



Info-Canton



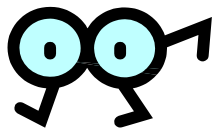
Publication du Conseil d'administration du Club de Golf Canton Numéro 7 2011-07-25

DAME NATURE ELLE EST TOUJOURS PRÉSENTE SUR LE GOLF

Quelle belle opportunité pour parler de Dame Nature puisque celle-ci ne cesse de se rappeler à notre bon souvenir, d'un mois à l'autre.

Que ça nous plaise ou non, qu'elle soit de bonne humeur ou non, qu'elle soit collaboratrice ou non, Dame Nature est toujours avec nous sur le terrain de golf. Elle nous surveille, elle nous réchauffe ou nous refroidit et son caractère a souvent une influence sur nos résultats. Il faut donc en tenir compte et tenter de déjouer ses plans du mieux qu'on le peut.

On sait tous que la météorologie est loin d'être une science exacte et que, par conséquent, elle n'est pas infaillible; mieux vaut alors se préparer à toutes les éventualités surtout quand les prédictions sont incertaines. Il est donc bon de prévoir et d'avoir tout ce qu'il faut dans notre sac de golf. La journée s'annonce très belle et ensoleillée, il est alors très utile d'avoir une paire de lunettes de soleil car les rayons UV peuvent être très dommageables pour les yeux.



La lumière est une forme d'énergie et lorsque les yeux absorbent la lumière, le processus dégage de la chaleur et entraîne des réactions chimiques dans les tissus oculaires. Ces réactions peuvent causer des dommages permanents, comme entre autres favoriser l'apparition de cataractes précoces. Outre les verres fumés, une bonne casquette sera très utile pour se protéger les yeux. Il ne faut surtout pas oublier que notre peau est

aussi très vulnérable au soleil et la crème solaire est donc aussi de mise. Depuis cette année, on dit que les cancers de peau directement liés au soleil tuent plus de monde que le cancer du poumon associé à la cigarette.



Par temps pluvieux, certains golfeurs sont « tout équipés », de la tête au pied: parapluie, housse pour le sac, imperméable, pantalon de pluie, chapeau, gants et bas de rechange et serviettes pour essuyer les bâtons. Et tant mieux si vos souliers sont imperméables.

Les caprices de Dame Nature, surtout la pluie, le vent et le froid auront évidemment des effets sur votre façon de jouer et sur votre performance. Il faut ajuster le choix des bâtons selon les conditions météorologiques; le golf demeure un jeu de stratégie, rempli de subtilités. Le coup de départ de 300 verges ne vaut plus rien si la balle se retrouve dans le ruisseau ou si l'on rate le coup roulé de 60 cm.



Bonne fin d'été en espérant des conditions maximales tant du côté du terrain que de la météo.

Luc Breton

RAPPEL – RAPPEL- RAPPEL

Dans un esprit d'économie et de protection de l'environnement, nous n'imprimerons qu'un nombre assez restreint de copies du journal à chaque parution en espérant que chaque lecteur remettra la copie qu'il vient de lire dans le porte-journal désigné pour que quelqu'un d'autres puisse le lire.



D'OÙ VIENT « NOTRE AMI MULLIGAN »

Luc Breton

Peu d'entre nous n'ont jamais utilisé, à bon ou à mauvais escient, le fameux « Mulligan ». Quand on prend un Mulligan, on se donne le droit de reprendre un coup raté sans qu'il ne compte pour le pointage final; il devrait se prendre sur le premier coup de départ, question de se réchauffer. Par contre, certains joueurs choisissent et tolèrent de le prendre plus loin sur le parcours.



Cette appellation mondialement reconnue semble avoir pris naissance au Québec, au Country Club de Montréal situé à St-Lambert sur la rive sud de Montréal; c'est un des plus vieux club de golf au Québec puisqu'il a plus de 100 ans. Dans les années 1920, un des joueurs d'un quatuor habitué du terrain était en charge de conduire ses partenaires à St-Lambert pour leur partie de golf habituelle; il était le seul à posséder une voiture. Dans le temps, on considérait que la route était longue et difficile, même s'il ne devait pas y avoir beaucoup de circulation à l'époque..... !! Le pont Victoria était déjà alors considéré comme le point culminant de cette effroyable traversée du fleuve entre Montréal et St-Lambert.

En arrivant au club de golf, les joueurs devaient rapidement se rendre au tertre de départ, ce qui laissait peu de temps au conducteur pour se remettre de son voyage rempli de péripéties; il arguait alors que son premier coup de départ était largement influencé par sa nervosité suite au voyage et que c'était bien injuste puisqu'il était toujours le conducteur de la voiture. Et qu'un tel coup, dans de telles conditions ne reflétait pas son niveau de jeu.

Devant tant d'injustice, les autres membres du quatuor acceptaient de lui ac-

order une clause de jeu bien spéciale, soit celle d'avoir droit à un deuxième essai. Le nom du conducteur étant David Mulligan; le fait de frapper un deuxième coup sur le premier tertre de départ est rapidement devenu un Mulligan et sa popularité ne s'est jamais démentie par la suite.

RÉFÉRENCE : Cahier Golf 2010, La Nouvelle Union.

LES TROUS D'UN COUP

Est-ce le talent des joueurs, le terrain, les balles, les bâtons, les verts trop difficiles, mais toujours est-il qu'il n'y a que trois trous d'un coup officiellement rapportés au club de puis le début de la saison. Il s'agit de Monsieur Luc Laplante qui a réussi ce bel exploit le 21 juin dernier au trou no 17.....pas facile sur ce long par 3. Les deux autres ont été réussis au trou no 3 par Francine Rheault le 7 juillet et Francine Gagnon le 13 juillet. Rassurez-vous, ces joueurs avaient payé leur 5\$! Félicitations pour ces beaux coups et bonne chance à tous pour la suite de la saison.

Bravo !!!
C'est bon ça !!!



Une p'tite vite !

Deux gars sont en train de jouer au golf. Ils n'ont pas de chance car ils se trouvent à jouer derrière deux femmes qui sont vraiment malhabiles et lentes. En plus, elles ne songent même pas à proposer aux hommes qui les suivent de les laisser passer pour leur éviter d'attendre !

Après deux heures d'attente, un des deux gars dit: « Je vais aller leur demander de nous laisser jouer ce trou devant elles ». Le gars y va, mais arrivé à mi-chemin, il fait demi-tour et revient vers son ami pour lui dire: « Je ne peux pas y aller, une des deux joueuses est ma femme et l'autre est ma maîtresse, vas-y toi... » Alors le deuxième gars s'avance vers les joueuses puis arrivé à mi-chemin, il fait demi-tour et revient en disant à son partenaire: « Maudit que le monde est petit, hein... »

Oups

ACTIVITÉS - SENIOR 2011

Club de Golf Canton

Section 1

HÉRIOT
BOIS-FRANCS

1^{er} AOÛT
29 AOÛT



Responsables : Jean-Claude Blanchet et Jean-Claude Layer

Section 3

CANTON
ADSTOCK

1^{er} AOÛT
29 AOÛT

Responsables : Marcel Bergeron et Yvon Lévesque

Grande finale

LAURIER

19 SEPTEMBRE

Amicale

BOIS-FRANCS
ASBESTOS

16 AOÛT
13 SEPTEMBRE

Marcel Bergeron, capitaine

Listes des tournois à venir au Club de golf Canton (2011)

AOÛT

Lundi	1	Ligue Senior
Dimanche	7	Tournoi des membres – Végas du Pro
Vendredi	12	Posi-Plus – Départs simultanée 13h00
Samedi	13	Club de Croquet – Départs simultanés 13h00
Mercredi	24	AGAW – Départs simultanés 13h00
Samedi	27	Roland Boulanger

SEPT

Jeudi	1	Ligue senior (femme)
Samedi	3	Championnat du Club – Membres
Dimanche	4	Championnat du Club – Membres
Jeudi	8	Mont-Gleason – Départs simultanés
Dimanche	11	Tournoi bénéfice
Dimanche	18	Tournoi parallèle
Dimanche	25	Warwick / Bois-Francis – Membres

OCTOBRE

Samedi	1	Tournoi de fermeture - Membres
--------	---	--------------------------------

Précisions pour les activités à venir

Prenez note que pour le **tournoi du Pro** qui aura lieu dimanche le 7 août, vous avez jusqu'au 4 août à 15h 00 pour vous inscrire. Le coût est de 15 \$ par personne comprenant brunch et joute.

La rencontre pour **l'Interclub régional masculin classe A** aura lieu le **31 juillet 2011**, au club de Golf Lac Mégantic et **l'Interclub classe B** se déroulera le **31 juillet 2011** au club de **Golf Canton**.

Aux hommes inscrits à **l'Interclub régional sénior**, vous avez jusqu'au 5 août 2011 pour jouer vos joutes de classification. Le tournoi aura lieu le 14 août 2011 au club de Golf Canton.

La prochaine joute de **l'Interclub féminin** aura lieu le 4 août prochain à Asbestos. Les appels se feront à partir de mardi le 26 juillet.

À ce temps-ci de l'année, notre terrain est vraiment à son meilleur à cause de Dame Nature, bien sûr, mais aussi grâce à la bonne gestion de ceux qui veillent à l'entretien. Les personnes qui y travaillent méritent notre gratitude. Vous direz peut-être que c'est leur responsabilité mais quelle est la nôtre en tant que membre? Chacun de nous pouvons contribuer en réparant nos marques sur les verts, en ratissant nos trappes de sable, en remplaçant les divots, en ramas-



sant les papiers emportés par le vent, etc.

Au cours des derniers jours, des visiteurs m'ont dit le message qui suit : « Vous avez un beau terrain, propre, bien entretenu et avec de beaux défis. Nous reviendrons le visiter, c'est certain ! » C'est avec plaisir et fierté que j'ai transmis ces paroles à Éric.

Bon golf !

Francine Gagnon

Une autre P'TITE VITE

Très erratique

Je me suis retrouvé un jour au départ du "un" avec un joueur qui réussit un coup de départ loin et droit; son deuxième coup fut une "gratte" de 6 mètres; son troisième, un coup de fer six, le place à 20 cm du trou. Le premier putt dépasse le trou d'au moins 7 mètres, mais le putt de retour ne rate pas la cible.

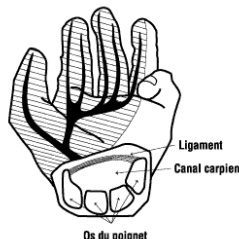
Au départ du trou suivant, il envoie sa balle directement au milieu des bois, mais en sort d'une façon remarquable en s'arrêtant à 1 mètre du trou. Son premier putt passe alors loin à gauche et derrière le trou, mais son deuxième fait mouche. Puisque tout son parcours se déroulait sur ce schéma, je n'ai pu m'empêcher de lui demander pourquoi il ne parvenait qu'à faire un bon coup sur deux. Et celui-ci de répondre: "Je m'entraîne car je joue en compétition ce week-end en partenariat avec ma femme."

LE COIN SANTÉ

Le syndrome du tunnel carpien

Luc Breton

Le syndrome du tunnel carpien est une condition fréquente chez l'adulte à partir de la quarantaine et c'est lié à une compression douloureuse d'un nerf important qui passe dans le poignet, soit le nerf médian; ce dernier passe dans un étroit tunnel ostéofibreux créé par le ligament carpien et les os du carpe. Environ 11% des femmes en sont atteintes alors qu'on le retrouve seulement chez environ 3,5 % des hommes; c'est donc un problème 3 à 4 fois plus fréquent chez les femmes. On le rencontre plus souvent chez des personnes souffrant d'hypothyroïdie, de diabète ou encore chez les femmes enceintes.



Les causes

La cause du syndrome du canal carpien est souvent multifactorielle. Le risque est plus élevé chez les travailleurs exposés aux situations suivantes:

La répétition de mouvements du poignet et de l'avant-bras durant des périodes prolongées ;

Les mouvements qui demandent une force importante dans la main ;

Les postures contraignantes pour la main ;

La manipulation d'outils qui vibrent.

Pour le moment, on ne sait pas si le travail à l'ordinateur peut contribuer au problème. En effet, les études menées jusqu'à présent n'ont pas établi de lien évident entre l'utilisation régulière du clavier et le syndrome du canal carpien. Cependant, l'usage fréquent de la souris (plus de 20 heures par semaine) augmenterait le risque, selon certaines études.

Les personnes qui s'adonnent à cer-

tains loisirs, comme le jardinage, les travaux d'aiguille, les jeux vidéo, le golf, le canotage sont considérées comme étant plus à risque.

Les principaux symptômes

Les symptômes les plus connus sont des douleurs, des engourdissements, des sensations de brûlures et une perte de sensibilité dans la main; il y a surtout atteinte du pouce, de l'index et du majeur. Les symptômes peuvent se manifester de façon sporadique et ils sont souvent plus importants la nuit ou lors de certaines activités manuelles. Les symptômes peuvent devenir plus constants dans les cas graves, pouvant même aller jusqu'à entraîner de l'atrophie musculaire. Le fait de dormir avec le poignet en flexion comme le font plusieurs personnes accentue les symptômes.

Le médecin fera facilement le diagnostic selon les symptômes qui sont assez classiques ou il pourra utiliser un test électrophysiologique qui évaluera l'intégrité du nerf médian.

Le traitement

La durée des symptômes varie selon la cause. On peut généralement traiter le syndrome du canal carpien efficacement sans qu'il en résulte une diminution permanente du volume des muscles de la main (atrophie). Des chercheurs ont observé que dans le tiers des cas, le syndrome du canal carpien disparaissait spontanément, sans traitement.

Il faut d'abord traiter toute maladie ou blessure qui pourrait être la cause du syndrome. Les douleurs au poignet et à la main disparaissent généralement dès qu'on traite, par exemple, l'hypothyroïdie qui les avait engendrées.

En l'absence d'une blessure ou d'une autre maladie associée, le traitement consiste d'abord à reposer le poignet atteint en interrompant l'activité répétitive qui en est la cause ou en en modifiant l'intensité.

Le médecin propose parfois le port d'une attelle durant la nuit; elle empêche de plier le poignet et ainsi de comprimer le nerf

LE COIN DES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Pitbull et autres chiens méchants

Luc Breton

Arguments de réflexion

Tout récemment, la ville de Warwick a décidé d'appliquer une nouvelle loi interdisant certains types de chiens considérés comme étant potentiellement dangereux pour les humains et pour les autres animaux. C'est un sujet d'actualité qui demeure ouvert à la discussion et à la réflexion dans le milieu vétérinaire.

Quand un de ces chiens attaque une personne, c'est certainement toujours un événement tragique et la médiatisation de l'incident réveille rapidement les passions, les peurs et les préjugés face à ce type d'animal. Les chiens dangereux existent vraiment, mais ils ne sont pas nécessairement représentés par un type de chien ou par quelques races bien particulières. Comme on en a déjà discuté préalablement dans ce journal, n'importe quel chien peut mordre, sans aucune exception.



En tant que médecin vétérinaire, on a évidemment connu quelques pitbulls dangereux, mais on en a connu plusieurs qui étaient adorables et sans malice. Comme la plupart des vétérinaires ayant côtoyé des chiens, on apprend à être méfiant et certaines races éveillent davantage nos soupçons au premier abord. On a plus souvent tendance à utiliser la muselière chez des chiens de petites tailles tels les chihuahuas, les caniches miniatures, les épagneuls, les chow chow. La plupart d'entre nous s'entendent à dire qu'on a beaucoup plus de chances de se faire mordre par un petit chien mal éduqué vivant toujours à l'intérieur avec une seule personne que par un gros chien plutôt calme et bien socialisé.

Toutes les races de chiens peuvent mordre: les chiens à maman, les bons vieux chiens de famille, les chiens rois, les chiens

médian en dormant. Si nécessaire, les médicaments analgésiques (ex: Tyléno[®]) ou les anti-inflammatoires (ex: Advil[®], Motrin[®], etc.) peuvent parfois soulager la douleur, mais sont globalement peu efficaces pour ce type d'affection. Notez que les anti-inflammatoires n'accélèrent pas la guérison. Il est important de bien respecter le dosage de ces médicaments et si leur usage doit se prolonger, il faut avoir un suivi médical.

Dans certains cas plus graves, il peut arriver que le médecin suggère une injection de cortisone à l'entrée du canal carpien. Ce traitement procure un soulagement durant 3 mois, en moyenne.

Si les moyens précédents ne suffisent pas à faire disparaître les symptômes, on peut faire appel à la réadaptation via un programme de physiothérapie; ça pourrait être bénéfique, bien que son efficacité n'ait pas été démontrée de façon évidente. Le but du traitement est de diminuer la réaction inflammatoire dans les tissus avoisinant le nerf médian et de renforcer les muscles des articulations du poignet et de la main. Il existe aussi des possibilités de traitements chiropratiques, mais selon certains, l'efficacité et les résultats sont encore à l'état exploratoire.

Enfin, si les douleurs persistent au bout de plusieurs mois de traitement, on pourra envisager une intervention chirurgicale suivie de séances de physiothérapie. La chirurgie consiste à entailler le ligament qui fait pression sur le nerf médian. L'intervention se fait en quelques minutes sous anesthésie locale par une toute petite incision sur la face palmaire de la main ou, mieux encore, par une technique endoscopique moins invasive; il s'agit alors simplement de couper le ligament responsable de la compression du nerf médian. Les deux mains peuvent être opérées en même temps si nécessaire. Un soulagement durable de la douleur, des engourdissements et des fourmillements se produit chez la grande majorité des personnes ainsi traitées.

RÉFÉRENCES

Votre vie: Le syndrome du canal carpien, J. de M., avril 2011.

Passeport-Santé.net, Juin 2011.

de luxe, les chiens de ville, les chiens de ferme, etc. Le fait de bannir certaines races de chiens n'empêchera jamais les morsures de chien même s'il est bien évident que la morsure d'un chien de très petite taille ne fera jamais autant de dommage que celle d'un gros chien plus puissant. Il y a plus de 160,000 morsures de chien chaque année au Québec; il est certain que les morsures par des chiens du type pitbull ne représentent pas la majorité de ces cas. Par contre, ce sont elles qui sont particulièrement médiatisées et qui font une manchette des plus spectaculaires.

Prévention

La première et la meilleure façon de prévenir tous les types de morsures de chien est la **responsabilisation** de tous les propriétaires de chien du Québec; ceux-ci doivent avoir un minimum de connaissance en ce qui concerne les chiens en général et encore davantage en ce qui concerne le chien qu'ils ont choisi d'avoir avec eux.

L'Association des Médecins Vétérinaires du Québec (www.amvq.qc.ca) qui regroupe la majorité des praticiens traitant les animaux de compagnie au Québec se penche sur ce problème depuis de nombreuses années et ils en sont venus à faire des recommandations aux propriétaires ou futurs propriétaires de chien.

- Le choix d'un chien devrait se faire non pas uniquement sur les caractéristiques physiques de l'animal, mais aussi sur son équilibre psychologique.
- Le choix d'un chien devrait se faire en fonction de l'expérience du propriétaire ainsi que de l'harmonisation du caractère et de la particularité de chaque race.
- Tout propriétaire devrait bien socialiser son chiot entre le 2^e et 4^e mois de sa vie et détecter les situations qui pourraient créer de l'anxiété chez celui-ci.
- Tout propriétaire devrait aussi suivre des cours d'éducation canine orientés sur le renforcement positif et non pas sur la punition.
- Tous les chiens devraient être stérilisés

afin de ne pas reproduire d'animaux agressifs de même que pour diminuer la réactivité des mâles en présence de femelles en chaleur ou lors des chaleurs chez les femelles.

- Tout propriétaire ne devrait jamais banaliser ou ne pas prendre au sérieux toute démonstration, même mineure, d'agressivité de la part de son chien (jappement, grognement, tentative de morsure, manifestations d'impatience), peu importe l'âge du chien. Il importe de consulter rapidement un vétérinaire si tel était le cas.

À mon avis, il y a fort à parier qu'une **combinaison judicieuse d'éducation adéquate du chien et de son propriétaire** diminuerait grandement l'incidence des morsures de chien de toutes les races. C'est trop facile de se désresponsabiliser et de mettre entièrement et toujours la faute sur le chien.

On ne répétera jamais assez que la décision d'acquérir un chien ne doit jamais se faire à la légère, sur un simple coup de tête ou pire, sur un coup de cœur (« Oh qu'il est beau, je le veux ! »). C'est une décision qui peut être lourde de conséquence, qui nécessite une personne responsable et qui de plus, peut être assez dispendieuse et ce, pour très longtemps.

RÉFÉRENCES

Dre Annie Ross : Vos Animaux, J. de M., août 2010.

Académie de médecine vétérinaire du Québec (www.amvq.qc.ca)

Survivre à une bonne gueule de bois !!!

Luc Breton

L'histoire semble nous dire que l'homme consomme des boissons alcoolisées depuis plus de 9000 ans et doit donc à l'occasion traiter une bonne gueule de bois; son nom scientifique est la véisalgie. Le problème, c'est qu'il n'y a pas vraiment de remède efficace pour traiter la gueule de bois; seul le temps en vient à bout. Il existe cependant quelques trucs pour en diminuer les effets pas toujours drôles.



En agissant au niveau de la glande pituitaire et sur sa production hormonale, l'alcool empêche l'eau qui entre dans le corps d'être assimilée et l'envoie directement dans la vessie. Ceci vous conduit non seulement au « petit coin » beaucoup plus fréquemment, mais cause aussi de la déshydratation, c'est-à-dire que même si vous buvez en assez grande quantité, vous serez tout de même victime de cette déshydratation; on peut ainsi uriner jusqu'à quatre fois le volume d'alcool ingurgité. De plus, le fait d'uriner aussi souvent élimine les différents sels, le potassium, les glycogènes et plusieurs autres électrolytes, ce qui entraîne des maux de tête, un manque d'attention et de concentration, de l'incoordination, de la fatigue ainsi que des nausées. Les vertiges qu'on éprouve avec la gueule de bois sont associés à une diminution de la pression sanguine (hypotension); certaines personnes en état d'ivresse deviennent aussi anxieuses et plus irritables.....voilà donc ce qui explique en gros votre gueule de bois !!!

Si vous êtes toujours décidés à prendre une bonne cuite au détriment de votre santé, voici quelques petits trucs pour diminuer un peu les effets de l'alcool.

✓ Des aliments contenant un peu plus de bons gras aident à former une couche protectrice dans votre estomac; cette couche ralentira quelque peu l'absorption de l'alcool.

✓ Le gingembre a la propriété de calmer les estomacs trop actifs; on peut le prendre en

tisane ou l'ajouter dans les plats.

✓ Les légumes et les fruits frais refferont la provision de vitamines et de nutriments perdus et aideront à réhydrater votre système.

✓ Un « smoothie » à base de banane rétablira votre réserve de potassium....si votre tête peut endurer le bruit du mélangeur.

✓ Une bonne soupe soulagera votre estomac et aidera aussi à votre réhydratation.

Il est faux de penser que le café a des bienfaits sur l'élimination de l'alcool; il ne fera de vous qu'une personne ivre bien éveillée.... et contribuera à vous envoyer encore plus souvent au « petit coin » et par conséquent à vous déshydrater encore davantage, ce qui n'est pas très bon pour votre organisme.

Il en est de même pour la douche froide; vous aurez peut-être une meilleure odeur, mais vous serez encore soûl.

C'est bon à savoir avant.....



Il est bon de boire un verre d'eau entre chaque consommation; ça ralentira vos élans éthyliques et préviendra la déshydratation de votre organisme. Il est souvent catastrophique de faire suivre la bière par un verre de « fort » car les bulles dans la bière semblent accélérer l'absorption de l'alcool. En général, les alcools de couleur sombre accentuent les symptômes de la gueule de bois.

Comme on dit souvent, la modération a bien meilleur goût et c'est aussi vrai pour le lendemain.

Et le cas échéant, remettez vos clés à quelqu'un d'autre..... !

RÉFÉRENCES

Houde, C : Votre Vie (Abus), J. de M., Décembre 2010.

Denis, Dr R : Votre vie (Santé), J. de M., Décembre 2010.

Passeport-Santé.net, 2011.