



# Info-Canton



Publication du Conseil d'administration du Club de Golf Canton Numéro 13  2013-06-15

## RÉFLEXION SUR NOTRE QUÉBEC D'AUJOURD'HUI



Luc Breton

Dans un Québec où la nouvelle génération est de plus en plus ouverte sur le monde, en grande partie à cause des nouvelles technologies de l'information alors que tout circule à la vitesse « Grand V », on a l'impression que le Québec des années 70 aurait été plus connecté sur la réalité que le Québec actuel.

Il n'y a pas si longtemps, je lisais cette petite phrase assassine prononcée par des snowbirds (les Québécois en Floride) dans un journal du Québec : « Pouvez-vous nous expliquer pourquoi on est de si bonne humeur quand on est en Floride, mais dès qu'on revient au Québec, on est enragés et déprimés ». Une fois admise la différence de climat, on est en droit de se poser des questions sur l'état d'esprit qui règne actuellement chez nous.

Avec la permission de M. Jacques Boucher, un ancien collègue de travail professeur à l'Université de Montréal, je reproduis ici textuellement une réflexion sur le Québec qu'il a publié dans le journal de l'association des professeurs retraités de l'Université de Montréal. Ça s'intitule LA TOUR DE BABEL

### La Tour de Babel

« J'essaie de comprendre ce qui nous arrive au Québec. À peine un projet a-t-il vu le jour, à peine une nouvelle idée commence-t-elle à faire son chemin, à peine un nouveau personnage montre-t-il le bout du nez et commence-t-il à se faire entendre, à peine un nouveau chef tente-t-il de mettre ses promesses en œuvre que la tempête se déchaîne. C'est comme si tous les consensus s'étaient effrités, comme si nous ne parlions pas le même langage, comme si personne n'écoutait personne, comme si chacun était incapable de comprendre ce que disent les autres, comme si toute l'énergie se mobilisait pour travailler à la destruction urgente et a priori de tous les projets qui, en conséquence, avortent les uns après les autres. Comme si nous étions revenus à la Tour de Babel. J'avais oublié ce mythe de la Tour de Babel. C'est Stephan Zweig qui me le rappelle dans le recueil de ses « *Derniers messages* » écrits à la veille de la Deuxième guerre mondiale.



Au lendemain du déluge, les hommes décident de construire une tour dont le sommet touchera le ciel; un geste de défi et de provocation envers Dieu qui, jaloux, décide de punir les hommes... en créant les différents langages! Les hommes ne pouvant plus se comprendre se dispersent aux quatre coins du monde, incapables de construire une œuvre commune. D'où l'histoire de l'humanité « depuis plus de quatre mille ans »! Bien sûr, nous ne sommes pas à la veille de la Deuxième guerre mondiale.

Bien sûr, il n'y a pas de Dieu ombrageux qui, par-dessus nos têtes, s'amuse à saboter nos efforts

pour bâtir une grande œuvre : un Québec moderne, instruit, cultivé, riche et généreux. Pourquoi ne défierions-nous pas les dieux à notre tour et ne démarrerions-nous pas un autre grand chantier? Et réussir! Une autre construction « impossible », une autre idée folle comme nous savions les formuler il n'y a pas si longtemps et surtout les réaliser à partir de presque rien, ce qui n'est plus le cas; la Manic, le Cirque du soleil, des universités québécoises francophones de qualité internationale... Et pourquoi les universités ne seraient-elle pas au centre de ce grand projet collectif? Elles sont parmi nos plus belles réalisations collectives, là où les progrès ont été les plus spectaculaires; je le crois vraiment! Pourquoi l'éducation au sens large du terme ne serait-elle pas notre grand chantier pour les 20 prochaines années? Les problèmes et les défis ne manquent pas à tous les niveaux; de la maternelle jusqu'à l'université. Les universités et les universitaires ont les connaissances, la crédibilité, l'intelligence, la créativité, le leadership et l'expérience; nous avons même fait plusieurs erreurs et nous avons appris! Je le crois vraiment! Nous savons parler au monde, dans plusieurs langues...; nous savons écouter; nous savons travailler ensemble; nous pouvons mobiliser les énergies. Construire une vraie belle Tour en faisant ce qu'il faut pour que les « dieux » ne viennent pas saboter notre chantier. Je suis certain qu'il y a moyen de se comprendre et de réussir. Pourquoi pas? »

**Jacques Boucher Président de l'APRUM**

J'ai énormément aimé ce texte; il nous pousse à réfléchir sur tout ce qui se passe actuellement au Québec. Beaucoup de Québécois vivent dans le découragement, dans une situation économique qui sera bientôt insoutenable. À quand l'annonce de projets vraiment porteurs et réalistes dans des secteurs d'avenir comme la haute technologie, la biotechnologie, l'informatique, la recherche médicale et pharmaceutique, etc. À quand une croissance qui ne repose pas seulement sur l'état, mais aussi sur une entreprise dynamique, audacieuse et génératrice d'emplois lucratifs via des entrepreneurs solides et une main d'oeuvre ayant une formation adéquate.

Pendant que le Québec se chicane avec les différents paliers de gouvernement (Québec vs Canada, Québec vs les autres provinces, Québec vs Montréal, Québec vs les municipalités), les autres progressent alors qu'on fait du surplace. Nous sommes contre tout : le Canada, les Anglais, les Américains, les riches, les pauvres, le gaz de schiste, le pétrole (sous la terre et dans la mer), les éoliennes, les oléoducs, l'exploitation minière de l'uranium et des terres rares, la météo...., etc. Nous sommes devenus des « chialeux » chroniques.

On regarde passer un train qui est déjà bondé de monde, il faudrait bientôt sauter dedans avant qu'il ne soit trop loin.



N.B. : Ceci est une réflexion et une opinion personnelles ; ça n'engage personne d'autres que l'éditeur de ce journal, c'est-à-dire moi-même.... !

# L'ÉVOLUTION DU GOLF : BÂTONS, BALLES, TERRAINS

Luc Breton

Ceux d'entre nous qui ont un certain âge, pour ne pas dire un âge certain, constatent facilement la différence énorme qu'il y a entre un **bâton de golf** datant des années 60, 70 et même 80. Les nouvelles technologies sont à ce point différentes qu'il n'est plus rare de voir un golfeur moyen frapper la balle à des distances allant de 250 à 300 verges. De plus, la conception et la grosseur des têtes de bâtons laissent une marge de manoeuvre beaucoup plus grande et compensent avantageusement le manque de précision. Les bâtons sont aussi mieux adaptés à chaque type de joueurs en ce qui concerne les tiges : acier, graphite, souples, rigides ou même séniors.

Tout en améliorant la qualité et la performance des bâtons, les spécialistes du golf ont aussi évidemment pensé à améliorer **la petite balle blanche**. N'est-elle pas la source principale de tous nos ennuis..... ?



Il y a eu rien de moins qu'une révolution dans la fabrication des balles de golf au cours des 10 ou 15 dernières années. L'offre est maintenant telle qu'il est difficile de choisir une marque ou un type de balles. La performance de la balle varie maintenant selon le matériau qui la compose, son degré de compression, le nombre d'alvéoles à sa surface, etc. La balle s'adapte non seulement aux types de golfeurs qui l'utilisent, mais aussi aux différentes conditions de jeux du parcours.

À cause de ces nouvelles technologies touchant les bâtons et les balles, il y a eu une baisse assez nette des scores sur les terrains qui sont ainsi devenus trop faciles à jouer. Les propriétaires de **terrains de golf se sont** donc retrouvés avec des parcours mal adaptés à toutes ces nouvelles performances des golfeurs. Le nouveau défi devenait donc pour eux de transformer leurs terrains en fonction des nouvelles réalités du golf.

Il y a eu plusieurs transformations au niveau des terrains : allongement de certains trous, ajout d'obstacles de toutes natures (buttes, fosses de sable, verts inégaux ou ondulés, allées plus étroites, etc.). En bout de ligne, le bon golfeur continue d'y trouver son compte et de vouloir défier le terrain, même si son pointage n'augmente pas ou ne diminue pas pour la peine. Par contre, le défi est de plus en plus difficile pour le golfeur récréatif qui, sans toujours avoir l'équipement le plus performant, doit aussi affronter tous ces nouveaux défis ; il en ressort souvent un peu frustré, avec une opinion un peu moins conciliante du golf.



Le golfeur d'élite doit garder en tête que certains de ses partenaires veulent peut-être jouer au golf avec un esprit un peu moins compétitif, tout en relaxant un peu après une longue semaine de travail. Il faut toujours être tolérant et respectueux envers les autres quand on est sur un terrain de golf ; ça fait partie de l'éthique de notre sport.



## DE LA RIGUEUR DANS LE FACTEUR DE HANDICAP

Certains membres du club de golf ont demandé aux administrateurs de se pencher sur la possibilité de mettre en place des moyens de contrôle pour rendre le facteur de handicap le plus rigoureux possible. Lors de la dernière rencontre du conseil d'administration, les membres ont discuté de la possibilité d'instaurer une politique qui pourrait inciter les membres à être plus intègres lors de l'inscription des données sur la fiche utilisée pour le calcul de leur handicap.

Après une longue discussion et des avis très partagés, il a été décidé de laisser à chaque individu la liberté d'inscrire les résultats de ses parties de golf pour le calcul de son handicap et ce, sans contrainte extérieure. Les membres du conseil n'ont pas trouvé de moyens certains pour éviter toutes possibilités de tricherie ; pour chacune des règles proposées dans les discussions, il y avait toujours un moyen de contourner la dite règle. Chaque membre a donc la responsabilité d'enregistrer les résultats de sa partie avec intégrité ; c'est aussi une question de respect pour les autres membres.

Il faut comprendre que le facteur de handicap est utilisé lors de tournoi et de compétition individuel ou de groupe (ex : vegas à 3 ou 4 joueurs) ; par respect pour tous les participants, le facteur de handicap utilisé pour toutes ces compétitions doit être exact et représentatif du joueur qui l'utilise. Si ce n'est pas le cas, il s'agit purement et simplement de tricherie.

Le Conseil du club de golf Canton

## PETITES ANNONCES ET INFOS DU CANTON

### Amicale mixte du jeudi

L'inscription se fait le matin même entre 8h30 et 9 h00.

- juin : 6, 13, 20

- août : 8, 15, 22

- juillet : 11, 18, 25

- septembre : 5, 19

### Utilisation de l'eau sur le terrain de golf

Il semble qu'il y ait une rumeur qui circule sur le terrain et dans la ville de Warwick qui dit que nous utilisons l'eau de la ville de Warwick sans payer de taxes; ceci est absolument faux puisque nous payons une taxe d'eau de **6 677,00\$ par année**. Ce montant ne comprend évidemment pas les taxes municipales que nous payons en plus.

Si quelqu'un vous interpelle sur ce sujet, n'hésitez pas à rectifier cette fausse interprétation qui ne ferait que dénigrer notre terrain. De plus, notre utilisation de l'eau est bien contrôlée et faite de façon la plus responsable possible. Evidemment, notre organisme entraîne aussi des retombées économiques non négligeables pour notre communauté.



# Comité au féminin

## Retour sur le tournoi du 19 mai

Ce fut un beau succès. Les membres du comité remercient les trente-deux golfeuses qui ont pu participer à cette première activité. Ce sera à répéter!



## Nouvelle ligue féminine de fin de journée

Il y a maintenant une nouvelle ligue féminine de fin de journée dont les joutes auront lieu **tous les mardis**.

Afin que ces rencontres soient accessibles à toutes, les participantes se retrouvent la journée même entre 16h00 et 16h45 pour s'inscrire. Les départs se feront à compter de 17h00 pour jouer 9 trous.

Cette ligue se veut très amicale; peu importe votre handicap, venez passer un bon moment de détente.

## Association AGQ

Tous les membres féminins du club Canton sont inscrits à l'AGQ. Cela nous donne la chance de participer à des tournois organisés par des clubs faisant partie du groupe. Toutes ont la chance de s'inscrire à ces tournois. Pour mieux vous informer, consultez les documents qui sont affichés sur le babillard à la Boutique du club. Élise Leblanc est responsable de ces activités. Bienvenue à toutes.

## Réparation de bâtons de golf

La boutique du club de golf Canton vous offre un service professionnel de réparation de bâtons de golf via M. Simon Camirand ; il est en mesure de faire toutes les réparations que peuvent nécessiter des bâtons de golf de toutes marques.

Simon Camirand

Fabrication & Réparation de bâtons

819-552-3162

[golfcamirand@hotmail.com](mailto:golfcamirand@hotmail.com)

ou contactez notre boutique du club



# SE PROTÉGER CONTRE LA FOUDRE

Luc Breton



## A) SUR LE TERRAIN DE GOLF

La plupart des golfeurs ont un jour rencontré la foudre sur leur parcours; certains la craignent plus que d'autres, mais il y a une chose qui est sûre, elle est dangereuse, peu importe ce qu'en disent les plus braves. Un éclair peut transporter jusqu'à 100 millions de volts dans une même décharge électrique (ouch...); la foudre a tendance à frapper les régions en plus haute altitude et les objets proéminents. La moitié des gens frappés par la foudre participent à diverses activités récréatives ou sportives au moment de l'accident: golf, bateau, pêche, etc.

Le point d'impact de la foudre est totalement aléatoire et imprévisible d'où l'importance de bien se protéger. Il est très important de savoir comment évaluer à quelle distance on se situe par rapport à la foudre. Pour le savoir, il faut tout simplement compter les secondes entre l'éclair et le tonnerre; chaque seconde équivaut à environ 300 mètres. Ainsi, si vous comptez jusqu'à 30, la foudre est à moins de 10 km de vous; vous vous dites que c'est encore très loin, mais vous êtes dans l'erreur. En effet, la foudre peut frapper jusqu'à 16 km de son point d'origine, et ce dans toutes les directions, donc soyez prudents, même si l'orage n'est pas au-dessus de vous.

Quand on se trouve à moins de 10 km de l'orage, il est déjà temps de commencer à songer se trouver un abri. On peut penser à une maison ou une cabane, une auto à toit rigide (évités les décapotables) ou une portion plus basse de terrain. Il faut rester à l'abri pendant une trentaine de minutes après la fin de l'orage, soit le dernier coup de tonnerre.

Il ne faut jamais se trouver au-dessus du paysage environnant et il faut à tout prix rester loin de l'eau; une trappe de sable est un bon endroit puisque c'est en général creusé et que le sable est moins conducteur que le terre. Il faut se tenir à l'écart de tous les objets conducteurs comme un tracteur, une tondeuse, une voiturette de golf, une moto, un vélo, un parapluie et évidemment un bâton de golf ..... en plein élan. Il est aussi préférable de ne pas rester en groupe; dispersez-vous sur une distance de plusieurs mètres.

Si jamais vous sentez les cheveux vous dresser sur la tête, vous êtes possiblement sur le point de vous faire frapper par un éclair. Il faut alors rapidement s'accroupir, poser les mains sur les genoux et pencher la tête; vous diminuez ainsi votre hauteur et la surface corporelle pouvant être frappée par l'éclair. Ne vous étendez pas au sol car vous augmentez alors la surface du corps disponible à se faire frapper par la foudre.

La foudre peut vous tuer de différentes façons : (1) elle peut vous brûler sévèrement, (2) elle peut brûler certains organes internes et provoquer entre autres un œdème du cerveau ou des poumons qui peut être mortel; (3) elle peut entraîner des problèmes de conduction électrique au niveau du cœur, ce qui peut entraîner une arythmie mortelle.

## B) À LA MAISON

La foudre peut frapper directement la maison ou s'y introduire via les conduites d'eau, les câbles électriques ou même téléphoniques. Il existe différents systèmes de protection qui peuvent grandement réduire les risques, tant pour vous que pour la maison ou vos appareils électroniques.

Le parafoudre : la foudre peut générer des surtensions assez fortes pouvant nuire et endommager votre réseau électrique, vos appareils de câblodistribution, vos téléviseurs, vos téléphones, etc.

Un parafoudre installé sur le panneau électrique de l'entrée principale prévient ces dangers en déviant le surplus de courant vers une mise à la terre.

Le paratonnerre : pour sa part, le paratonnerre est surtout là pour protéger la structure même du bâtiment. Si la foudre frappe le bâtiment, il dirige alors le courant en le déviant vers le sol. Il doit être installé aux endroits les plus exposés du toit pour bien faire son travail. Tant pour le parafoudre que pour le paratonnerre, il faut les faire installer par des gens compétents. Au Québec, il existe même des lois à cet effet.

Les barres de surtension : les équipements électroniques comme les téléviseurs, les ordinateurs, les imprimantes, les modems, les systèmes d'alarme, etc sont très sensibles à une surtension, même si cette dernière ne dure qu'une fraction de seconde. La barre de surtension a pour fonction de protéger individuellement les appareils les plus vulnérables (et souvent les plus chers) en empêchant la surcharge de se rendre jusqu'à eux. Plus le nombre de joules de la barre de surtension est élevé, plus elle peut absorber de surtension.

### C) MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA Foudre



La foudre ne tombe jamais deux fois au même endroit : Eh bien .... la Tour du CN de Toronto est frappée par la foudre en moyenne 75 fois par an.

S'il ne pleut pas, la foudre ne représente aucun danger : la foudre peut frapper jusqu'à 16 km du nuage d'orage. La plupart des personnes sont en fait frappées par la foudre alors qu'elles ne se trouvent pas sous le nuage de l'orage; plus de personnes sont foudroyées avant et après un orage que pendant qu'il fait rage.

Il ne faut pas téléphoner ou prendre un bain pendant un orage : Comme on l'a vu plus haut, la foudre peut pénétrer dans votre domicile par les fils électriques et téléphoniques ainsi que par les conduites d'eau. Vous ne courez aucun danger avec un sans fil ou un cellulaire.

La foudre peut entrer par une fenêtre ou une porte ouverte : Une issue ouverte n'augmente pas le risque d'être foudroyé; il faut par contre éviter de les toucher si elles sont faites de métal.

Les girouettes décoratives attirent la foudre : C'est tout à fait vrai puisqu'elles sont souvent métalliques et situées en hauteur.

Se réfugier sous un arbre est dangereux : C'est évidemment vrai puisque l'arbre est haut tout comme des poteaux ou des clôtures; si la structure élevée est isolée, elle n'en est que plus dangereuse.

Après la maison, l'auto est un des endroits les plus sécuritaires : c'est vrai, surtout si vous prenez garde de ne pas la garer sous des structures élevées. Il est faux de croire que les pneus isolent la voiture; l'éclair peut frapper la structure métallique de la voiture et il faut donc éviter de toucher les pièces mécaniques même si les chances d'électrocution pendant l'orage sont minimes.

### RÉFÉRENCES :

Touring, CAA Sécurité : J. Simoneau, Printemps 2013.

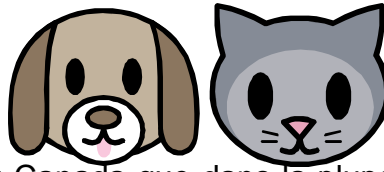
La Foudre – revenir vivant : Goldi Productions.

Conseils aux golfeurs : Le Mathelinois.com

## LE COIN DES ANIMAUX DE COMPAGNIE

### Des puces très utiles

Luc Breton



Quoique moins populaire au Canada que dans la plupart des pays européens, la mise en place d'une micropuce sous la peau d'un animal de compagnie devient de plus en plus fréquente; c'est de loin le meilleur moyen d'identification et de localisation d'un animal perdu. La micropuce est une petite capsule ayant environ la grosseur d'un grain de riz sauvage (environ 2 par 10 mm) constituée de matériaux biologiquement inertes et stériles. Elle est injectée sous la peau du chien ou du chat, généralement entre les omoplates, à l'aide d'une seringue hypodermique et sans être réellement douloureuse, l'injection causera un léger et très bref inconfort à l'animal; ça pourrait se comparer à ce qui est ressenti lors d'une vaccination. Si on veut à tout prix éviter cet inconfort à l'animal, on peut demander que l'opération soit faite au moment de la stérilisation de votre animal qui sera alors sous anesthésie générale. La micropuce est conçue pour ne pas migrer sous la peau et ainsi se retrouver dans des sites plus inhabituels.



Chaque micropuce a un code alphanumérique évidemment propre à votre animal; ce code peut être lu par un lecteur qui active la micropuce via un champ électromagnétique au moment du « scan ». L'identification est permanente puisque la micropuce elle-même n'est pas mécanique et ne contient pas de batterie susceptible de s'épuiser. Il y a une banque de données qui peut alors être contactée par la plupart des vétérinaires et des Sociétés Protectrice des Animaux (SPA); le service est accessible en tout temps. Il peut en coûter entre 40\$ et 100\$ pour l'insertion d'une micropuce, incluant les frais d'enregistrement des données.

Selon une étude récente parue dans la revue de l'American Veterinary Medical Association, 52% des chiens et 38 % des chats ayant une micropuce sont retrouvés par leur propriétaire, contrairement à seulement 22 % des chiens et 2% des chats non identifiés par une micropuce.

### Tatouages et médailles

Au Québec, certains éleveurs utilisent encore le tatouage comme moyen d'identification, mais ils sont heureusement de moins en moins nombreux. Le tatouage est un moyen d'identification nettement moins efficace que la micropuce. Avec les années, le tatouage peut s'atténuer, se déformer et il devient alors moins bien lisible. Combien de fois me suis-je retrouvé avec 3 ou 4 personnes autour d'un chien à tenter de lire ou de deviner les lettres et les numéros d'un tatouage pour identifier formellement un animal dans le but d'établir un rapport d'expertise quelconque nécessitant une identification formelle. Ça donne parfois des scènes « divinatoires » cocasses, mais bien peu concluantes.

Il n'y a encore qu'une minorité de propriétaires d'animaux de compagnie qui font insérer une micropuce à leur animal. La mauvaise réputation des micropuces utilisées il y a 10 ou 12 ans est heureusement chose du passé; un certain nombre de puces étaient alors difficiles à lire si on n'avait pas un lecteur compatible et plusieurs identifications pouvaient donc se perdre. Il n'y a désormais qu'un seul système qui est recommandé, soit la micropuce FDX-B dont la lecture se fait à une fréquence de 134,2 kilohertz; l'acceptation de ce système unique est de plus en plus populaire et ce, à travers le monde. La plupart des vétérinaires et des SPA ont l'équipement nécessaire pour faire la lecture d'une puce chez un animal perdu qui leur est présenté.



Pour ce qui est de la médaille qui vous est remise au moment de la vaccination de votre animal, elle peut tout au plus servir de complément à la puce, car elle peut évidemment être volée, volontairement retirée ou tout simplement perdue. Elle n'est en aucun cas une identification valable.

Il ne faut surtout pas oublier de faire changer vos coordonnées auprès de la banque de données concernée si vous décidez de déménager, car la puce ne pourra jamais être assez intelligente pour connaître votre nouvelle adresse.....!!!

N.B. : Si vous décidez de partir vers l'Europe avec votre chien ou votre chat, l'identification par puce est obligatoire pour passer les douanes.

#### Références:

Vallet, S. : Bêtes de Ville, La Presse, Mars 2013.

Bouchard, J. : Animal, J. de M., Novembre 2011.

Borremans, I. : Le Courrier de Laval, Octobre 2012.

## LES DIX IRRITANTS DU GOLF

Tous les coups roulés au-delà de 2.

Les partenaires qui ne savent pas compter.

Les joueurs blâmant quelqu'un ou quelque chose.

Perdre une balle dans le milieu d'une allée.

Les joueurs talonnant de près.

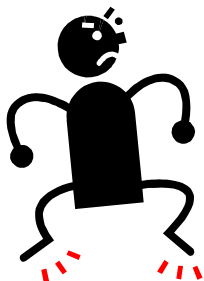
Les fosses de sable avec de "grosses babines".

Les arbres stoppant nos balles.

Les balles qui se décident à parcourir de grande distance lorsqu'elles sont frappées dans la mauvaise direction.

Les partenaires prenant une éternité à aligner leurs coups roulés.

Les quatuors qui ne suivent pas le rythme.



Est-ce que quelqu'un se reconnaît ???



## LE COIN SANTÉ

### Textos versus bobos

Luc Breton

La technologie fait de plus en plus partie de notre quotidien et bien peu de gens pourraient s'en passer, surtout si on est jeune. En effet, bien peu d'ados ou même d'enfants pourraient envisager de vivre sans leur téléphone portable ou leur téléphone intelligent. Et ce, c'est sans parler des jeux vidéos, des tablettes et des livres électroniques ainsi que des ordinateurs portables de plus en plus petits et légers ; il se serait vendu près de 500 millions de ce type d'appareils à travers le monde en 2011.



On commence à voir de plus en plus d'études sur les conséquences qu'il y a à utiliser le texto comme moyen de communication, particulièrement chez les ados. Chez 20 % des adolescents utilisant le texto, ceux-ci avouent passer entre 2 et 4 heures par jour à envoyer des messages SMS à partir de leur téléphone ; 50 % y passeraient entre 1 et 2 heures par jour. Il est cependant fort possible que ces chiffres représentent une sous-estimation du temps d'utilisation de ce type d'appareil téléphonique.

La médecine commence donc à parler du syndrome « textneck » qu'on rencontre de plus en plus fréquemment chez les utilisateurs. Comme ce sont les jeunes qui sont les plus grands utilisateurs de ce genre de gadgets, les effets à long terme sur leur santé pourraient s'avérer catastrophiques s'ils ne rectifient pas leur posture. Le syndrome « textneck » se caractérise par des douleurs chroniques au niveau du cou et des épaules. Ces douleurs de la région cervicale sont associées à la mauvaise position du cou lors de l'utilisation du téléphone ; en effet, la tête et le cou sont alors penchés vers l'avant, le menton reposant presque sur la poitrine, donc le cou est en flexion extrême. Le crâne est très lourd, pesant de 4,5 à 5,5 kilogrammes et la masse musculaire du cou et des épaules est mal adaptée pour supporter un tel poids si celui-ci est mal réparti, comme c'est le cas quand le cou est en flexion exagérée pendant des périodes prolongées, et ce de façon répétitive.

À long terme, cette position de la tête peut avoir des conséquences aussi importantes que des hernies discales, de l'arthrose et de la spondylose de la colonne vertébrale cervicale. Mais avant l'apparition de problèmes aussi sérieux, les utilisateurs de textos souffriront de bien d'autres désagréments : maux de tête fréquents, raideur de la nuque et/ou du dos, douleurs aux épaules et aux poignets, engourdissements des mains et des doigts.

Pour prévenir ces problèmes, il faut adopter des comportements moins stressants pour le corps :



- \* Il faut prendre des pauses fréquentes lors de l'utilisation des appareils techno
- \* Il faut s'habituer à redresser la tête et avoir une meilleure position de travail
- \* Il faut déposer l'appareil sur une table (téléphone, tablette, etc) quand c'est possible
- \* Il faut s'efforcer de garder le plus possible le cou et le dos droit

Certains spécialistes parlent aussi de problèmes au niveau des mains pour les utilisateurs fréquents du téléphone, des tablettes électroniques et des jeux vidéo. Les pouces sont souvent surutilisés avec ces appareils et les usagers développent alors des tendinites du muscle fléchisseur long du pouce. C'est un problème qu'on retrouve habituellement chez des gens dans la cinquantaine, mais qu'on commence à voir souvent chez les ados lors d'utilisation exagérée de ces nouvelles technologies. On rapporte aussi de plus en plus de cas de syndrome du tunnel carpien pouvant nécessiter une intervention chirurgicale pour solutionner le problème.

**N.B. :** Les adolescents américains envoient en moyenne entre 2500 et 3400 textos par mois (environ 40000 par année). Le record appartiendrait cependant à une jeune française de 14 ans qui envoie jusqu'à 16500 textos par mois ; elle avoue avoir déjà envoyé 1700 textos à sa meilleure amie en deux jours ..... Qui dit mieux

## Références

Sophie Allard : La Presse

Doctissimo (Internet)

La revue médicale Main (Pathologie)



Luc Breton

## UN PETIT SOURIRE

### La sonnerie du téléphone, ça calme!

Une dame aimant beaucoup les chiens et dont la chienne était en chaleur accepta de s'occuper du chien de ses voisins tandis que ceux-ci étaient en vacances. Comme elle avait une grande maison et elle croyait pouvoir garder les deux chiens à l'écart l'un de l'autre.

Cependant, le premier soir, comme elle commençait à s'endormir, elle entendit des hurlements, des gémissements et des cris affreux. Elle se précipita en bas et trouva les deux chiens joints ensemble, dans une douleur évidente et incapable de se désengager comme cela se produit souvent lorsque deux chiens s'accouplent ; impossible de les séparer! Perplexe quant à ce qu'il fallait faire et bien qu'il soit tard le soir, elle appela un de ses voisins qui par chance était vétérinaire ; il répondit d'une voix plutôt grincheuse. Après qu'elle lui eut expliqué le problème, le vétérinaire lui suggéra : « Raccrochez le téléphone et placez-le près des chiens. Je vais vous rappeler et le bruit de la sonnerie fera perdre l'érection du mâle ; il sera ainsi en mesure de se retirer. « Pensez-vous que cela va fonctionner? », demanda-t-elle.

**"Y a des chances! Ça vient juste de fonctionner pour moi!"**



## Quelques perles entendues ici et là

Un professeur à un élève trop bavard :

- Tu connais le CVNI ?
- Non monsieur, c'est quoi ?
- Un compas volant non identifié !

Un autre prof :

L'inactivité provoque la dépression, fait tomber dans l'alcool et la drogue et ça finit par un suicide. C'est pour vous éviter ce sort terrible que je vous donne ce devoir à la maison.

Mon fils n'aime pas sa maîtresse et mon mari non plus.

Un parent à un prof :

Monsieur, Je ne suis pas compréhensif que Gérard aille un zéro en composition d'orthographe alors qu'ici il a pas de fautes dans les dictées qu'on lui fait à la maison. Veuillez revoir sa copie, s'il vous plaît. Merci.

Aux douanes :

La valise que transportait la femme ayant aboyé à plusieurs reprises, nous en avons conclu qu'elle ne contenait pas seulement des vêtements comme elle le prétendait.

## LE MOT DE LA FIN

Il paraît que travailler n'a jamais tué personne,  
mais pourquoi prendre la chance.

