



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



### Dans ce numéro

Paroisse de Senneterre - La journée des neiges 2012	2
Paroisse de Senneterre - Projet Coup-de-cœur 2012	2
55 accompagnateurs de développement de communautés en A-T	3
Pacte rural de la MRC d'Abitibi	3
Kipawa - Plan de développement durable	4
Les jeunes de Guyenne impliqués et mobilisés	4
Défi Santé & Défi J'arrête, j'y gagne!	5
Semaine de sensibilisation au cerveau	6
Mois de sensibilisation à la maladie de Parkinson	7
Site Web de l'Agence	9
En Bref	10
Thèmes relatifs à la santé	11
Sites Web à visiter	12

Bonjour,

L'année 2012 sera chargée avec un événement à préparer, un anniversaire à fêter : le Colloque provincial du Réseau québécois de Villes et Villages en santé (RQVVS) et le 25<sup>e</sup> anniversaire de Rouyn-Noranda, ville et villages en santé (RNVVS).

Si l'action de RNVVS a bien servi l'amélioration de la qualité de vie de la population de Rouyn-Noranda, c'est parce qu'il y a 25 ans, cette Ville, par résolution de son conseil municipal, s'engageait à porter une attention particulière aux divers facteurs de bien-être de sa population, à former un comité intersectoriel pour travailler sur l'amélioration de conditions de vie liées à ces facteurs et à fournir des ressources à ce comité pour réaliser des projets structurants pour la communauté.

Vingt-cinq ans, et plus de 50 projets plus tard, cette Ville, la première du mouvement des Villes en santé en Amérique, est toujours convaincue de son orientation VVS et s'appête à livrer le bilan de son expérience lors du 24<sup>e</sup> Colloque du RQVVS qui se déroulera du 19 au 22 septembre prochain à Rouyn-Noranda.

On peut imaginer que ce bilan fera état des réalisations, des hésitations,

des succès, des échecs et se rappellera ces pionniers, ces bénévoles, ces passionnés fortement impliqués. Surtout, le bilan rendra compte des ingrédients utilisés au cours de ces 25 ans, et qui se sont déclinés de diverses façons pour s'exprimer aujourd'hui en participation citoyenne, en concertation intersectorielle, en renforcement du pouvoir d'agir et en politiques publiques favorables.

Vous entendrez aussi parler de Parc botanique à fleur d'eau, de décontamination du quartier Notre-Dame, de Jeunes bénévoles, de Banque alimentaire, de Rendez-vous *Pauvreté* et de bien d'autres sujets tout aussi importants pour les citoyens et pour la communauté.

Je vous invite donc à réserver ces dates du 19, 20, 21 et 22 septembre 2012, afin de profiter des savoirs acquis de l'expérience VVS de Rouyn-Noranda et des autres Villes et Villages en santé du Québec. Venez donc fêter avec fierté les savoirs et les réalisations de ce mouvement issu de la société locale.

Le programme du colloque sera dévoilé prochainement.

Bonne fin d'hiver!

*Gaston Gadoury, Répondant régional Villes et Villages en santé et développement des communautés, ASSSAT*



Municipalité  
Paroisse de Senneterre

**Le samedi 3 mars prochain**, la fin de semaine de relâche tirera déjà à sa fin. Mais le comité des Loisirs de la Rivière Bell vous propose de venir prendre l'air en famille lors de la « Journée des Neiges » au Pavillon le Point d'eau de Senneterre au 142, Route 113 Nord. Une voie sera fermée sur la 113 Nord, la circulation se fera en alternance pour des raisons de sécurité.

Concours de la plus grosse prise à la pêche sur glace, balade en traîneau à chiens, à dos de cheval, en motoneige, patinage, glissades, jeux gonflables.

## La « Journée des Neiges » 2012



Il y en aura pour tous les goûts!

En plus, Gilles Parent sera sur place dès 13 h pour offrir un spectacle familial gratuit.

Un dîner sera servi à peu de frais et il y aura possibilité de se sucrer le bec, grâce au Club Optimiste qui organise

une partie de tire sur la neige.

**Les activités débutent à 11 h.**

Bienvenue à tous!

Source : Marie-Chantal Fiset

Directrice générale, municipalité Paroisse Senneterre

## Projet Coup-de-cœur 2012



En décembre 2011, le comité de développement rural de la municipalité *Paroisse de Senneterre* remettait des mentions « coup de cœur » aux gens ayant décoré leur maison pour la période des Fêtes.

Toutes les rues ont été visitées et cinq résidences ont été choisies à titre de récipiendaires du concours. Bien qu'aucun prix ne soit remis aux gagnants, les photos de leurs maisons illuminées ont été publiées dans le bulletin *Le Senneterrois* [www.paroissesenneterre.qc.ca](http://www.paroissesenneterre.qc.ca).

Ce projet vise à encourager les citoyens à démontrer leur appartenance à leur milieu de vie en embellissant leur propriété.

Source : Marie-Chantal Fiset

Directrice générale, municipalité Paroisse Senneterre

## Max Taxi connaît un franc succès auprès de la population de la MRC d'Abitibi



Le centre local de développement (CLD) Abitibi se réjouit du succès remporté par le nouveau projet de transport *Max Taxi*. Celui-ci a pour objectif de permettre à un plus grand nombre de personnes de se déplacer à moindre coût sur tout le territoire de la MRC d'Abitibi. La responsable du projet au CLD Abitibi, Joanne Breton, avait planifié 2000 livrets de coupons pour la durée du projet pilote de six mois.

« Le projet répond vraiment à un

besoin, car 1290 livrets ont déjà été vendus depuis le début décembre 2011. Nous sommes donc heureux d'annoncer que le fonds Max Mobilité a subventionné 1750 livrets supplémentaires pour la population du territoire d'ici la fin du projet pilote en juin 2012. »

Le directeur général de la MRC d'Abitibi, Michel Roy, se réjouit du succès remporté par l'initiative. « On a de très bons commentaires en provenance des municipalités.

La clientèle qui utilise les coupons est très diversifiée allant des adolescents qui veulent faire des activités en ville aux personnes âgées qui viennent rencontrer des amis ou faire des emplettes. Briser l'isolement et occuper le territoire figureraient parmi les objectifs du projet et on espère que les gens vont continuer d'utiliser les coupons. »

Source : Caroline Thivierge, agente de développement aux communications - CLD Abitibi  
Infos : Joanne Breton, agente de développement territorial - CLD Abitibi (819 732-6918)

## 55 accompagnateurs de développement de communautés en Abitibi-Témiscamingue

Bonne nouvelle! 55 personnes de l'Abitibi-Témiscamingue ont suivi un atelier d'initiation à l'utilisation des outils du *Tableau de bord des communautés* dans le but d'être habilitées à accompagner une communauté dans un exercice de planification de son développement.

Cet atelier d'une journée, offert dans chacun des territoires de MRC entre novembre 2011 et janvier 2012, faisait suite à l'expérience pilote du *Tableau de bord des communautés* menée de 2008 à 2010 avec la complicité de six partenaires régionaux et la collaboration des organisations des cinq territoires de MRC dans huit collectivités de la région. Les savoirs acquis de cette expérimentation se sont traduits dans la rédaction d'une « Trousse d'outils pour soutenir et réaliser une démarche de développement d'une communauté » qui a été présentée et distribuée lors de ces ateliers d'initiation au *Tableau de bord des communautés*.

Les participants aux ateliers provenaient de diverses organisations territoriales : Carrefour Jeunesse emploi (CJE), Centraide, Centre local de développement (CLD), Centre local d'emploi (CLE), Centre de santé et de services sociaux (CSSS), Comité pastoral, Commissions

scolaires, Coopérative de développement régional (CDR), Corporation de développement communautaire (CDC), Municipalités, Municipalité régionale de comté (MRC), Québec en forme, Regroupement des jeunes, Société d'aide au développement des collectivités (SADC). Ils ont eu l'occasion de revisiter trois des principes d'action de l'approche du développement de communauté (DC) – la participation citoyenne, la concertation intersectorielle et la capacité du pouvoir d'agir des individus et des groupes (*empowerment*). Ce fut également l'occasion de réviser les fondements de l'accompagnement dont la qualité assure les résultats d'une telle démarche.

Les 138 communautés de l'Abitibi-Témiscamingue peuvent maintenant profiter de cette démarche de *Tableau de bord d'une communauté* et les territoires de MRC sont outillés pour accompagner une communauté dans ce processus de *mieux connaître pour mieux agir*. Pour obtenir ce soutien, vous devez vous adresser à l'organisateur communautaire de votre CSSS ou à un agent de développement du CLD qui vous orientera au bon endroit.

Source : Gaston Gadoury, ASSSAT



### Le Pacte rural de la MRC d'Abitibi dispose d'une enveloppe de 291 739 \$ pour vous aider à réaliser vos projets!

La Municipalité régionale de comté (MRC) d'Abitibi vous informe du nouvel appel de projets dans le cadre de son Pacte rural. Cette année, le comité de pilotage du Pacte rural disposera de 291 739 \$ pour financer les projets du territoire.

Le Pacte rural de la MRC d'Abitibi consiste à promouvoir le renouvellement et l'intégration des populations, à favoriser la mise en valeur des ressources humaines, culturelles et physiques du territoire, à assurer la pérennité des communautés rurales, à maintenir un équilibre entre la qualité de vie, le cadre

de vie, l'environnement naturel et les activités économiques.

Cette année, les projets à teneur locale se répartiront 203 892 \$ alors que les projets à teneur territoriale se partageront 87 847 \$.

Les promoteurs ont jusqu'au **vendredi 30 mars 2012 à 16 h** pour déposer leurs projets. Pour ce faire, ils doivent utiliser le formulaire de présentation de demande d'aide financière disponible sur le site Internet du CLD Abitibi au <http://www.cldabitibi.com/pacterural.html>

Le comité invite les promoteurs à lire attentivement le guide d'informa-

tion du Pacte rural pour plus de détails sur les conditions d'admissibilité, les dépenses admissibles et les critères d'évaluation. De plus, les projets présentés doivent être accompagnés d'une résolution de la municipalité appuyant le projet.

Pour toute information supplémentaire, vous pouvez contacter l'agente responsable du Pacte rural, Manon Allard au 819 732-6918, poste 233 ou par courriel :

[manon.allard@cldebitibi.com](mailto:manon.allard@cldebitibi.com)

Source : Manon Allard  
Agente de développement territorial  
CLD Abitibi



## KIPAWA

### *Le Plan de développement durable attire l'attention du milieu universitaire*



La municipalité de Kipawa fait parler d'elle dans le milieu universitaire. En effet, le nouveau *Plan de développement durable*, adopté par

le conseil municipal en juin 2011, a attiré l'attention des chercheurs de l'Université du Québec à Chicoutimi. Des chercheurs de celle-ci ont contacté notre municipalité afin de faire part de notre expérience sur leur site consacré au développement durable.

Les autorités municipales de Kipawa ont décidé, il y a plus d'un an, de travailler à se doter d'un outil de gestion permettant aux élus de planifier intelligemment les actions qu'ils auront à entreprendre lors des prochaines années, et ce, afin d'arrimer leurs interventions autour d'une vision globale de développement.

« Il ne nous viendrait pas à l'idée de conduire notre voiture sans avoir une idée claire de la route à parcou-

rir, alors que parfois nous gérons de cette façon », d'ajouter Norman Young, maire de la municipalité.

Notre municipalité devient donc la plus petite communauté du Québec à faire partie de ce groupe de municipalités, MRC, universités et arrondissements de la Communauté urbaine de Montréal qui se sont dotés de cet outil de gestion. Le conseil municipal espère que sa démarche servira d'exemple à d'autres communautés afin de prendre la voie du développement raisonné. L'exemple de notre municipalité prouvera qu'autant les petites municipalités que les grandes villes peuvent faire un effort afin d'améliorer le futur collectif.

Vous êtes invités à prendre connaissance de la démarche de Kipawa en vous rendant sur le site [a211.qc.ca](http://a211.qc.ca) et en consultant « la galerie d'expériences A21 ».

*Source : Claude Brisson, agent de développement  
Municipalité de Kipawa*

### *Les jeunes de Guyenne à nouveau impliqués et mobilisés!!*



Le comité des jeunes de Guyenne a repris ses activités en novembre 2011 avec sa nouvelle animatrice, Chantale Bolduc!! Ce sont plus d'une vingtaine de jeunes de 6 à 17 ans qui se réunissent tous les mardis et mercredis dans le local du comité. *Macama-Mysama Guyenne* est le nouveau nom officiel du comité, choisi par les jeunes.

Le 10 janvier 2012, les jeunes ont eu la chance de participer à la Causerie Ados-Cam, animée pour la première fois dans la MRC d'Abitibi par Marie-Ève Giroux, du

centre des R.O.S.É.S de l'Abitibi-Témiscamingue. La Causerie est un quiz interactif et dynamique où deux équipes doivent s'affronter sur des thèmes comme la santé sexuelle, le VIH/Sida, les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS), les drogues, tatouages/piercings, etc. La participation des jeunes à cette activité a été impressionnante; tous les jeunes de 10 à 15 ans de Guyenne ont assisté à la causerie d'une durée d'environ deux heures. Tous se sont montrés très intéressés par le sujet et la façon de l'aborder par le jeu.

Les jeunes ont eu la chance de participer à bien d'autres activités comme leur fête de Noël, une sortie en motoneige et chiens de traîneaux au cours de l'hiver, un après-midi de pêche sur glace, une soirée disco-patin. Ils profitent régulièrement de la patinoire de Guyenne, et bien d'autres encore.

Bravo à l'animatrice qui fait un très bon travail et merci à tous ceux qui permettent au comité des jeunes de Guyenne d'aller de l'avant!

*Source : Gaëlle Derrien  
Agente de développement  
Municipalité de Launay/Guyenne*

## DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE



**BESOIN D'ÉNERGIE CET HIVER?  
ENVIE DE PRENDRE SOIN DE TOI?  
LE GOÛT D'EN FINIR AVEC LA CIGARETTE?**

**Défi Santé**  
5/30 Équilibre

Relève les défis **J'arrête, j'y gagne** et **Défi Santé 5/30 Équilibre** qui se déroulent du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2012.

En relevant le **Défi Santé 5/30 Équilibre**, tu t'engages à manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, bouger au moins 30 minutes par jour et réaliser un objectif « équilibre ». Dans le cas du **Défi J'arrête, j'y gagne**, tu t'engages à ne pas fumer durant 6 semaines.

Pour t'aider dans la réalisation des défis, informe-toi auprès de ta municipalité pour connaître les activités disponibles. Par exemple, certaines municipalités offrent un accès gratuit à leurs installations aux participants du **Défi Santé 5/30 Équilibre**. Profite de cette période pour découvrir de nouvelles activités en famille, la raquette, le patin et pour cuisiner avec les enfants... Peut-être qu'un futur chef sommeille en eux (?)...

De nombreux services sont offerts en Abitibi-Témiscamingue aux gens qui souhaitent cesser de fumer :

- ✧ Les centres d'abandon du tabagisme, situés dans chacun des centres de santé et de services sociaux (CLSC) de la région, offrent gratuitement des consultations individuelles ou de groupe;
- ✧ La ligne **J'arrête** (1 866 jarrete) offre de l'information et du soutien;
- ✧ Le site Internet [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca) propose de l'information;
- ✧ Une ordonnance collective permet à tous les pharmaciens de la région d'offrir, sans prescription médicale, certaines thérapies de remplacement de la nicotine (timbres, gommes, pastilles) aux gens qui souhaitent cesser l'usage du tabac.

Que ce soit pour retrouver ton énergie, prendre soin de toi, en finir avec la cigarette ou simplement pour le plaisir, toutes les raisons sont bonnes pour s'inscrire aux défis. De plus, de nombreux prix sont à gagner!

Pour t'inscrire, visite les sites [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca) et [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca)

**Vous désirez arrêter de fumer?**

**CSSS de la Vallée-de-l'Or**  
Secteur Malartic,  
Senneterre et Val-d'Or  
819 825-5858

**CSSS Les Eskers de l'Abitibi**  
Amos  
819 732-3271

**CSSS du Témiscamingue**  
Pavillon Sainte-Famille  
Siège social—Ville-Marie  
819 622-2773  
Pavillon Témiscaming-Kipawa  
Témiscaming  
819 627-3385

**CSSS des Aurores-Boréales**  
La Sarre  
819 333-2311

**CSSS de Rouyn-Noranda**  
Rouyn-Noranda  
819 762-5599

**j'Arrête.**  
centres d'abandon du tabagisme

Source : Chantal Cusson  
Alimentation et tabagisme, ASSSAT

## Les 100 milliards de neurones

Semaine de sensibilisation au cerveau -12 au 18 mars 2012



« Tout commence trois semaines après la conception, lorsque l'embryon s'organise en trois feuillets de cellules distincts dont l'un engendrera, entre autres, la première ébauche d'un tube nerveux. Ce dernier va se complexifier pour aboutir à un formidable outil, un cerveau capable d'apprendre, de prendre des décisions, de réfléchir, de créer, d'aimer... » Réf. : Science et avenir, février 2010, p. 46.

C'est en lisant ces lignes tirées d'une revue scientifique que j'ai eu envie de partager avec vous un fragment de tout ce que nous savons de cet organe si précieux, voire même mystérieux. Outre notre bagage génétique qui influencera le développement de notre cerveau, c'est toute notre histoire de vie personnelle enregistrée dans des zones particulières de cet organe qui fait de nous, et fera de nos enfants, des êtres uniques.

Dans cet ordre d'idées, lors du développement de l'embryon (futur bébé à naître), une mère se donnera toutes les meilleures conditions possibles pour mettre au monde un bébé en bonne santé. Or, si un bébé met neuf mois à se développer dans le ventre de sa mère pour survivre aux conditions extérieures, il aura aussi besoin de plusieurs autres mois pour continuer son développement dans les bras de ses parents. L'humain est fragile à sa naissance. Un bébé ne peut survivre sans soins chaleureux. Ceci dit, en plus des soins physiques dont il bénéficiera, c'est un ensemble de choses (lien d'attachement, stimulation, etc.) qui feront en sorte de permettre à l'enfant de continuer un développement sain de son cerveau.

Selon la documentation scientifique, nous savons maintenant que le cerveau humain met jusqu'à vingt ans à s'achever. Sachant maintenant la complexité que nécessite son développement, il est capital que

dès le départ, nous puissions, comme parent et comme société, contribuer au développement des jeunes cerveaux de nos enfants. L'investissement est majeur car ces petits seront mieux outillés pour le reste de leur vie.

À sa naissance, un nouveau-né est équipé, plus que tout, d'un immense réseau : plus de 100 milliards de neurones (cellules responsables du fonctionnement de notre cerveau). Pour devenir fonctionnels et se mettre en action, ces neurones devront être stimulés.



### Ce qui fait la qualité d'un cerveau

**bien développé c'est la richesse des connexions. Ces dernières se feront par les soins que nous apportons aux bébés.**

Rien de scientifique mais pourtant essentiel!

Saviez-vous que le simple fait de parler, chanter, regarder et toucher son enfant, soulèvent des petites étincelles, voire un feu d'artifice sous son crâne, pour mettre en marche tous ses neurones prêts à fonctionner? La métaphore n'est pas exagérée car rappelez-vous que c'est la richesse des connexions qui optimise le riche réseau de câblage déjà en place.

Dans le cas où les soins de base donnés à un bébé soient minimes ou négligés, ces mines d'or de neurones en attente connaîtront une performance moins développée, voire perdue, car l'opportunité de stimulation sera passée.

À la lumière de ces faits, avouons que la pression est élevée pour les parents, n'est-ce pas? Étant moi-même une maman à temps plein, je comprends qu'initier des activités avec nos bouts de chou peut parfois être laborieux. Pour se déculpabiliser, plusieurs seront tentés d'acheter le meilleur jouet promettant un impact au niveau de la stimulation. Mais, allons y plus simplement... La meilleure solution ne coûte rien! Ce sont les « coucou » avec la couverture, les bonnes vieilles chansons à l'heure du bain ou en changeant la



couche. Habillez votre bébé en nommant des mots, des couleurs, des formes, sans oublier de le complimenter. Des expressions faciales comiques, des comptines et bien sûr, les casseroles et les ballons achetés de seconde main auront un meilleur impact. N'oubliez pas les marques d'affection, les bisous et les accolades qui ont toujours la cote. Soyez créatifs en utilisant toutes ces choses qui nous entourent, et le tour est joué! Souvenez-vous des petits feux d'artifices que nous créons à chacun de ces



moments. Le bébé n'y verra que des couleurs extraordinaires.

En guise de conclusion, je me permets une dernière citation :

« *La richesse des connexions de certains circuits synaptiques semble être proportionnelle à l'abondance de soins maternels prodigués aux nouveau-nés* ».

Plus on est présent comme parent, meilleures sont les chances de permettre un développement maximal du cerveau de notre enfant.

Source : Marlène Mainville, répondante régionale à la périnatalité, ASSSAT



## AVRIL - Mois de sensibilisation à la maladie de Parkinson

### FAIRE BOUGER LE QUÉBEC POUR LA CAUSE PARKINSONNIENNE !



**Je garde ma forme physique et j'améliore mon équilibre!**

**Est-ce possible pour la personne atteinte de la maladie de Parkinson?**

Nous vous avons fait connaître, dans le cadre du mois de sensibilisation à la maladie de Parkinson en 2010, des manifestations de cette maladie dégénérative et les services qui étaient offerts dans notre région pour accompagner et soutenir les personnes atteintes de la maladie et leurs proches. Le mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson 2012 est consacré à la promotion de l'activité physique chez les personnes atteintes.

Avant même d'étayer les activités physiques offertes à ces personnes dans notre région, nous jugeons pertinent de vous informer d'une expérience entreprise par le Dr Louis E. Tremblay, PhD et physiothérapeute, réalisée en collaboration avec plusieurs de ses étudiants au baccalauréat et à la maîtrise en physiothérapie de l'École des sciences de la réadaptation de l'Université d'Ottawa et de l'UQAC. Une expérience réalisée à l'aide de la console de jeu *Wii*.

De gauche à droite sur la photo : Carmen V. Boucher, présidente régionale de la Société Parkinson, Fernande Rocheleau, présidente d'honneur, Patrick Mailloux, participant du groupe d'entraide et de soutien de la maladie de Parkinson d'Amos.

Il a remis le jeu *WiiSports* au groupe, et le Centre de jour du Centre de santé et de services sociaux Les Eskers de l'Abitibi en est le gardien et, Fabiola Richard, coordonnatrice de l'activité *La Grande Randonnée Parkinson*.



**Le propos d'un chercheur sur les résultats d'un projet « activité physique »** « La pratique des exercices et de la vie active est fortement recommandée par tous les professionnels de la santé pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson (MP). Toutefois, la pratique régulière d'exercices et d'activité physique n'est pas toujours évidente. Si l'usage de la console de jeu *Wii* présentait une heureuse alternative pour faire à

domicile des exercices efficaces pour les personnes atteintes de la MP! En 2008-2009, nous avons fait une étude sur l'usage de la console de jeu *Wii* sur onze personnes atteintes de la MP (moyenne d'âge : 63,3 ans) et neuf de leurs conjoints (61,9 ans) sans problème de santé. Tous les participants ont été évalués pour leur équilibre et pour leur forme physique à l'aide de dix tests scientifiques et cliniques validés avant et après trois et six semaines d'entraînement. Le programme consistait à pratiquer, trois fois par semaine, une heure à chaque séance, huit exercices méticuleusement sélectionnés par une équipe d'experts en physiothérapie. L'emphase de l'entraînement a été mise sur l'équilibre puisque la personne atteinte de la MP est cinq fois plus à risque de chuter que les sujets du même âge en raison d'un manque d'équilibre. Les personnes atteintes de la MP ont été moins performantes aux différents tests de 21 % en moyenne avant l'entraînement lorsque

comparé aux sujets sains. **Les sujets sains et les personnes atteintes de la MP ont augmenté leur équilibre et leur forme physique de façon substantielle après six semaines d'entraînement avec la console de jeu.** Dans les limites de l'expérimentation, l'usage de la *Wii* a été considéré efficace, sécuritaire, peu coûteux, se pratiquant bien à domicile, ludique et jugé intéressant par 83 % des participants.

***Les activités physiques offertes dans notre région.***

Que cela soit de l'activité physique en salle (mouvement, danse...) pour les personnes atteintes ou le bassin thérapeutique aux centres de jour pour les personnes âgées des centres de santé et de services sociaux (CSSS), des groupes sont formés chaque année pour offrir aux personnes parkinsoniennes des activités physiques adaptées à leur condition et visant à favoriser leur équilibre et le maintien de leur force physique.



Nous ne saurions terminer sans rappeler que la Grande randonnée Parkinson annuelle, organisée à l'occasion de la levée de fonds pour la cause, permet aux personnes parkinsoniennes et leurs familles de marcher. Cette activité régionale se tient chaque année, **le deuxième dimanche de septembre au Parc à fleur d'eau à Rouyn-Noranda.**



*Grande  
randonnée  
Parkinson  
2010  
2011*



Afin de connaître ce qui est offert dans chaque MRC, voici les coordonnées pour joindre les responsables de groupe d'entraide et de soutien Parkinson ou des représentants des CSSS des territoires de la région.

- Amos → Centre de jour du CSSS, Diane Bolduc, Tél. : 819 732-6521, poste 3213**
- La Sarre → Raphaëlla Robitaille, Tél. : 819 333-4536**
- Rouyn-Noranda → Lucile Dionne, Tél. : 819 762-2970**
- Val d'Or → Thérèse Rochon, Tél. : 819 825-5160**
- Ville-Marie → CSSS du Témiscamingue, Simon Vekeman, Tél. : 819 629-2420, poste 4253**

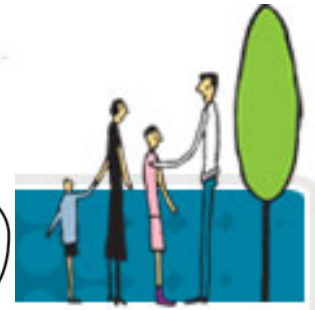
Pour plus d'information, veuillez consulter le site Internet de la Société Parkinson du Québec, Près de chez-nous : [www.parkinsonquebec.ca](http://www.parkinsonquebec.ca). Pour joindre l'organisme régional : [cabo@cablevision.qc.ca](mailto:cabo@cablevision.qc.ca) Tél. : 819 762-8658.

*Source : Carmen V. Boucher, présidente  
Société Parkinson Abitibi-Témiscamingue*

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

à la une!

Cliquez  
santé!



## UN OUTIL DE RÉFÉRENCE À CONSERVER



Par Manon Cliche et Denise Stewart, ASSSAT

*Ce sont les centres de santé et de services sociaux (CSSS) qui sont responsables de les diffuser sur leur territoire. Surveillez votre boîte aux lettres! La distribution est déjà commencée dans certains secteurs!*

[www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca](http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca)

Tout le monde n'a pas la même connaissance de la vaste gamme des services offerts dans le réseau de la santé et des services sociaux. Sauriez-vous à quelle porte frapper pour obtenir des services de soutien à domicile? Pour demander de l'aide afin de vaincre une dépendance? Ou pour des conseils en allaitement?

L'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue est fière d'annoncer que de nouveaux bottins des ressources seront bientôt distribués chez vous! Officiellement lancés en 2009, ces répertoires ont été mis à jour afin de présenter, avec le plus de justesse possible, les principales portes d'entrée vers les services de santé et services sociaux offerts à travers la région.

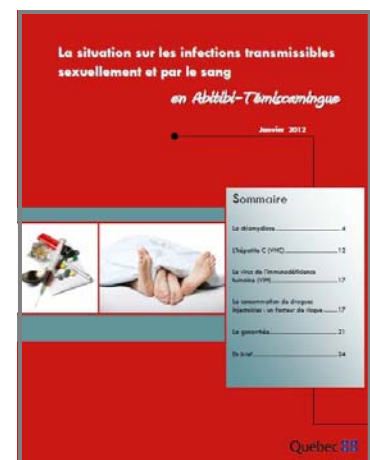
## La situation sur les infections transmissibles sexuellement et par le sang en Abitibi-Témiscamingue

Le système québécois des maladies à déclaration obligatoire (MADO) permet d'obtenir des données sur certaines infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS). L'analyse de ces informations favorise l'acquisition de connaissances sur ces infections, afin d'en situer l'ampleur et l'évolution, ainsi que d'identifier les groupes les plus touchés.

Le but est d'orienter les interventions dans le réseau de la santé et des services sociaux, dans l'op-

tique de réduire le nombre de nouveaux cas d'ITSS. En ce sens, la surveillance des ITSS représente une tâche des plus utiles pour la santé publique.

Ce fascicule présente les dernières données disponibles en ce qui concerne les nouveaux cas de chlamydie, d'hépatite C, de VIH et de gonorrhée. Une analyse descriptive fait état des variations de ces données dans le temps, de même que selon l'âge, le sexe et les territoires des CSSS.



Par Guillaume Beaulé, ASSSAT

Pour plus d'information : <http://bit.ly/wTl4D4>



## EN BREF

- \* Les communautés de **Notre-Dame-du-Nord** et du **secteur des Côteaux** (Rochebaucourt, Lamo-randière et Champneuf) tiennent leur troisième rencontre du **Tableau de bord**



*des communautés respectivement* les 14 et 27 février 2012. Cette 3<sup>e</sup> rencontre consiste à identifier les situations préoccupantes qui prévalent dans leur communauté et à proposer des pistes d'action pour agir sur ces situations. Ces communautés ont préalablement validé l'état de situation et apprécié leurs potentiels de développement.—Source : Gaston Gadoury, ASSSAT

- \* La Ville de La Sarre démarre un **groupe de course**, tous les **mar-dis matins**.



Le rendez-vous est donné aux coureurs à **6 h 30** au site des **Saltimbanques Desjardins**, à côté du Carrefour Jeunesse Emploi. Un trajet de deux kilomètres est prévu, beau temps, mauvais temps. Selon la progression de chacun, le trajet pourra être emprunté plus d'une fois pour courir quatre ou six kilomètres et même plus.

Dans le même ordre d'idées, les **marcheurs** pourront se réunir les **mercredis à 12 h 20** pour faire ensemble trente minutes de marche au centre-ville. Le lieu de rencontre est le site des **Saltimbanques Desjardins**.

**Pas d'inscription, aucun coût.**

Information : Karine Bisson :

Tél. : 819 333-2282—Source : L'équipe du Marchons Courons à Trécesson

- \* Nous travaillons présentement à mettre sur pied un projet de camping près de Belleterre. Ce nouveau service nous permettra d'accueillir des gens qui désirent passer un bon moment chez nous. Nos visiteurs pourront s'y baigner, pêcher, marcher dans des sentiers pédestres, observer les canards sur le marais en toute quiétude ou simplement relaxer près de l'eau sous un soleil radieux.

Tous ceux et celles qui sont déjà venus dans l'Est savent que nous avons de merveilleux paysages, de nombreux lacs et tout l'espace nécessaire pour s'évader du quotidien en passant de magnifiques vacances en bonne compagnie. Le développement du « Camping Lac-aux-Sables » est prévu sur un échéancier à moyen terme et offrira aux campeurs un site enchanteur.—Source : Pierrette Charron, agente de développement, municipalité de Belleterre



- \* La municipalité de Kipawa a convié ses citoyens à un souper spaghetti le 11 janvier 2012 pour les sensibiliser à la **collecte du compostage implantée par la MRC de Témiscamingue** en décembre 2011. Environ 70 personnes ont répondu à l'invitation.



Le maire a réitéré l'importance d'utiliser le bac de compostage afin de réduire le volume de déchets

qui doit être transporté au site d'enfouissement situé à Rouyn-Noranda.—Source : Danielle Gravelle, directrice générale, municipalité de Kipawa

- \* Les 300 élèves de l'école primaire Ste-Thérèse d'Amos peuvent dorénavant profiter d'une bibliothèque rénovée. Le projet mis en branle en juin 2011 consistait à réaménager et redécorer les lieux. Des tablettes de bois plus adaptées ont été installées et le mobilier remplacé. Pas moins de 6000 livres et bandes dessinées sont disponibles. Ils peuvent même être empruntés, comme dans une bibliothèque publique.



Cet ambitieux projet, mené à bien par des parents, enseignants, élèves et membres du personnel d'entretien a nécessité un investissement en temps et en argent estimé à 5 000 \$. Le directeur, André Bilodeau, indique que les impacts seront importants.

« Les travaux permettent notamment de donner une meilleure visibilité aux livres et de faciliter leur accès. **Nous voulons donner le goût de lire aux jeunes, car il s'agit d'un élément déterminant pour leur réussite scolaire et sur la persévérance** », a-t-il soutenu.—L'Écho Abitibien, le vendredi 27 janvier 2012

## THÈMES RELATIFS À LA SANTÉ

MARS 2012



Mois de la nutrition



Mois de la CROIX-ROUGE

- 11-17 Semaine québécoise de la déficience intellectuelle
- 12-18 Semaine de sensibilisation au cerveau
- 18-24 Semaine de la prévention des empoisonnements



- 8 Journée internationale de la femme
- 21 Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale
- 22 Journée mondiale de l'eau



AVRIL 2012

Mois de la jonquille : sensibilisation au cancer



Mois de la santé buccodentaire

Mois de la maladie de Parkinson



- 8-14 Semaine nationale des hygiénistes dentaires
- 21-28 Semaine nationale de sensibilisation à la vaccination
- 22-28 Semaine nationale de sensibilisation au don d'organes



- 2 Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
- 7 Journée mondiale de la santé
- 22 Journée mondiale de la Terre



## Le comité du Bulletin

### Coordination :

Gaston Gadoury

### Comité de révision :

Carole Archambault

Guillaume Beaulé

André Bouchard

Gaston Gadoury

Muguette Lacerte

Denise Lefebvre

Marie-Eve Therrien

### Conception graphique :

Lucie Landry-Létourneau

Denise Lefebvre

### Recherche, mise en page et diffusion :

Denise Lefebvre

### Collaborateurs :

Manon Allard, CLD Abitibi

Guillaume Beaulé, ASSSAT

Carmen V. Boucher  
Société Parkinson A-T

Claude Brisson, Kipawa

Pierrette Charron, Belleterre

Manon Cliche, ASSSAT

Chantal Cusson, ASSSAT

Gaëlle Derrien, Launay/Guyenne

Marie-Chantal Fiset,  
Paroisse Senneterre

Danielle Gravelle, Kipawa

Marlène Mainville, ASSSAT

Denise Stewart, ASSSAT

Caroline Thivierge, CLD Abitibi

### Prochaine parution :

Avril 2012

### Tirage :

425 exemplaires

### Pour nous joindre :

Centre d'information technique  
sur, par et pour les communautés  
Villes, villages, territoires et  
communautés en santé  
1, 9<sup>e</sup> Rue, Rouyn-Noranda (Qc)  
J9X 2A9

## DOCUMENTS DISPONIBLES AU CENTRE D'INFORMATION TECHNIQUE

### Pour en savoir plus...

#### \* \* Ensemble, cultivons le développement social!

Trousse de partage des connaissances et d'animation en développement social (comprend un cahier d'animation ainsi qu'un CD-ROM), production : Réseau québécois de développement social (RQDS), recherche : Lise St-Germain, Pierre-Joseph Ulysse et Frédéric Lesemann, 2011, 74 p.

Leçons et réflexions issues de pratiques et initiatives de lutte contre la pauvreté par le développement social intégré au Québec.



Vous pouvez emprunter ce document auprès du Centre d'information technique en composant le 819 764-3264, poste 49401

### Et si nous allions...



### Sites Web à visiter

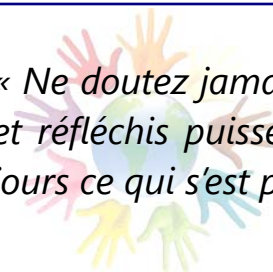
#### \* \* Naître et grandir

<http://naitreetgrandir.net/fr/AaZ/Index.aspx?lettre=0-z>

#### \* \* Tourisme Abitibi-Témiscamingue

<http://www.tourisme-abitibi-temiscamingue.org/>

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens engagés et réfléchis puisse changer le monde. En réalité, c'est toujours ce qui s'est passé. » Margaret Mead, anthropologue américaine



### Portail Québec

## Directement de... Québec



#### \* \* Sécurité routière en conditions hivernales

- \* Le déneigement des véhicules
- \* Comment décoder les conditions routières
- \* Campagne de sensibilisation à la sécurité routière en conditions hivernales



Pour en connaître davantage sur ces sujets :

<http://bit.ly/A6DxAO>



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 :  
denise\_lefebvre@ssss.gouv.qc.ca