



Villes, villages, territoires et communautés en santé du réseau de l'Abitibi-Témiscamingue



Dans ce numéro

Énergie famille pour un Québec en forme - La campagne P'tits plaisirs des familles en forme	2
Chazel fête son 75 ^e anniversaire	2
Camp-École Chicobi de nouveau actif	3
Tableau de bord des communautés	3
Fête d'hiver 2013 à Rouyn-Noranda	4
Festivités du centenaire de Taschereau	4
Pacte rural MRC d'Abitibi-Ouest - Roxane	5
Sécurité sur la glace	6
Semaine québécoise pour un avenir sans tabac et le défi J'arrête, j'y gagne !	7
Empoisonnement	8
Site Web de l'Agence	9
En bref	10
Thèmes relatifs à la santé	11
Sites Web à visiter	12

Bonjour,

On nous affirme que tout change et plus vite qu'avant. La vitesse de mutation des outils informatiques nous donne la mesure de la rapidité du changement. Mais si l'on regarde une communauté, un milieu de vie, où voit-on la vitesse du changement? Quelques nouvelles constructions, la nouvelle camionnette, une naissance et un décès ici et là, une fermeture ou l'arrivée d'un service, etc. Est-ce que ça change si vite qu'on nous le laisse croire? Ou est-ce qu'on nous imprime artificiellement un rythme de changement qui incite à une consommation plus rapide? De quoi réfléchir...Ce qui a changé et continuera de changer, c'est l'importance du vieillissement au Québec (un des plus importants des pays industrialisés) et cela questionne l'adaptation qui devra se faire pour amener les générations à cohabiter (voir livre suggéré à la section *pour en savoir plus*). Il semble que ce sera un des grands défis des Québécois dans les décennies à venir. Est-on vraiment prêt à ce changement dans une société relativement individualiste et plus économique que sociale? Reconnaissons qu'une bonne partie de la population s'intéresse davantage au format et au prix de la prochaine tablette électronique qu'à la

façon de maintenir ou d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes, celles de nos parents, oncles et tantes. Un effort devra être déployé pour comprendre et concilier la gamme des valeurs de chaque génération et il exigera de l'accompagnement. Face à l'épuisement déjà annoncé des accompagnateurs sociaux, nous devons, sans aucun doute, penser à renforcer les réseaux sociaux et le capital social des communautés. Il faudra accompagner davantage les collectivités en déficit social, mieux outiller les groupes qui œuvrent auprès des populations vulnérables et donner encore plus de sens à la communauté de vie. Cela fait probablement partie des lents changements à planifier et tant mieux si l'électronique et l'informatique peuvent supporter ce défi bien humain et hautement collectif.

Gaston Gadoury, Répondant régional Villes et Villages en santé et développement des communautés, Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Encore plus de P'tits plaisirs en marchant

Énergie Famille pour un Québec en forme récidive pour une quatrième année avec la campagne P'tits plaisirs des familles en forme, qui a pour objectif de faire bouger les familles de l'Abitibi. Énergie Famille s'est de nouveau associé aux deux principaux clubs vidéo d'Amos et aux dépanneurs Vidéo Barraute, l'Arrêt d'Amis à Saint-Dominique-du-Rosaire, Boutin à Saint-Marc-de-Figuery, Accommodation St-Pierre à La Corne et Au coin de l'ours à Trécesson. Par ailleurs, la campagne comporte un nouveau volet cette année. Les spectateurs qui se rendront à pied à une partie des Forestiers midget AAA et du Kodiak juvénile (division 1-b) pourront

participer à un tirage à chaque partie. Les familles sont donc invitées à se déplacer à pied, à ces endroits, et ce, jusqu'au 5 avril prochain. De plus, elles deviendront admissibles pour gagner un sac cadeau-surprise de saines habitudes de vie, un passeport plus familial et des entrées gratuites aux bains libres, gracieuseté de la Ville d'Amos.



Sur la photo : Denis Barrière, président du regroupement Énergie Famille pour un Québec en Forme et Caroline Roy, coordonnatrice du regroupement

Source : Abitibi Express, le dimanche 16 décembre 2012

Chazel se prépare à fêter ses 75 ans en 2013



Un comité prépare cette période de réjouissances depuis plusieurs mois. « Nous avons amorcé les préparatifs en septembre 2012 et nous travaillons actuellement à élaborer le programme des activités qui auront lieu les 3 et 4 août 2013 », a mentionné la présidente Monique St-Arnault. Certains éléments sont déjà déterminés, il y aura l'ouverture officielle de la Maison Turgeon et l'inauguration du petit parc, ainsi que le banquet des retrouvailles, le 3 août, celui-ci devant être agrémenté d'une prestation du conteur Guillaume Beaulieu. Le programme du dimanche 4 août inclura une messe en latin, un brunch, ainsi que la visite de la Maison Turgeon et bien d'autres activités.

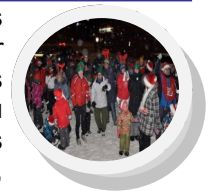
Source : Le Citoyen, le mercredi 12 décembre 2012 par Yvon Audet

Une Course des lutins à la Sarre !

La 2^e édition de la Course des lutins qui a eu lieu dans les rues de La Sarre, le 21 décembre, a attiré 385 participants de tous les âges, soit le double si l'on compare aux 170 de l'année précédente. « Nous sommes très contents de la réponse de la population », a commenté Sébastien Bélisle, porte-parole du comité organisateur, le groupe Les Voisins. « Nous avons eu du beau temps au moment de l'événement, alors qu'il faisait un froid glacial lors de la première édition en décembre 2011, et nous avons reçu des commentaires positifs des gens. » L'activité familiale gratuite comprenait un trajet de 2,5 kilomètres. Les jeunes et les

adultes avaient le choix de le faire en courant ou en marchant. Le départ s'effectuait sur la 6^e Avenue Ouest, près de la Salle des Chevaliers de Colomb. Les participants empruntaient plusieurs artères situées dans la partie ouest du périmètre urbain pour se rassembler au parc Les Saltimbanques Desjardins, où il y avait animation et distribution de breuvages chauds. Compte tenu de son succès, le porte-parole du comité organisateur a mentionné qu'il y aura une 3^e édition de la Course des lutins en décembre 2013. Ses instigateurs sont des résidents du Domaine Dubuc à La Sarre, qui s'amuse à créer des activités originales pour toute la famille,

depuis trois ans. Ils ont d'abord mis sur pied La Fête des voisins à la fin du printemps 2010, puis la Course des lutins, en décembre 2011, et l'Attaque des Zombies, en octobre 2012, en lien avec l'Halloween. « Notre groupe poursuit toujours les mêmes objectifs soit organiser des activités différentes, amusantes et inclusives pour faire bouger les jeunes et les moins jeunes ». Ses membres affirment aussi qu'ils aiment les défis.



Source : Sébastien Bélisle, porte-parole du comité organisateur

Le Camp-École Chicobi à Guyenne de nouveau actif

Après une interruption des activités pendant près de quatre ans, le Camp-École Chicobi situé à Guyenne annonce son retour ! Le nouveau conseil d'administration met tout en oeuvre pour relancer les activités de l'organisme : camps d'été, campagne de financement, rencontre des divers leaders régionaux, etc. Dès l'été 2013, des camps de vacances en sciences naturelles seront de nouveau offerts aux jeunes de la région. À l'automne 2008, après une saison bien achalandée qui a attiré 120 jeunes, le conseil d'administration a dû suspendre temporairement les opérations du camp en raison de la diminution progressive des subventions annuelles ainsi que du besoin urgent de rénover les bâtiments. Ce temps d'arrêt a permis à l'équipe d'élaborer un plan de développement. « Nous considérons qu'un camp en sciences naturelles, avec les préoccupations environnementales actuelles, c'est primordial pour une région. Notre mission ne change pas, nous devons rénover nos bâtiments, mettre aux normes nos infrastructures et actualiser nos activités de sciences naturelles en regard de la réforme scolaire. Notre site doit

être accueillant, sécuritaire et nos activités dynamiques. Nous visons, en 2016, pour notre **50^e anniversaire**, avoir repris notre vitesse de croisière. Le Camp-École fait partie du patrimoine naturel régional et, dans cette optique, nous croyons important de le conserver et de le développer », explique M. Gaston Gadoury, président du conseil d'administration. Organisme à but non lucratif, le Camp-École Chicobi lance une campagne de financement dans le but de pouvoir poursuivre sa mission qui est de **connaître, faire connaître et mettre en valeur le patrimoine naturel de l'Abitibi-Témiscamingue**.

Consultez le site pour [faire un don](#) ou [inscrire votre enfant](#) au camp d'été. <http://www.chicobi.net/dons.htm>

Du 7 au 14 juillet 2013, le camp grouillera à nouveau de jeunes explorateurs de la nature !

Chicobi est un tremplin exceptionnel favorisant l'éveil des jeunes aux sciences reliées à l'environnement et demeure une source d'inspiration et de motivation pour leur choix de carrière. C'est scientifiquement prouvé, **Chicobi est unique!** C'est un élément de notre patrimoine naturel et d'enrichissement collectif pour toute la région.

Source : Communiqué de presse, décembre 2012

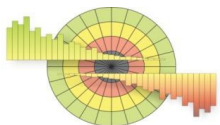


Tableau de bord des communautés Mieux connaître pour mieux agir

Le groupe de discussion du Tableau de bord des communautés de Roquemaure s'est réuni pour une troisième fois le 19 novembre dernier. Une quinzaine de personnes ont participé à la rencontre. Après avoir effectué un survol du portrait quantitatif et qualitatif de la communauté dressé lors des deux premières rencontres, le temps était venu d'identifier les situations préoccupantes présentées à Roquemaure et de prioriser les plus importantes. Voici donc les neuf problématiques reconnues par le groupe de discussion, classées par ordre d'importance :

1. Soutenir l'intégration des nouveaux arrivants
2. Favoriser la relève au sein des organismes
3. Améliorer le réseau routier
4. Consolider ou développer les services de proximité, dont Internet et le réseau cellulaire
5. Manque de logements et dézonage agricole
6. Réorganiser le comité des loisirs
7. Se valoriser et se faire connaître, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur
8. Favoriser une collaboration citoyenne harmonieuse
9. Qualité de l'eau du lac

Après avoir ciblé les situations préoccupantes, le groupe de discussion a priorisé les neuf thèmes cités plus haut. Des pistes d'action ont été identifiées pour les trois premiers thèmes. Lors de la quatrième rencontre, un plan d'action sera proposé et il sera retravaillé par les participants. À ce moment, des chantiers de travail seront formés afin de mettre en place les différentes actions discutées. La population sera alors interpellée pour participer à ces chantiers.

Source : La Cache, 20 décembre 2012



Fête d'hiver 2013 : le décompte est commencé !

La 26^e édition de la Fête d'hiver de Rouyn-Noranda aura lieu du 15 au 17 février 2013. C'est déjà le temps de former les équipes pour participer au Tournoi de hockey bottine des entreprises Agnico-Eagle et à la Course à pied lamgold, 5 et 10 km. Le Tournoi de hockey bottine des entreprises Agnico-Eagle revient pour une sixième année. Le tournoi attire des gens de partout en province et plus de 72 équipes sont attendues cette année. Les joueurs peuvent s'inscrire dans la catégorie compétition ou participation. Un trophée sera remis à l'équipe gagnante de chacune des catégories et 3000 \$ en prix de participation. Le formulaire d'inscription est disponible en ligne au www.lafetedhiver.com.

De son côté, la Course à pied lamgold 5 et 10 km, en sera à sa quatrième édition et se tiendra le 17 février 2013. L'activité a remporté un grand succès l'an dernier alors que 325 personnes étaient inscrites.

Cette année, tous les élèves des écoles La Source et D'Iberville pourront s'inscrire gratuitement.

Pour participer, rendez-vous chez Momentum de Rouyn-Noranda ou en ligne !

Source : La Frontière, le 29 novembre 2012

Les festivités du centenaire de Taschereau en 2013

Le dévoilement s'est déroulé dans la soirée du 30 novembre 2012, en présence de près de 150 personnes, dont la députée fédérale d'Abitibi-Témiscamingue, Christine Moore, ainsi que des membres du Comité 100^e anniversaire et du conseil municipal. Rappelons que Taschereau municipalité (d'Abitibi-Ouest) sera la première de l'Abitibi à souligner son centenaire, lors de festivités qui se dérouleront du 27 juin au 1^{er} juillet 2013. Dans le but de mettre la population en appétit, le comité a procédé à plusieurs lancements, dont celui d'un calendrier où l'on pourra voir des photos d'hier à aujourd'hui relatant l'histoire de Taschereau et des environs. Le logo, un 100 bleu, brun et vert dans lequel on peut voir un chemin de fer, des gerbes de blé, des arbres et une casquette de cheminot, rappelle pour sa part les nombreux lacs qui entourent la municipalité, l'agriculture, le chemin de fer ainsi que la forêt, qui a été la principale ressource de la municipalité pendant plus de 60 ans.

On a aussi présenté la mascotte du centenaire lors des activités. Créée par Véronique Lessard et nommée par Nicolas Vallières, qui a gagné le concours lancé auprès des jeunes de la municipalité, Patatrain évoque un cheminot afin de rappeler aux gens l'importance du chemin de fer dans la naissance et le développement de Taschereau.

Enfin, le comité a dévoilé un élément d'une grande valeur symbolique pour Taschereau, l'Arbre du 100^e anniversaire. Les membres du comité et du conseil municipal, de même que les partenaires financiers, ont été invités à y apposer l'empreinte de leur pouce afin de symboliser des feuilles en train de pousser. Lors des festivités, la population sera invitée à poser le même geste afin de garnir l'arbre.

Le Comité 100^e anniversaire de Taschereau a également dévoilé l'octroi d'un montant de 42 200 \$ par le ministère du Patrimoine canadien pour la tenue des festivités. Les bénévoles sont aussi parvenus à aller chercher 62 120 \$ auprès de la population et des municipalités pour son plan de visibilité.



La mascotte Patatrain et les membres du comité devant l'Arbre du Centenaire.

Source : Abitibi Express, le 2 janvier 2013

Le Pacte rural

Neuf initiatives se partagent 159 085 \$ à la suite du dernier appel de projet au fonds du Pacte rural de la MRC d'Abitibi-Ouest lesquelles devraient générer des investissements de 419 000 \$.

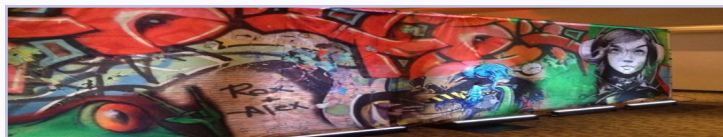
Deux d'entre-elles ont un caractère territorial. Il y a l'aménagement intérieur du nouveau Bureau d'information touristique, piloté par le Centre local de développement d'Abitibi-Ouest, et le Programme d'acquisition de connaissances sur les eaux souterraines (PACE-AT), Phase II, parrainé par la Municipalité régionale de comté d'Abitibi-Ouest. Les sept autres sont des initiatives locales :

- ◆ Municipalité de Clerval : construction d'aire d'accueil.
- ◆ Ville de La Sarre : développement de jeux d'eau au Participarc.
- ◆ Municipalité de Duparquet : aménagement d'un Parc d'intergénérationnel.
- ◆ La Reine: le Comité d'embellissement veut mettre en valeur les Portes du Bout du Monde en installant des Jardins d'oiseaux et papillons.
- ◆ Municipalité de Roquemaure : construction d'un quai de débarquement et une marina.
- ◆ Municipalité de Clermont : réfection de la patinoire extérieure.
- ◆ Taschereau : développement du Tour du Partage des eaux par la corporation de développement.



Source : *Le Citoyen*, le mercredi 12 décembre 2012 par Yvon Audet

J'ai 16 ans et je m'appelle Roxane



Sur la photo: Stéphanie Coutu, coordonnatrice

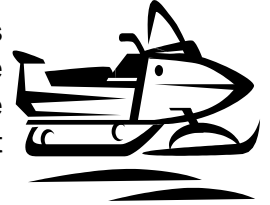
Le projet « Roxane » est un labyrinthe qui permet à des jeunes de 15 à 18 ans d'entrer dans l'univers d'une adolescente de 16 ans qui vit de la violence dans sa relation amoureuse. Les participants sont équipés d'un lecteur MP3 et d'écouteurs et se retrouvent dans une ambiance intime. « Roxane » est une initiative originale issue de la volonté des membres de la Table de concertation régionale en matière de violence faite aux femmes afin de contrer la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes. La violence dans les relations amoureuses est un phénomène social qui s'observe tôt dans la vie des jeunes, dès leurs premières expériences amoureuses. Il s'agit d'un contrôle exercé sur l'autre par l'un des partenaires du couple. Il y a une grande différence entre une « chicane de couple » et la violence. *« Avec l'expérience, on se rend compte que la violence dans les relations amoureuses est banalisée dans la société, particulièrement auprès des jeunes. Pour parvenir à sensibiliser les jeunes et à en faire de futurs adultes responsables, pour promouvoir les relations égalitaires et l'importance de mettre des mots sur ce que les jeunes vivent, pour solliciter l'implication des garçons et les inviter à se positionner contre la violence, et pour dire qu'elle est inacceptable, nous voulions un outil de prévention et de sensibilisation qui a du « punch », nous voulions toucher les jeunes autrement que ce qui se fait habituellement »*, nous confiait Stéphanie Coutu, coordonnatrice du projet et membre de la Table de concertation régionale en matière de violence faite aux femmes. La violence psychologique est une réalité tant chez les filles que chez les garçons. Roxane partira en tournée régionale dès mars 2013. Son premier arrêt se fera du côté d'Amos.

Source : Danielle Roy, Klaxon Communication

Un petit rappel de sécurité sur les plans d'eau gelés !

Avant de circuler sur un plan d'eau gelé, il faut mesurer l'épaisseur de la glace, et ce, à différents endroits, afin de vous assurer qu'elle est suffisante pour supporter votre poids, celui de votre équipement de pêche et de votre moyen de transport. La glace se doit d'être d'une épaisseur uniforme pour assurer votre sécurité. De nombreux facteurs peuvent modifier l'épaisseur de la glace. La nature du plan d'eau (lac, rivière, réservoir) et les variations climatiques (neige, pluie, chaleur, etc.) de même que les courants, les fluctuations dans les niveaux d'eau et les structures qui peuvent absorber la chaleur du soleil sont des facteurs à prendre en considération. On classe habituellement la glace en fonction de sa couleur : la glace bleue transparente est la plus résistante, une glace blanche opaque, que l'on nomme glace de neige, contient des bulles d'air et sa résistance est moindre. Enfin, on évitera de circuler sur de la glace de couleur grise, car cette dernière révèle la présence d'eau.

Idéalement, on ne devrait jamais partir seul sur la glace. Avant de partir, on devrait indiquer à une personne notre destination et l'heure prévue du retour.



Il faut éviter de circuler en véhicule sur la glace la nuit ou lorsqu'il neige, car une visibilité réduite ne permettra pas de déceler les endroits où la glace est dangereuse.

Si vous pêchez en pourvoirie, assurez-vous de rester sur la route tracée par le pourvoyeur.

Pour les aventuriers dans l'âme, une combinaison de flottaison conçue pour des activités en eaux froides constitue un excellent investissement. En cas d'incidents, elle vous permettra de rester à flot et d'augmenter votre résistance à l'hypothermie.

N'oubliez pas que l'alcool accélère l'hypothermie et que la modération a meilleur goût!

Enfin, si vous pêchez en compagnie d'enfants, ces derniers devraient en tout temps être surveillés par une personne responsable et ne jamais quitter le périmètre qui a été vérifié!

Épaisseur de glace minimum recommandée pour une glace neuve et transparente.

Il y a toujours un risque avec la glace. Assurez-vous de percer des trous d'évaluation à divers endroits.

7 cm (3") ou moins
Ne vous y aventurez pas!

10 cm (4") pêche sur glace marcher ski de fond patiner	12 cm (5") véhicule motoneige ou VTT	20-30 cm (8-12") un véhicule automobile ou camion léger	30-38 cm (12-15") un véhicule un camion de poids moyen
---	--	--	---

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE™
Les experts en surveillance aquatique

Éducation, Loisir et Sport
Québec

Educo/Alcool
La modération a bien meilleur goût.

Source :



DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE



Semaine québécoise pour un avenir sans tabac et Défi J'arrête, j'y gagne!

Pour cesser de fumer, la volonté ne suffit pas ! Vous aurez assurément besoin d'aide. C'est pourquoi des initiatives comme la **Semaine québécoise pour un avenir sans tabac** et le **Défi J'arrête, j'y gagne!** existent. La majorité des ex-fumeurs le disent : c'est plus facile d'arrêter de fumer lorsque l'on se sent soutenu.

Du **20 au 26 janvier 2013**, la *Semaine québécoise pour un avenir sans tabac* a mis en lumière la souffrance causée par l'usage du tabac chez les fumeurs et auprès de leurs proches. Chaque année, le tabagisme rend malade des milliers de personnes, qui souffrent et que leurs familles tentent de soutenir, souvent impuissantes face à leurs maux. Malheureusement, **chaque heure, le tabac tue un fumeur au Québec.**

Visitez : <http://mondesansfume.ca>



Du **1^{er} mars au 11 avril**, avec le Défi J'arrête, j'y gagne! engagez-vous à ne pas fumer pendant 6 semaines.

Participez au **Défi** à votre façon : seul, avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine non-fumeur ou avec un autre fumeur qui souhaite aussi écraser.

Pour relever avec succès votre *Défi*, choisissez parmi les outils et les ressources offerts, ceux qui conviennent à vos besoins ! C'est gratuit !

En exclusivité pour les participants

- le dossier personnel du participant
- une **trousse d'aide** remise dans les succursales PJC Jean Coutu
- une série de **courriels d'encouragement** J'écrase
- le site Web **DefiTabac.ca** et **www.jarrete.qc.ca/**

De l'info et des outils pour tous

- La **page Facebook** pour faire partie d'un réseau d'adeptes motivants
- La **ligne 1 866 jarrête (527-7383)** et le Centre d'abandon du tabagisme de votre région pour obtenir du soutien personnalisé



En plus, vous courez la chance de remporter l'un des nombreux prix!

Après 14 ans d'existence, le *Défi J'arrête, j'y gagne!* demeure pertinent dans une province qui compte 21 % de fumeurs, ce qui représente plus de 1,5 million de personnes. De ce nombre, 60 % souhaiteraient arrêter.

Les divers sondages effectués pour mesurer l'impact du *Défi J'arrête, j'y gagne!* montrent qu'en moyenne, 2 participants sur 3 relèvent le défi de ne pas fumer durant six semaines avec succès. C'est très encourageant pour les participants !



EMPOISONNEMENT



En cette semaine de sensibilisation aux empoisonnements, il est important de se rappeler que les intoxications sont la 2^e cause d'hospitalisation dans la catégorie des « traumatismes non intentionnels » chez nos petits de 0-4 ans au Québec. Notre région n'y échappe pas et nos hospitalisations sont aussi à la hausse. Pourquoi? La réponse est simple : les tout-petits sont curieux et leur processus de développement les porte spontanément à explorer leur environnement. Parce qu'ils cherchent à devenir autonome, ils testent leurs limites ce qui a pour effet de les aider à apprendre à s'adapter à leur environnement. Parce que leur petit cerveau est en processus de maturation, nos petits ne sont pas suffisamment équipés pour répondre au danger. Et enfin, nos environnements étant conçus pour un monde adulte, les lieux dans lesquels les enfants grandissent sont non sécuritaires ce qui finalement, demeure le facteur de risque le plus important. Les dernières données du centre antipoison du Québec de 2011 indiquent que chaque année, parmi les 45 000 appels reçus (moyenne de 123 appels par jour), 43 % sont pour des intoxications chez les enfants. Dans 50 % des cas, des médicaments sans ordonnance et des produits domestiques sont en cause. Avouons que sur le marché, les produits domestiques sont plutôt attrayants. Couleur, odeur, forme, innovation dans l'emballage... toutes ces stratégies de compagnie ont un seul but : favoriser une utilisation simple et rapide. Les petits n'échappent pas à ces stratégies et sont tout autant courtisés. À titre d'exemple, la pastille de dilution pour le lave-vaisselle composée d'une petite bille de couleur rose bonbon tout au centre pourrait avoir bon goût...

ATTENTION ! Santé Canada a dû faire un avis de mise en garde aux parents.

<http://bit.ly/PP4ndN>

Dans notre région, les infirmières des centres de santé se préoccupent du phénomène. Elles sensibilisent et informent les parents des moyens à mettre en place pour prévenir les dangers d'intoxication. Elles remettent des dispositifs de sécurité pour les tiroirs et les armoires à certaines familles dans le besoin. Nous vous proposons une activité préventive à faire d'abord à la maison et pourquoi pas, chez les grands-parents ? Accroupissez-vous à la hauteur de votre enfant, vous serez surpris de découvrir des lieux non sécuritaires pour votre tout-petit.

N'oubliez pas : la meilleure façon de protéger votre enfant c'est de lui assurer une surveillance étroite, il sera en sécurité et vous aurez la certitude de jouer avec brio votre rôle de parent !

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter le lien du centre antipoison du Québec que voici : <http://bit.ly/fRjKxb>

Le Centre antipoison du Québec répond aux questions concernant les situations suivantes :

Source : Marlène Mainville, APPR, services intégrés en périnatalité et à la petite enfance

Empoisonnements aigus, réels ou suspectés

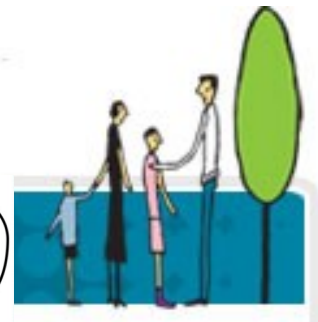
- ◆ Exposition à des produits domestiques ou industriels, à des pesticides, à des plantes, à des champignons vénéreux, à des drogues ou à des animaux venimeux ;
- ◆ Ingestion ou inhalation d'un produit chimique ;
- ◆ Contact d'un produit chimique avec la peau ou les yeux ;
- ◆ Mauvaise utilisation d'un médicament ;
- ◆ Accident de travail impliquant une exposition aiguë à un produit toxique ;
- ◆ Demande de renseignements concernant un produit toxique.



BIENVENUE SUR LE SITE DE L'AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE



Cliquez
santé!



www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

Attention de ne pas offrir la grippe OU la gastro en cadeau

Pour évaluer la gravité de vos symptômes, si vous êtes malade, **appelez d'abord Info-Santé au 8-1-1**. Les infirmières d'Info-Santé sont disponibles tous les jours de l'année, 24 heures sur 24, pour vous conseiller sur un problème de santé et vous indiquer quand et qui consulter. Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin de famille, les services courants du CLSC ou encore un groupe de médecine de famille (GMF). **L'urgence, c'est en cas d'urgence seulement**. Si vous n'êtes pas une personne à risque ou un enfant en très bas âge, la meilleure façon de vous soigner pourrait bien être de rester chez vous, de vous reposer et de bien vous hydrater. Une grippe dure entre 3 et 7 jours et une gastro-entérite jusqu'à 3 jours.

Si vous avez des symptômes de la grippe ou de gastro-entérite, évitez de rendre visite à des personnes malades, hospitalisées ou à de jeunes bébés. **Nous vous invitons à vous rendre sur le site Web de l'Agence pour toute information complémentaire.**

N'oubliez pas qu'il est encore temps de vous faire vacciner contre la grippe !

Que faut-il faire pour prévenir une gastro-entérite ?

La gastro-entérite est très **contagieuse**. La transmission se fait par les mains, les jouets et les objets contaminés portés à la bouche. Le lavage des mains avec de l'eau et du savon est donc essentiel : avant toute manipulation de nourriture, après l'utilisation de la salle de bain, après s'être mouché et les changements de couche, après un contact avec les sécrétions ou les vomissements. **Info-Santé au 8-1-1**

• Quand doit-on consulter un médecin?

Bouche, lèvres et langue sèches - soif intense - diminution de la quantité des urines, urines plus foncées et odorantes - moins de quatre couches mouillées en 24 heures ou - pas d'urine pendant plus de 8 heures - yeux cernés, absence de larmes - peau pâle, grisâtre ou marbrée - Perte de poids - diminution de l'énergie, irritabilité, fatigue ou somnolence

• Voici les signes de déshydratation

Douleur abdominale qui persiste ou s'aggrave - fièvre qui persiste plus de 24 à 48 heures - éruption cutanée - sang dans les vomissements, dans les selles, ou selles noires - vomissements fréquents qui persistent 4 à 6 heures malgré l'administration de petites quantités de solution de réhydratation ou 24 h si vomissements occasionnels.

- Refus de votre enfant de s'hydrater
- Diarrhées fréquentes et abondantes, surtout chez les nourrissons et les personnes âgées
- Diarrhée qui persiste plus de 5 jours
- Changement de l'état général
- Diarrhée chez votre enfant de moins de 6 mois

À ÉVITER

- Ne pas donner de médicaments contre la diarrhée, sauf si prescrit par votre médecin, car ils peuvent être dangereux pour votre enfant
- Ne pas modifier les recettes des solutions de réhydratation
- Ne pas empêcher votre enfant de boire s'il a soif, en petites quantités
- Ne pas empêcher votre enfant de manger s'il a faim, dans les 3 ou 4 heures des derniers vomissements



EN BREF



* **S a m e d i** **Comité**
15 décembre dernier, le comité famille d'Angliers a effectué le lancement de la politique familiale et Municipalité amie des aînés d'Angliers. Par la même occasion, l'ouverture officielle de la glissade éclairée du village a eu lieu. Plus de 36 personnes ont participé à cet événement. À 17 h, un souper spaghetti était servi. Le document de la politique familiale et Municipalité amie des aînés ainsi que la pochette des nouveaux arrivants, préparée par le comité famille d'Angliers, ont été présentés. Deux prix de participation ont également été remis. Vers 18 h 30, petits et grands ont dévalé la nouvelle glissade éclairée du village. Un feu de joie a été allumé pour réchauffer les gens. Du chocolat chaud a été servi pour terminer la chaleureuse soirée. Le comité famille désire remercier tous les gens qui ont participé aux diverses activités pour établir une politique familiale et Municipalité amie des aînés.



* **Le club de course « Les vrais courailleux »** de la Sarre tiendra une nouvelle activité le 2 mars, de 16 h à 19 h : le *Défi Speedo-Sprint International*, afin d'amasser des fonds pour la Fondation JAC. Le Défi aura lieu au Bistro La Maîtresse. Des braves, qui ne craignent pas le froid, effectueront un sprint sur la 5^e Avenue Est, vêtus uniquement d'un « speedo » (maillot de bain), au profit de la Fondation qui vient en aide aux familles démunies d'Abitibi-Ouest dont un enfant malade doit être hospitalisé à l'extérieur de la région. Mario Tremblay, de Ste-Germaine Boulé, un des deux fondateurs du Défi langold de la 117 et un des responsables du demi-marathon de son village, est l'instigateur de l'activité. « Je voulais que nous ayons du plaisir en organisant une course qui fera connaître un type de costume de sport populaire dans les années 80 tout en soutenant une cause humanitaire ». Les braves qui souhaitent relever le défi doivent s'inscrire afin de recevoir les documents nécessaires pour la sollicitation de dons. Ils peuvent obtenir les renseignements en consultant le site: <https://www.facebook.com/lesvraiscourailleux>

* **Bilan du GAMME (Groupe d'animation du milieu municipal et économique) du 24 novembre dernier**

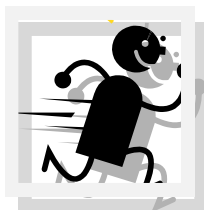
Ce sont une cinquantaine de personnes issues du milieu municipal qui se sont réunies le 24 novembre dernier à la salle municipale de Saint-Eugène-de-Guigues pour discuter de la gestion optimale des ressources municipales. En début de journée, les participants ont pu entendre le témoignage du maire de Laverlochère, M. Daniel Barrette, ainsi que de la mairesse d'Angliers, Mme Lyna Pine, qui travaillent ensemble, avec la municipalité de Saint-Eugène-de-Guigues, à élaborer des regroupements de services. Par la suite, M. Jean-Yves Gauthier a présenté un portrait des municipalités du Témiscamingue qu'il a réalisé à la demande de la MRCT. Après cette mise en contexte, les participants ont pu apporter leurs idées sur six thèmes : ressources humaines - relève, ressources humaines - utilisation optimale des ressources en place, services municipaux (technologies, transport, aqueduc, égouts et équipements), loisirs récréatifs et culturels ainsi que gestion administrative financière.

Plus de 20 recommandations sont ressorties de ces ateliers. Celles-ci seront regroupées par l'équipe de la MRCT et le comité de travail du GAMME pour ensuite être présentées à la Table des maires où une décision sera prise sur les étapes à suivre.

Source : Isabelle Galant, bénévole du Comité famille

* **Laforce** **Nouveau site Web**

La municipalité de Laforce a refait son site Web pour l'adapter aux réseaux sociaux. Toute l'information disponible sur le site se partage facilement et rapidement avec Facebook et Twitter. Vous pouvez même suivre la municipalité de Laforce sur Twitter au @LaforceMunicipa.



Source : Abitibi Express, mercredi le 16 janvier 2013

Source : Caroline Gauthier, agente de développement rural

THÈMES RELATIFS À LA SANTÉ



Mois de la nutrition

10-16 Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole



11-17 Semaine de sensibilisation au cerveau

17-23 Semaine de la prévention des empoisonnements



8 Journée internationale de la femme



22 Journée mondiale de l'eau



MARS 2013

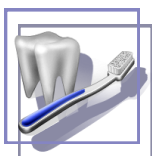
Mois de la jonquille : sensibilisation au cancer



Mois de la maladie de Parkinson



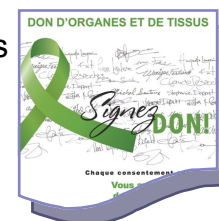
AVRIL 2013



7-13 Semaine nationale des hygiénistes dentaires

20-27 Semaine nationale de sensibilisation à la vaccination

21-27 Semaine nationale de sensibilisation au don d'organes



2 Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme

7 Journée mondiale de la santé

22 Jour de la terre



Le comité du Bulletin

Coordination :

Gaston Gadoury

Comité de révision :

Carole Archambault

Guillaume Beaulé

André Bouchard

Gaston Gadoury

Muguette Lacerte

Marie-Eve Therrien

Conception graphique :

Shirley Légaré

Recherche, mise en page et diffusion :

Shirley Légaré

Collaborateurs :

Sébastien Bélisle, comité des voisins

Pierrette Charron, Belleterre

Danielle Roy, Klaxon Communication

L'Équipe du Marchons Courons à Trécesson

Caroline Gauthier, agente de développement rural

Marlène Mainville, Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Prochaine parution :

Avril 2013

Tirage :

400 exemplaires

Pour nous joindre :

Centre d'information technique sur, par et pour les communautés Villes, villages, territoires et communautés en santé

1, 9^e Rue, Rouyn-Noranda (Qc)
J9X 2A9

Pour en savoir plus...

** La cohabitation des générations

Garceau, Josée, Les Éditions La Presse, 2012, 168 pages



La cohabitation des générations, que ce soit au sein de la famille ou en milieu de travail, est fréquemment source de conflits. La situation est-elle plus problématique aujourd'hui qu'hier ou avons-nous tout simplement l'épiderme plus sensible? En fait, là où historiquement trois générations se côtoyaient, on en retrouve maintenant quatre : les traditionnels, les baby-boomers, la génération X et, finalement, la génération Y. Quatre générations aux valeurs et aux aspirations différentes qui doivent apprendre à vivre ensemble dans une société qui se transforme de façon exponentielle. Avec son livre *La cohabitation des générations*, l'auteure Josée Garceau pose un regard lucide et parfois amusé sur les défis que pose la cohabitation des générations au sein de la société actuelle particulièrement avec l'arrivée de la génération Y. Un ouvrage pratique, truffé d'exemples pour nous aider à comprendre les valeurs, les forces et les faiblesses de chaque génération et ainsi, mieux gérer nos relations intergénérationnelles au quotidien. Il s'adresse à un large public : parents, enfants, enseignants, employeurs bref, à tous ceux et celles qui désirent participer activement à améliorer leurs relations interpersonnelles au travail comme à la maison.



Et si nous allions...

Sites Web à visiter

- ** Aide à la décision : Pour protéger votre santé et la santé des autres
<http://bit.ly/rwRTIO>
- ** La gastro-entérite : information destinée aux parents
<http://bit.ly/RrJA2o>
- ** Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole
<http://bit.ly/WbluFP>
- ** Semaine de la prévention des empoisonnements
<http://www.csssvc.qc.ca/services/capq.php>



Directement de ^{Transports} Québec

Tout ce qu'il faut savoir sur les préparatifs pour l'hiver et la conduite hivernale :

- * Préparation de la voiture
- * Trousse de secours
- * Freinage



Pour en connaître davantage sur ces sujets :

<http://bit.ly/aVm0Nb>



Agence de la santé
et des services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec

Note : Afin de ne pas alourdir les textes, le masculin inclut le féminin.

Pour recevoir le Bulletin par courriel :
Shirley_legare@ssss.gouv.qc.ca