambitions différentes chez la jeune servante. Une tension naîtra entre Lady Sarah et Abigail pour conserver l'amitié privilégiée de la reine.

### - Meilleur acteur dans un rôle principal: **Rami Malek** dans **Bohemian Rhapsody**

Peu de temps avant de participer au mythique concert Live Aid où les plus grands noms de la musique sont réunis afin de ramasser de l'argent pour combattre la famine en Afrique, Freddie Mercury se replonge dans son passé. Tout a commencé en 1970, à Londres, alors que le jeune homme issu d'une famille traditionnelle rencontre les trois membres qui allaient devenir le groupe culte Queen. Du premier enregistrement de la formation aux succès planétaires, en passant par son union avec Mary et de ses relations homosexuelles, Freddie n'hésite pas à prendre des risques et affirmer sa forte personnalité, marquant irrémédiablement son art.

\*Sources des résumés de film : [www.cinoche.com](http://www.cinoche.com)



# La chronique physio

Par Monica W.

À vous, nouvelles mamans ayant l'impression d'avoir rapetissé d'un pouce à force de vous courber vers l'avant. À vous, nouveaux papas lisant en cachette les livres de rééducation abdominale et pelvienne de votre blonde pour trouver la solution miracle à votre mal de dos. À vous, nouveaux parents qui réalisez maintenant que non seulement vous devez vous occuper du corps de votre enfant, mais aussi du vôtre ; je vous dédie cette chronique.

Avant qu'on entre dans la section des tendinites, hernies discales et bobos de toutes sortes, je souhaitais vous expliquer un peu le pourquoi de la création de ces blessures, afin de mieux les prévenir.

Lorsque vous faites un nouvel effort, votre corps doit s'y adapter. Vos tissus ont ce qu'on appelle une 'zone d'adaptation' ; un certain degré d'efforts auquel ils peuvent s'adapter à l'effort demandé. Sous cette zone, pas de renforcement. Au-dessus de cette zone, attention : blessures. Par exemple, si vous avez l'habitude, depuis la naissance de votre enfant, de le tenir dans vos bras, probablement que les muscles de vos bras se sont renforcés et que malgré son 20 lbs actuel, vous pouvez le tenir assez longtemps merci, même parfois d'un seul bras ! Toutefois, il est à parier que si votre belle-mère prend le relais et passe la journée à le faire sautiller dans les airs, elle se réveillera avec une jolie tendinite au biceps le lendemain.

Voici quelques blessures-types survenant chez les nouveaux parents. C'est un bref survol qui, évidemment, n'est pas adapté à la condition propre à chacun.

## Hernie discale

La colonne vertébrale est, en gros, constituée de vertèbres qui s'agencent les unes avec les autres, comme des morceaux de casse-tête. Entre chacune des vertèbres, il y a un disque dont le rôle est de transmettre et disperser les charges au travers de la colonne vertébrale, et d'aider à la mobilité de la colonne.

Le disque est un peu comme un beigne avec de la gelée dans le centre. Lorsqu'on se penche vers l'avant, c'est comme si on écrasait l'avant du beigne, et la gelée se retrouve 'spouichée' vers l'arrière (et vice-versa). Avec un disque sain, la gelée reste concentrée dans le milieu du beigne. Toutefois, si on 'spouiche'

toujours la fameuse gelée dans la même direction, il peut commencer à se former une petite fissure au travers du pourtour du disque (la 'pâte' du beigne) dans laquelle tend à s'infiltrer la 'gelée'. Lorsque le disque se déplace hors de l'espace lui étant normalement accordé, il y a hernie discale. Toutefois, on peut ressentir des symptômes douloureux avant qu'on ne se rende jusqu'à la hernie.

Le pourtour du disque est richement innervé, signifiant qu'il y a des récepteurs à la douleur à cet endroit. Donc si la 'gelée' contenue dans le disque presse un peu sur les rebords du disque, on peut ressentir une douleur.

Dans les douleurs associées à la hernie discale, il y a également des douleurs liées à la compression de racines nerveuses. Les nerfs, qui donnent la sensibilité et la mobilité aux jambes, et la sensibilité au bas du dos, émergent des vertèbres lombaires, dans le bas du dos. Donc si le disque comprime légèrement les racines de ces nerfs, à cause de la protrusion du disque et/ou de l'inflammation causée par des blessures au disque, ça va faire mal. Parfois la douleur n'est que localisée dans le dos, mais parfois, la douleur peut aussi irradier dans le bassin, une fesse, le long d'une jambe, suivant le chemin du nerf qui est comprimé.

N'ayez pas peur ! La hernie discale est asymptomatique la plupart du temps, et 75% des hernies discales récupèrent de façon spontanée dans les 6 mois.

La hernie discale est un processus normal de dégénérescence du disque lié à l'âge. Toutefois, cela peut aussi être causé par des mouvements de torsion, de soulèvement de charges ou un traumatisme.

Dans le cas d'un nouveau parent, du jour au lendemain, il/elle se retrouve à effectuer des efforts fréquents (et inhabituels) en flexion avant, AVEC soulèvement de charges. Et bien souvent, il y a de la torsion impliquée. Résultat = haut risque de blessure.

Heureusement, la physiothérapie est très efficace pour la résorption des symptômes. Diverses approches existent (McKenzie, thérapie manuelle, exercices visant les muscles stabilisateurs de la colonne), toutefois une évaluation personnalisée de votre condition est absolument nécessaire pour dicter la marche à suivre.

Le meilleur remède demeure la prévention, en suivant quelques

conseils lors du soulèvement et du port de charges : abdominaux serrés, dos droit, utilisation optimale des fessiers et cuisses, et plier le tronc en fléchissant au niveau des hanches pour reculer les fesses. Une journée avec un enfant = une journée de  $\geq 100$  squats ! Yé !

## Épaules

L'épaule est une articulation instable à la base. Elle est formée d'une grosse boule (tête de l'humérus) s'articulant avec une petite cavité (haut de l'omoplate), et la grosse boule en question est tirée vers le bas par la gravité. La stabilité est assurée par l'articulation (ligaments, capsule...tous relâchés par la relaxine chez la nouvelle maman), les muscles et le positionnement de la tête humérale (bien centrée = optimal, épaule enroulée vers l'avant = risque de blessures).

À l'épaule, les muscles agissent en harmonie pour lui faire faire divers mouvements. Si certains muscles travaillent plus que d'autres, il y a déséquilibre. Certains tendons (tendon = attache du muscle sur l'os) se retrouvent ainsi surutilisés, et se crée alors une tendinite. Le positionnement de l'épaule peut s'en retrouver alors changé (ex : enroulement de l'épaule, les tendons s'attachant en avant de l'épaule la tire vers l'avant) et la stabilité est compromise.

Ce qui se produit le plus souvent chez le nouveau parent :

Douleur en avant de l'épaule :

Des tensions dans les muscles **pectoraux**, créés par le port d'une charge devant et/ou contre soi (genre, votre bébé) tirent l'épaule et l'omoplate vers l'avant. Cela cause un déséquilibre chez les muscles autour de l'épaule, et peut mener à des tendinites de la coiffe des rotateurs, des bursites, et à un phénomène qu'on appelle 'l'accrochage'.

Devant l'épaule s'insère aussi le **biceps**, qui est sollicité lorsqu'on porte une charge avec les coudes pliés et/ou les bras tendus devant soi. Le tendon se retrouve d'autant plus sollicité si on a tendance à avoir les épaules enroulées vers l'avant, et qu'on n'utilise pas assez les muscles entourant l'omoplate pour répartir les charges.

Sous l'aisselle et sous l'insertion des pectoraux passent les nerfs donnant la sensibilité et la motricité aux bras. Une compression de ces nerfs par les pectoraux et/ou par l'augmentation des fluides chez la femme enceinte peut engendrer une irritation de ces nerfs avec apparition de douleur et/ou d'engourdissements dans le bras.

## Quoi faire ? Conseils et astuces en rafale :

- Penser à relaxer les épaules (éloigner l'épaule de l'oreille);
- Accoter le dos et le coude lors du boire de bébé;
- Respirer en gonflant le ventre;
- Portage si possible (vs tenir l'enfant avec nos bras, ou utiliser++ la poussette en serrant très fort les poignées (attention tendinites poignets !));
- Serrer légèrement ensemble les omoplates pour soulever des charges;
- Éviter les mouvements répétitifs, et prendre de petites pauses fréquentes si des mouvements répétitifs sont absolument nécessaires;
- Prendre quelques minutes tous les jours pour étirer les pectoraux.

## Tendinite des poignets (tendinopathie DeQuervain)

La tendinite DeQuervain est une inflammation douloureuse des tendons sur le côté du poignet, à la base du pouce. Les muscles causant cette douleur font l'extension (thumbs up) et l'abduction (dévisser un pot) du pouce. Ces tendons doivent passer dans un tunnel au niveau du poignet pour ensuite aller s'attacher sur le pouce. Des mouvements répétés du pouce créent un frottement de ces tendons dans leur tunnel. S'il y a inflammation, les tendons prennent plus de place, frottent plus...créant un cercle vicieux bien difficile à défaire !

Les mouvements les plus à risque sont ceux où le pouce est impliqué, combinés à une déviation sur le côté du poignet (prise en pince, soulèvement, jardinage, dévissage, préhension).

Les symptômes les plus souvent rapportés sont une douleur lors de l'utilisation du pouce, et une diminution de la force de préhension (préhension = serrer la main sur quelque chose).

La prévalence est grandement augmentée chez les femmes enceintes/post-partum à cause de l'instabilité présente au poignet causant une augmentation du risque de frottement des tendons. Le risque est également augmenté à cause de l'augmentation du volume sanguin, et de l'enflure des extrémités.

## Que faire ?!

- Glace++ (15-20 minutes sur la zone douloureuse);
- Diminution des mouvements douloureux (pauses fréquentes, changer la façon de prendre bébé ou de pousser la poussette);
- Étirements++ (venez me voir pour savoir lesquels 😊);
- Orthèse au besoin ;
- Massage des muscles associés à ces tendons (le long de l'avant-bras);
- Anti-inflammatoires;
- Renforcement sans douleur des mouvements du pouce (consulter un spécialiste avant d'entreprendre le renforcement, afin de savoir quels exercices faire).

# Recettes estivales

Parce que c'est le printemps et que l'été s'en vient, et que nous avons envie de manger léger, voici mes classiques qui fonctionnent bien chez les petits Picard de Rosemont !

Par Mylène D.

## Grilled cheese à la courgette

Ingrédients :

- 8 tranches de pain de blé entier
- 2 courgettes
- ½ oignon rouge, tranché mince
- 3c. à soupe de mayonnaise
- 1 tasse de fromage mozzarella (ou autre) râpé



Couper les courgettes en tranches très minces dans le sens de la longueur. Déposer sur une plaque à cuisson avec un peu d'huile. Faire griller au four à 500 F (260 C) 5 minutes chaque côté.

Garnir chacun des sandwichs de mayonnaise, de tranches de courgette, d'oignon et de fromage.

Faire griller dans un four à panini ou dans une poêle.

## Salade de goberge

Ingrédients :

- 1 tasse de carottes, coupées en dés
- 1 tasse pois verts surgelés
- 1 tasse de maïs surgelé
- 2 tasse de goberge effilochée
- ¼ tasse jus de citron (facultatif dans notre famille)
- 3 c. à soupe de mayonnaise (des fois c'est plus dans notre famille..... on aime ça la mayo)
- \*En remplacement du jus de citron ma famille préfère 3 c. à soupe de yogourt nature et plus
- Poivre au goût



Faire cuire les carottes, les pois et le maïs à la vapeur (ah je ne l'ai jamais fait, fallait bien que je partage cette recette avec vous autres pour la lire au complet hahaha)

Dans un bol, mélanger tout. Laisser les saveurs se mélanger au moins 30 minutes au réfrigérateur avant de servir.

N.B. Je fais la sauce à part. Souvent c'est moitié/moitié de mayo et yogourt nature comme indiqué, avec un peu d'ail et du basilic. Tout mélanger avant de mettre dans la salade.

## Popsicles aux fraises

- 1 paquet de fraises surgelées
- 1 ½ tasse yogourt à la vanille
- ¾ tasse de lait de soja à la vanille



On met tout dans le robot culinaire... Et hop dans des moules! Ça donne environ 12 popsicles. Pis y'a pas juste des fraises surgelées... On peut mettre d'autres fruits surgelées ou même frais. Ici bleuets-banane-avocat, c'est aussi un succès. Amusez-vous à faire des mélanges!

## Guédilles Tex-Mex

Ingrédients :

- 2 tasses de poulet cuit ou de dinde cuite, en cube
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili (ou d'assaisonnement à la mexicaine)
- ½ tasse de maïs en grains surgelés, décongelés
- ½ poivron rouge en petits dés
- 1 branche de céleri hachées finement
- 1 oignon vert haché finement
- ¼ tasse de yogourt nature
- ¼ tasse de mayonnaise
- Sauce piquante (type Tabasco) au goût (facultatif)
- Poivre et sel
- 4 feuilles de laitue Boston
- 4 pains à hot-dog



Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients sauf la laitue et les pains. Poivrer généreusement et saler.

Déposer une feuille de laitue au centre de chaque pain. Garnir de préparation et servir.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur sans le pain.



## **Suggestions de restos mexicains**



*Par Mariana I.*

### **Tacos Victor**

4376 Rue Notre-Dame Ouest, Montréal, QC H4C 1R8

### **Café 42**

1155 Rue Metcalfe #42, Montréal, QC H3B 2V6

### **Tacos Frida**

4350 Rue Notre-Dame Ouest, Montréal, QC H4C 2W6

### **Maria Bonita**

5163 Boul St-Laurent, Montréal, QC H2T 1R9

### **El Rey del Taco (Le roi du taco)**

232 Rue Jean-Talon, Montréal, QC H2R 1S7

## **COMITÉ JOURNAL Bulletin Le Pont**



MONICA WINDSOR

HAICHA SODE

MYLÈNE DESJARDINS

MARIANA INFANTE

SOPHIE BRODEUR



## Carrefour familial l'Intermède

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

[cfi@videotron.ca](mailto:cfi@videotron.ca)

[www.intermede.ca](http://www.intermede.ca)

