



VIE SAINE



BULLETIN D'INFORMATION AUTOMNE 2011



L'automne et la saison de la chasse

L'automne et la saison de la chasse ont inspiré ce présent numéro du bulletin *Vie saine*. Salomon Mowatt, de la communauté de Pikogan a accepté gentiment de nous partager une expérience de chasse qu'il a vécue lorsqu'il était enfant. Salomon est l'un des treize étudiants ayant complété en octobre 2011, le programme d'intervenants communautaires en prévention du diabète. Le Centre de Développement de la Formation et de la Main-D'œuvre Huron-Wendat (CDFM) s'est vu confier le mandat d'offrir ce programme de douze modules d'une semaine, échelonnés sur une année. Ce dernier a offert cette formation dans un environnement propice à l'acquisition de connaissances et compétences, la Forêt Montmorency. Salomon nous a fait lecture de son texte à un moment où nous partagions avec l'ensemble des étudiants, un repas traditionnel qui venait clôturer le volet « saine alimentation » de ce programme de formation mis en place par le Collège Yellowquill, une institution post-secondaire exploitée et fondée par les Dakota Ojibway au Manitoba.

Par un beau matin d'hiver ensoleillé, je me réveille dans notre camp d'hiver. Ma mère a déjà fini de faire le déjeuner. Tout en mangeant, je demande à ma mère où est mon père et elle me dit qu'il est déjà parti à la chasse.

La porte s'ouvre brusquement, c'est mon père qui rentre tout excité et dit à ma mère de se préparer pour aller dépecer un orignal, car il vient d'en tuer un. Ma mère prend des provisions, du matériel de cuisine et habille mes petites sœurs et le bébé.

L'excitation de mon père gagne toute la famille.

Mon grand frère, ma grande sœur et moi chaussons nos raquettes et partons vers notre destination. Les plus petits se font tirer en traîneau par mon père. Nous marchons pendant au moins une heure, qui paraît une éternité, avant d'apercevoir l'animal couché sur la neige. Aussitôt arrivée, ma mère commence à sortir son matériel de cuisine pendant que mon père prépare le feu.

Une fois le feu bien parti, mon père commence à

suite à la page 2

SOMMAIRE

- L'AUTOMNE ET LA SAISON DE LA CHASSEp. 1-2
- LE TABAC SACRÉ POUR UNE BONNE CHASSE ...p. 3-4
- LA VUE C'EST IMPORTANTp. 5
- SENSIBILISATION À L'ETCAFp. 6-7
- PRUDENCE AVEC LES ARMES À FEUp. 8-9
- LE MONOXYDE DE CARBONE ...p. 10-11
- LA MISE EN CONSERVE ET RECETTE.....p. 12-14
- SONDAGE.....p. 15-16



L'automne et la saison de la chasse (suite)

dépecer l'orignal et ma mère sort la farine pour faire de la bannique. Mon frère donne un morceau de viande à ma mère pour le faire cuire dans une casserole. Tout le monde a le sourire facile. Nos parents tentent de chanter alors que, nous, nous dansons autour de l'animal.

Une fois le repas prêt, chacun se met autour du feu sur du sapin et mange le bon steak d'orignal avec de la bannique chaude. Tout en dégustant notre

dîner, mon père raconte comment il a suivi l'orignal depuis l'aube lorsque le soleil est apparu à l'horizon. Nous écoutons son récit avec attention en posant parfois des questions. À mes yeux, l'orignal était énorme par rapport à ma grandeur et je regardais mon père comme un homme exceptionnel.

Après le repas et une fois l'orignal coupé en morceaux, mon père transforme la peau d'orignal en plusieurs traîneaux. Ceux

qui sont capables de tirer le font et nous retournons à la maison avec notre marchandise. Nous enterrons la viande derrière la maison dans la neige. Ce fut une journée inoubliable que j'ai vécue pendant mon enfance.

Dernièrement, j'ai revécu une journée semblable, mais, cette fois-ci, ce n'était pas mon père qui avait tué l'orignal, mais mon plus jeune fils, c'est-à-dire le bébé de ma famille. Suite à cet événement, j'ai repris le goût de la vie en forêt.



Animalpictures.tk

TABAC

Le tabac sacré pour une bonne chasse

Le temps de la chasse est à nos portes et l'usage du tabac « traditionnel » est une excellente façon de renouer avec votre culture. En forêt, nos ancêtres portaient toujours avec eux une pochette de tabac. Ils déposaient un peu de tabac sur l'eau devant le canot pour être protégés durant leur voyage sur les eaux et déposaient du tabac à l'endroit où ils avaient tué l'animal en guise de remerciement et de respect pour l'animal et la Terre Mère. Depuis toujours, le tabac joue un rôle très important dans la culture et la spiritualité chez les Premières Nations. Le tabac est une plante sacrée au même titre que la sauge, le foin d'odeur et le cèdre. Ces plantes nous ont été données par le Créateur pour nous accompagner dans les étapes de notre vie.



Martin Aubry

Usage traditionnel du tabac

Pour remercier le Créateur d'un événement heureux

Ex. : le tabac peut-être déposé sur le sol, sur l'eau ou dans le feu selon la nature de l'événement.

Pour obtenir la protection du Créateur

Ex. : on peut en tenir une petite quantité dans notre main ou porter une pochette de tabac sur soi.

Pour honorer les bêtes tuées à la chasse

Ex. : déposer une petite quantité de tabac à l'endroit où la bête est tombée; également si un arbre a été abattu, en déposer un peu sur le sol.

Pour honorer et remercier la Terre Mère

Ex. : déposer une petite quantité de tabac sur le sol lors des récoltes ou lors de la cueillette des plantes médicinales.

En signe de respect aux Sages

Ex. : on peut remettre une petite quantité de tabac à un Aîné en signe de remerciement pour une prière ou pour un conseil reçu.

Pour faciliter la transmission de nos pensées et de nos prières au Créateur

Ex. : lors de la cérémonie de la pipe sacrée.

Utilisé comme insecticide

Les plants de tabac éloignent les insectes dans les jardins.

Utilisé comme plante médicinale

Pour guérir les coupures, morsures de serpent, brûlures, etc., la nicotine contenue dans le plant de tabac possède des propriétés permettant de contracter les vaisseaux sanguins.

Il y a sûrement un Aîné dans votre communauté qui possède des graines de tabac. Vous pourriez lui demander de vous enseigner comment faire pousser cette plante sacrée. Vous pourrez ainsi connaître tous les rituels entourant la culture du tabac.

Si vous allez à la chasse cette année, profitez donc de cette occasion pour remercier la Terre Mère de votre prise avec du tabac. Ce sera l'occasion parfaite pour renouer ou continuer une tradition ancestrale.

Feuille de tabac, première édition 2004, CSSSPNQL

Vous ou vos invités fumez sous la hotte de la cuisinière et croyez que c'est suffisant pour protéger vos enfants de la fumée secondaire? Détrompez-vous!



TABAGISME

Au lieu de fumer sous ma hotte, prends la porte...

La fumée secondaire s'infiltré partout. Il faudrait 20 changements d'air à l'heure ou l'équivalent d'une tornade pour faire disparaître toute

trace de fumée dans votre maison!

Quant aux assainisseurs d'air, ils permettent tout au plus d'éliminer l'odeur, mais pas les particules fines toxiques.

Fumer sous la hotte, à la maison, ne réduit pas l'impact de la fumée secondaire sur la santé des enfants. Il faut fumer dehors!

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes aux effets nocifs de la fumée secondaire parce qu'ils respirent plus vite, ils absorbent davantage de particules toxiques et, de plus, leur système immunitaire n'est pas complètement développé.

Fumer sous la hotte est un geste qui démontre déjà une sensibilité aux risques de la fumée secondaire, alors pourquoi ne pas faire une étape de plus

pour vraiment faire une différence. Fumer à l'extérieur est vraiment la seule façon de s'assurer qu'aucune particule toxique n'est présente dans votre maison.

De plus, en fumant à l'extérieur, vous vous protégez vous-même de votre propre fumée secondaire. Celle-ci s'envole, vous ne respirez plus alors que la fumée qui sort directement de votre cigarette.

Fumer à l'extérieur est un petit geste qui aura vraiment un grand impact sur votre santé et celle des membres de votre famille!

Source : Martin LaSalle –
Naitreetgrandir.net



Martin Aubry



SANTÉ OCULAIRE

LA VUE C'EST IMPORTANT; FAUT Y VOIR!

À quand remonte votre dernier examen de la vue? Saviez-vous que les soins de santé non assurés (SSNA) couvrent les frais d'examen de la vue tous les 2 ans pour les adultes et chaque année pour les jeunes de moins de 18 ans, ainsi que le remboursement d'une partie des frais pour l'achat de lunettes? Pour plus d'information sur les processus de remboursement ou les montants admissibles, consultez votre centre de santé ou contactez le Centre d'appel de Santé Canada au 1-877-483-1575.

Saviez-vous qu'un enfant sur six a des problèmes visuels? En début d'année scolaire, il est important de s'assurer que les enfants voient bien, puisque 80 % de l'apprentissage

se fait par la vision. Des études démontrent qu'il y a un lien entre la difficulté d'apprentissage de la lecture et les troubles de la vue. Les mauvais résultats scolaires peuvent parfois être attribués à une vue déficiente.

L'examen de la vue est important également pour les adultes. De nombreuses maladies oculaires peuvent ne pas présenter de symptômes et progresser sans que vous le remarquiez, jusqu'à causer une perte de vision irréversible. C'est le cas entre autres pour la rétinopathie diabétique qui est une détérioration de la rétine (membrane au fond de l'œil) pouvant atteindre les personnes diabétiques. Pour toutes ces raisons, un examen de la vue annuel est recommandé.

VOTRE VUE A-T-ELLE CHANGÉ?

- Vous avez remarqué une sensibilité accrue à la lumière et aux éblouissements. Plissez-vous les yeux plus souvent?
- Vous évaluez mal les distances. Renversez-vous des aliments ou des boissons, parce que vous n'êtes pas certain de l'endroit où ils se trouvent vraiment?
- Vous avez de la difficulté à lire des imprimés. Trouvez-vous difficile de copier des renseignements à partir de textes écrits?
- Vous croyez être maladroit. Butez-vous sur des choses et des personnes? Avez-vous de la difficulté à enfiler une aiguille ou à trouver les aliments dans votre assiette?
- Vous trébuchez ou tombez. Manquez-vous des marches ou trébuchez-vous parce que vous ne voyez pas certains objets sur le plancher?
- Vous avez la vue trouble ou avez de la difficulté à distinguer des objets. Avez-vous de la difficulté à voir le soir?
- Vous avez de la difficulté à conduire. Faites-vous des erreurs comme rater des rues ou des panneaux de signalisation? Vous sentez-vous plus à l'aise de conduire seulement à certains moments de la journée?
- Voyez-vous des éclairs de lumière et des éblouissements intermittents ou vos yeux bougent-ils de façon incontrôlable?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, vous devriez prendre un rendez-vous pour un examen visuel.

Sources : À votre santé : <http://www.livingwell.ca/french>

Maranda Ophtométrie-Optique : http://www.maranda.ca/info/Vision_des_ecoliers/

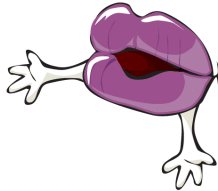
SANTÉ SEXUELLE

ETCAF : BIEN CONNAÎTRE LES RISQUES EST ESSENTIEL

Allô Geneviève!



Allô Louise! Ça va?



Moi, ça fait trois jours que je suis en retard!



Tu es en retard? Crois-tu être enceinte?



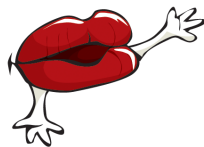
Oui, peut-être...



L'autre jour à l'école, l'infirmière scolaire est venue nous parler de l'ETCAF et nous prévenir au sujet de l'alcool et la grossesse, elle nous a dit que les deux ne font pas bon ménage! Boire de l'alcool durant la grossesse peut donner naissance à un bébé atteint de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF).



Ca veut dire quoi tout ça?



Que l'alcool passe librement à travers le placenta et que ça peut causer des anomalies congénitales et donner naissance à un bébé atteint du syndrome d'alcoolisation fœtale (ETCAF). Un bébé exposé à l'alcool durant la grossesse peut subir un retard de croissance, des malformations physiques, avoir des problèmes d'apprentissage, des difficultés au plan social, etc. et ces symptômes sont présents pour la vie. En tout cas, moi, elle m'a fait comprendre que je dois éviter complètement la consommation d'alcool durant la grossesse.



Merci Geneviève de m'en parler, crois-tu que je peux trouver plus d'information à ce sujet?



Oui, l'infirmière nous a dit que nous pouvions aller la rencontrer à ce sujet au centre de santé. Aussi il existe un organisme de soutien téléphonique, Motherisk (tél. sans frais : 1-877-327-4636), où des conseillers anglophones et francophones sont disponibles pour répondre à nos questions. Tu peux aussi contacter SOS Grossesse (tél. sans frais : 1-877-662-9666). Tiens, prends ce dépliant et bonne chance!



ALCOOL et GROSSESSE

ne font pas bon ménage

Il vaut mieux **planifier et arrêter de consommer** de l'alcool avant d'être enceinte.

Il n'y a **pas de limites sécuritaires** connues de consommation d'alcool durant la grossesse.

Consommer de l'alcool durant la grossesse, c'est risquer de donner naissance à un bébé atteint du **syndrome d'alcoolisation foetale** (ETCAF). Les principaux symptômes sont : un mauvais fonctionnement du système nerveux central et des lésions cérébrales, des problèmes de croissance et un faible poids, des difficultés d'apprentissage et des **traits anormaux du visage**.

Il n'est **jamais trop tard** pour arrêter de consommer de l'alcool.

Les symptômes du syndrome d'alcoolisation foetale sont **permanents** et peuvent affecter **tous les aspects de la vie** d'une personne.



Christine Sioui

PRUDENCE AVEC LES ARMES À FEU

La saison de la chasse est à nos portes!
C'est une période excitante... mais la prudence doit être au rendez-vous!
Voici quelques règles de base sur l'utilisation, l'entreposage et le transport sécuritaires des armes à feu sans restriction.



Armes à feu sans restriction Carabines - Fusils de chasse

Les quatre règles vitales du maniement sécuritaire des armes à feu

Traitez toute arme à feu comme si elle était chargée

Pointez toujours votre arme à feu dans une direction sécuritaire

Ouvrez le mécanisme et assurez-vous que l'arme à feu ne contient aucune munition

Tenez le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu

PROUVEZ que l'arme à feu est sécuritaire!

Pointez l'arme à feu dans la direction la plus sécuritaire

Retirez toutes les munitions de l'arme à feu

Ouvrez le mécanisme et assurez-vous que les chambres sont vides

Vérifiez le trajet d'alimentation

Examinez l'âme (paroi interne) du canon chaque fois que vous prenez une arme à feu

Comment entreposer mon arme?

1. Déchargez l'arme

ET

2. Selon le cas :

- Fixez un dispositif de verrouillage sécuritaire rendant l'arme inopérante (figure 1) **OU**
- Enlevez son verrou ou sa glissière **OU**
- Entrez l'arme dans un contenant, un compartiment ou une pièce verrouillés et qui ne peuvent être forcés facilement (figure 2);

ET

3. Assurez-vous que l'arme ne se trouve pas à proximité de munitions, **sauf** si celles-ci sont entreposées — avec ou sans l'arme à feu — dans un contenant ou un compartiment verrouillés et qui ne peuvent être forcés facilement.

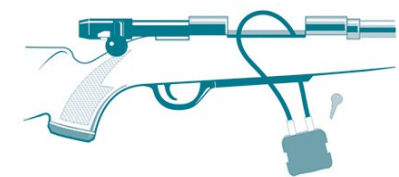
Déchargez et verrouillez vos armes à feu!



Figure 1. Dispositifs de verrouillage

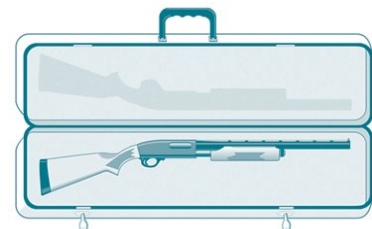


Verrou d'arme ou de gâchette

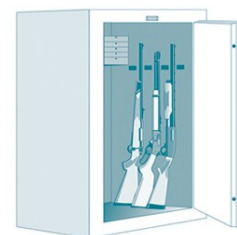


Câble de sûreté

Figure 2. Dispositifs d'entreposage



Coffret



Chambre-forte



Peut-on garder une arme à feu sans restriction **non verrouillée**?

Oui! Une arme à feu sans restriction **non chargée** peut **ne pas être verrouillée** :

- temporairement si elle est nécessaire au contrôle des animaux prédateurs dans un endroit où il est légalement permis de tirer (les munitions doivent être gardées dans un endroit distinct ou dans un contenant verrouillé); **OU**
- dans une région sauvage éloignée (les munitions peuvent être gardées à portée de la main).

Comment transporter mon arme?

1. Déchargez l'arme!

* **Les armes à feu à chargement par la bouche** peuvent être transportées chargées d'un lieu de chasse à un autre, **À CONDITION QUE la capsule de mise à feu ou le silex soit retiré.**

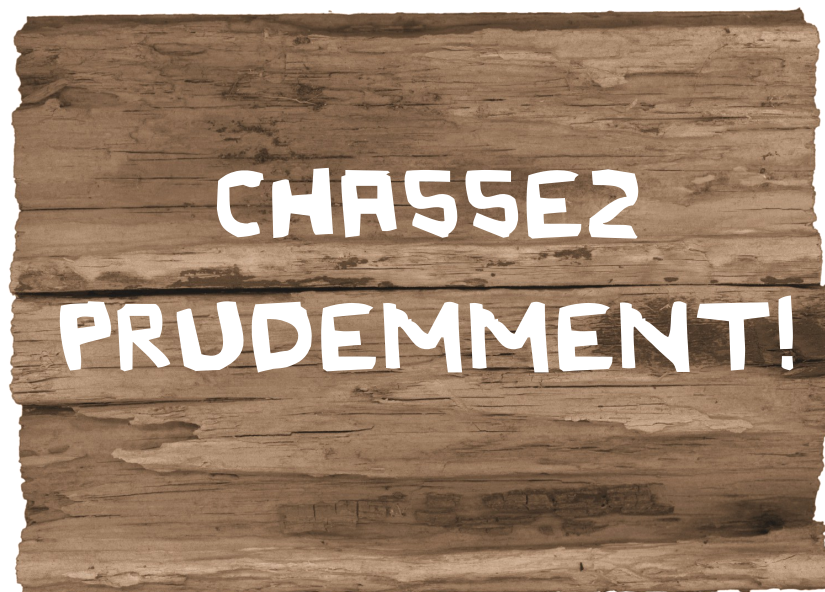
Armes à feu de n'importe quelle classe laissées dans un **véhicule non surveillé**

- Verrouillez les armes à feu sans restriction ou les contenants verrouillés servant à transporter les armes à feu à autorisation restreinte ou prohibées dans le **coffre du véhicule** ou dans un compartiment similaire pouvant être verrouillé.
- Si le véhicule n'est pas muni d'un coffre ou d'un compartiment pouvant être verrouillé, placez les armes à feu et les contenants d'armes à feu à l'intérieur du

véhicule de façon à ce qu'ils ne soient **pas visibles**, et verrouillez le véhicule.

Si vous êtes dans une région sauvage éloignée et qu'il vous est impossible de verrouiller les armes à feu sans restriction à l'intérieur de votre véhicule, déchargez-les et placez-les dans un endroit qui n'est pas visible. Fixez un dispositif de verrouillage sécuritaire sur les armes à feu, à moins qu'elles soient nécessaires au contrôle des animaux prédateurs.

Pour de plus amples informations :
<http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/fs-fd/storage-entrepotage-fra.htm>



LE MONOXYDE DE CARBONE :

Au chalet, au camp de pêche ou de chasse, dans une roulotte ou une tente, **du monoxyde de carbone peut être produit quand vous utilisez des appareils à combustible** (ex. : propane, naphta...).

Le monoxyde de carbone : un ennemi sournois...

- On ne peut pas le voir
- On ne peut pas le sentir
- Il n'est pas irritant
- Il n'a pas de goût



APPANPC

Les symptômes d'une intoxication **légère** peuvent être confondus avec ceux d'une grippe : fatigue, maux de tête et nausées.

Une intoxication sévère peut conduire rapidement à une perte de conscience et même entraîner la mort en quelques minutes.



CSSSPNQL

Comment se protéger contre le monoxyde de carbone?

Le meilleur moyen de prévenir une intoxication au monoxyde de carbone est l'entretien et l'utilisation sécuritaire de vos véhicules et appareils à combustible (ex. : chauffage, éclairage...)



Leacock Coleman Center



<http://www.asia.ru>

UN ENNEMI SOURNOIS

Les précautions à prendre

- Assurez-vous périodiquement du bon état de vos appareils fonctionnant au combustible et respectez les règles d'entretien et de sécurité données dans les manuels d'utilisation.
- Faites vérifier votre système de chauffage chaque année (fuites, obstructions...) et pensez à faire ramoner la cheminée du poêle à bois.
- Installez un avertisseur de monoxyde de carbone et vérifiez son fonctionnement à chaque fois que vous allez à votre camp.
- Ventilez les lieux adéquatement.
- Installez les génératrices à l'extérieur et loin des entrées d'air (fenêtre, porte, système de ventilation).

Des comportements à éviter

- Ne faites jamais fonctionner un appareil à combustible dans un endroit clos ou mal ventilé.
- N'utilisez jamais un four à gaz en guise d'appareil de chauffage, et ce, même pour une courte période.
- N'obstruez jamais les entrées d'air ou les conduits d'évacuation des appareils à combustible.

Que faire en cas d'urgence?

- En présence de symptômes, évacuez immédiatement les lieux et demandez une assistance médicale.
- En l'absence de symptômes, fermez l'alimentation en combustible, ouvrez les portes et fenêtres, puis évacuez les lieux.

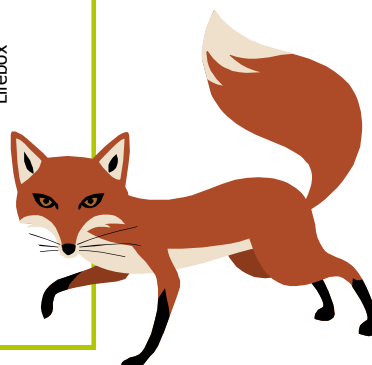
L'avertisseur de monoxyde de carbone est un outil de protection très important.



Lifebox

Truc du chasseur...

Ayez toujours une pile de rechange à votre camp ou chalet!



Il s'agit d'une urgence quand :

- L'avertisseur de monoxyde de carbone sonne
- Des personnes présentent des symptômes



Source : http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/sante/pub/environnement/index.php?monoxyde_de_carbone#question9

LA MISE EN

La méthode de la mise en conserve est une façon plutôt facile et simple de préserver à température ambiante des aliments frais, de bonne qualité et pleins de saveur. Cette méthode de conservation peut être un moyen efficace de garder les aliments qui abondent durant la saison de la cueillette, de la chasse et du trappage. Plusieurs recettes sont maintenant disponibles pour la mise en conserve et nous permettent de préparer des confitures, soupes, sauces et repas très savoureux avec les aliments de saison.

Le principe de mise en conserve est très simple : on chauffe à haute température les conserves scellées dans le but de les stériliser. Cette méthode permet d'éliminer les micro-organismes et les composés chimiques naturels présents dans les aliments qui les détériorent avec le temps.

Dans le but de vous montrer la simplicité de la mise en conserve, voici un aperçu du matériel requis et des étapes de réalisation.

Équipement requis

- Grand chaudron muni d'un panier ou d'une grille
- Autoclave (ex. : Presto)
- Bocaux à conserve et couvercles (ex. : pots Masson)
- Une pince à bocaux
- Un entonnoir à bocaux
- Une baguette magnétique (au besoin)
- Une spatule



PressureCookersandCanners.com



Recipe Tips



Recipe Tips



CSR Science



Recipe Tips



Martha Stewart

Le matériel de mise en conserve, les bocaux et les couvercles sont souvent disponibles dans les épicereries. Pour l'acquisition de chaudrons, autoclaves et autres, vous trouverez le tout, disponible séparément ou dans un ensemble, dans la plupart des magasins à grande surface tels Canadian Tire.

CONSERVE

Étapes simplifiées de la mise en conserve

- 1) Nettoyer les bocaux et les couvercles à conserve.
- 2) Immerger les bocaux dans l'eau et bouillir.
- 3) Tremper les couvercles dans de l'eau très chaude.
- 4) Préparer les aliments ou la recette.
- 5) Remplir les bocaux avec la préparation, déposer et fixer le couvercle à l'aide de la bague.
- 6) Déposer les conserves dans une marmite d'eau bouillante ou dans l'autoclave selon le mode de stérilisation recommandé.

- 7) Retirer les pots et laisser refroidir.

Quelques conseils dans la réalisation de conserves

Assurez-vous...

- d'avoir les bocaux et les couvercles appropriés,
- que les bocaux sont en bon état,
- de ne pas réutiliser les couvercles,
- que les pots sont bien scellés,
- d'être prêt à vivre une belle expérience culinaire.

Il existe de nombreuses références sur la mise en conserve, voici quelques suggestions :

Livres intéressants :

La bible des conserves de Louise Rivard

Bernardin - *Le grand livre des conserves* de Judi Kingry

Liens Internet intéressants :

<http://www.bernardin.ca>

<http://conserves.blogspot.com>



123RF

SAUCE À SPAGHETTI MAISON

Donne 7 portions

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 3 heures

Ingrédients

-  1 lb (454 g) de bœuf ou orignal haché
-  350 ml de haricots noirs, rincés et égouttés (optionnel)
-  1 conserve (28 oz; 796 ml) de tomates
-  1 conserve (28 oz; 796 ml) de jus de tomates
-  1 conserve (5 1/2 oz; 156 ml) de pâte de tomates
-  1 conserve (14 oz; 398 ml) de sauce tomate
-  3 gousses d'ail
-  3 oignons
-  1 poivron vert
-  15 champignons tranchés
-  3 branches de céleri
-  2 c. à soupe (30 ml) d'épices italiennes
-  1 c. à soupe (15 ml) de sel (au goût)
-  1 c. à soupe (15 ml) de poivre (au goût)
-  Piment fort (au goût)
- 3 feuilles de laurier



www.thesun.co.uk

Préparation

- 1) Couper tous les ingrédients en petits dés.
- 2) Déposer dans un gros chaudron et cuire à moitié découvert pendant au moins 3 heures.

Conseil : doublez voire triplez la recette et conservez au congélateur!

Osez les légumineuses! Les légumineuses telles les haricots noirs sont peu dispendieuses, se conservent très bien et apportent un goût raffiné, sans parler de leur haute valeur nutritive.

Bon appétit!

Source : www.recettes.qc.ca



SONDAGE

À VOTRE ENTIÈRE SATISFACTION?

Le bulletin *Vie saine* est distribué deux fois par année à l'ensemble des communautés des Premières Nations du Québec et vise principalement la promotion des saines habitudes de vie. Nous aimerions connaître votre opinion quant à celui-ci.

Vous avez la possibilité de remplir ce questionnaire en cochant les cases appropriées et nous le retourner par la poste ou encore de le compléter en ligne en allant à l'adresse suivante : <http://www.surveymonkey.com/s/VH87PCD>

QUE PENSEZ-VOUS DU CONTENU?

Est-ce que les sujets sont intéressants?

- toujours la plupart du temps parfois rarement

Est-ce que l'information est claire?

- toujours la plupart du temps parfois rarement

Est-ce que l'information est utile?

- toujours la plupart du temps parfois rarement

QUE PENSEZ-VOUS DU FORMAT?

Est-ce que le texte est facile à lire?

- toujours la plupart du temps parfois rarement

Si non, que pourrait-on améliorer? _____

Est-ce que les illustrations aident à la compréhension?

- toujours la plupart du temps parfois rarement

Est-ce que les « quizz » permettent de transmettre de l'information?

- toujours la plupart du temps parfois rarement

suite à la page 16



QUE PENSEZ-VOUS DU MOYEN DE DISTRIBUTION?

Aimez-vous recevoir le bulletin par la poste? Oui Non

Quel autre moyen pourrait être utilisé? _____

Est-ce que le nombre de numéros par année est suffisant? Oui Non

Trop? Pas assez?

COMMENTAIRES

Que pourrait-on changer?

De quelles thématiques aimeriez-vous qu'on traite?

PARTICIPEZ VOUS AUSSI!

Vos suggestions sont toujours appréciées. D'ailleurs, il nous ferait grand plaisir de vous laisser la parole. Nous vous encourageons à contribuer à ce bulletin en nous soumettant des articles (témoignage, réflexion, initiative communautaire), des jeux ou des illustrations qui sont dans l'esprit d'une vie saine.

Note : La CSSSPNQL se réserve un droit de regard quant au contenu qui sera publié, c'est-à-dire la liberté de modifier et/ou publier les articles soumis.

Il est possible de nous transmettre vos idées et contributions, ainsi que les résultats du sondage, aux adresses suivantes :

Par la poste :

Bulletin *Vie saine*
250, Place Chef Michel-Laveau, local 102
Wendake (Québec) G0A 4V0

Par courriel:

Bulletin.viesaine@cssspnql.com



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

250, place Chef Michel-Laveau
Local 102
Wendake (Québec) G0A 4V0

Tél. : (418) 842-1540
Télééc. : (418) 842-7045

www.cssspnql.com