

MSEV en bref



Ma
SANTÉ
en
VALEUR

Du plaisir... sur patins!



Affaires municipales,
Régions et Occupation
du territoire
Québec

Centre de santé et de services sociaux
d'Argenteuil



0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION



Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides
Québec
Direction de santé publique

Décembre 2013

- Du plaisir... sur patins!
- À ne pas manquer

Toutes les raisons peuvent nous sembler bonnes pour ne pas faire d'activité physique : le manque d'argent, un horaire chargé, sans oublier l'éternel manque de motivation. À l'approche de la saison hivernale s'ajoute un argument supplémentaire : le froid... Vous savez, celui qui fait rougir nos joues et buer nos lunettes?

Cet hiver, je vous lance comme idée de redécouvrir le sport avec votre regard d'enfant. Qui dit enfance dit plaisir et simplicité; les patinoires extérieures sont donc d'excellents points de départ! D'ici quelques semaines, la température permettra leur ouverture un peu partout dans la MRC d'Argenteuil. Les patinoires extérieures offrent l'avantage de pouvoir s'intégrer à votre horaire facilement au moment où vous le voulez. Elles entraînent peu de frais d'équipements. À la limite, vous pouvez même patiner sur vos bottines!

La MRC d'Argenteuil regorge de patinoires extérieures. En fait, chaque municipalité en possède une au minimum. Voilà un bon prétexte pour sortir dehors et découvrir celles des municipalités voisines. Et c'est gratuit! Alors, où sont vos patins?

Brownsburg-Chatham

- Derrière l'aréna, rue des Érables, Brownsburg
- Parc Roland-Cadieux, rue Aubin, St-Philippe
- Parc de la nature, Rue Woodland (Anneau de glace)

Gore

- 45, chemin Cambria

Grenville

- 20, rue Tri-Jean

Grenville-sur-la-Rouge

- 414, rue Principale, Calumet

Harrington

- Parc Madeleine Marquis au 2811, route 327
- 420, chemin Harrington

Lachute

- Parcs Ayers, Barron et Bernard-Guay; rue du Boisé
- Écoles Laurentian Elementary, Saint-Julien et Saint-Alexandre
- Polyvalente Lavigne et École secondaire régionale Laurentian

Mille-Isles

- Parc Hammond-Rodgers, situé en face du 1286, chemin de Mille-Isles

Saint-André-d'Argenteuil

- 1, rue Legault

Wentworth

- 84, chemin Louisa



Du plaisir... sur patins! (suite)

Enfin, pour les courageux, il y a aussi moyen de fabriquer sa propre patinoire extérieure. Il suffit d'y aller par étapes. Quelques trucs : premièrement, il faut égaliser le terrain. Certains s'y prennent dès le mois de septembre. Sinon, on peut aussi attendre les premières bordées de neige. Ensuite, on crée des bandes à l'aide de monticules de neige. Par après, il est bien d'installer un polyéthylène qui couvrira toute la surface, afin que l'eau ne s'écoule pas dans le gazon chaque fois qu'il y a un léger dégel. Lorsque le mercure descend sous - 10°C pendant deux nuits consécutives, on peut commencer l'arrosage. Une bonne patinoire comporte 4 pouces de glace. Notez que la glace peut mettre jusqu'à 3 ou 4 jours à prendre.



En ce qui concerne l'entretien, n'oubliez pas de la nettoyer après chaque chute de neige et de la resurfer 1 ou 2 fois durant l'hiver (arrosage de 3 à 4 millimètres, idéalement à l'eau chaude). Finalement, pour éviter de brûler son gazon au printemps, on coupe le polyéthylène avec des ciseaux à mesure que la glace fond afin de permettre l'écoulement de l'eau.*

Bonne chance et amusez-vous bien!

Trucs tirés d'un article sur coupdepouce.com

À ne pas manquer

Conférence « La prévention du diabète de type II »

Vous voulez savoir quoi faire pour prévenir cette maladie? Caroline Brutsch, nutritionniste de l'équipe des saines habitudes de vie au CSSS d'Argenteuil, et sa collègue Pascale Bellemare, kinésiologue, vous entretiendront sur les habitudes de vie à privilégier pour diminuer les risques de devenir diabétique.

Votre rendez-vous : le jeudi, 12 décembre 2013 à 13 h 30, au CSSS d'Argenteuil, salle la Source (2ième étage par l'entrée principale).

Inscription obligatoire au 450 562-0271.

Horaire de la piscine intérieure de Lachute (452, avenue d'Argenteuil)

Bain libre : Lundi, mercredi, vendredi et samedi de 19 h à 20 h 30. Dimanche : 14 h à 16 h.

Corridor pour nager : Lundi, mercredi et samedi de 19 h à 20 h 30. Dimanche 15 h à 16 h.

Enfant et étudiant : 1 \$. Adulte : 2 \$. Le port du bonnet de bain est obligatoire.

Vous avez manqué la dernière chronique?

Retrouvez la au www.argenteuil.qc.ca



« Ma santé en valeur » • Décembre 2013
• llafleur@argenteuil.qc.ca •
450 566-0530, poste 2306