

Bulletin de liaison

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



La volonté profonde de tout homme, de tout peuple, de toute communauté quelle qu'elle soit, c'est d'être libre, de sentir son génie éclabousser son lieu et l'inscrire dans le monde.

(Patrick Chamoiseau)



Janvier-Février 2008

Vol. 4 n° 8

Bonjour à toutes et à tous,

Une rencontre provinciale *COMMUNAUTÉS EN ACTION-pour le développement de la santé et du bien-être*, organisée par l'Association des établissements de la santé et des services sociaux, se tiendra les 11 et 12 mars 2008, à Montréal. Un événement très attendu!

Les partenaires locaux, régionaux et nationaux sont invités à se pencher sur l'actualisation de la mission de promotion de la santé, par la participation du réseau au développement de la santé et du bien-être des populations.

À cette occasion, des conférenciers tels que le président du Réseau québécois de Villes et Villages en santé, des directeurs généraux des centres de santé et de services sociaux (CSSS) et des directeurs régionaux de santé publique (DRSP) nous entretiendront, entre autres des sujets suivants : les communautés qui sont au centre de leur développement, la mobilisation de celles-ci, le partage entre les partenaires de la pratique intersectorielle locale territoriale et régionale ainsi que le point de vue des gestionnaires des CSSS sur le développement des communautés.

Quant aux intervenants des CSSS, de l'Institut national de santé publique, de l'Université de Montréal, de la Chaire du Canada en organisation communautaire, ils aborderont des sujets tels que l'action sur les déterminants sociaux de la santé, les indicateurs de développement des communautés, les processus et l'évaluation en développement des communautés, le partage des connaissances, le développement des compétences ainsi que les stratégies et les pistes d'action en ce domaine.

Nous vous préparerons un résumé des sujets abordés et leurs coordonnées pour y avoir accès dans un *texte-communicé* qui sera inséré dans la prochaine édition du Bulletin. Vous pouvez dès maintenant prendre connaissance du programme du colloque et des personnes-ressources invitées sur le site internet :

<http://www.aqesss.qc.ca/fr/Communautés.aspx?sortcode=1.53.54>

Carmen V. Boucher, coordonnatrice

QU'EST-CE QUI SE PASSE DANS LE DISTRICT NORD? ROUYN-NORANDA



Ne manquez pas le Carnaval d'hiver de Mont-Brun du 29 février au 2 mars 2008 dont l'inauguration de la patinoire scolaire-municipale Gilles-Michaud.

Un tournoi de pêche blanche de l'Association sportive de D'Alembert se tiendra le 8 mars prochain. Les enregistrements des poissons vivants se feront sur les lacs D'Alembert, Duprat et Dufresnoy.



Le Comité Destor Loisirs prépare sa troisième édition du tournoi de hockey bottine sur la patinoire extérieure du quartier Destor. L'activité se déroulera à la fin du mois de février.

Claudie Morel, 819 797-7110



CORPORATION CAMP SPIRIT LAKE TRÉCESSON

La corporation Camp Spirit Lake de Trécesson organise des tours de traîneau tiré par des chevaux, d'environ 45 minutes à une heure, dans le secteur de La Ferme (arboretum). Cette activité sera précédée par un brunch qui débutera à 11 h 30 au sous-sol de l'église.



Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec madame Cindy Chalifoux par téléphone au 819 727-CAMP (2267).

Ghyslain Drolet, 819 732-8524



DES NOUVELLES VAL-D'OR



Le comité Val-d'Or Ville en santé a déterminé les priorités pour lesquelles il travaille présentement et au cours des mois à venir dont la lutte à la pauvreté ainsi que l'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants.

Un forum s'est tenu le 7 février dernier portant sur la lutte à la pauvreté. Le comité Accueil et intégration des nouveaux arrivants de Val-d'Or s'est réuni le 5 février. Val-d'Or Ville en santé a tenu son assemblée générale annuelle le 20 février dernier à la salle du conseil de la Ville.

Nicole Guilbert, 819 824-9613



FESTIVITÉS CHAMPÊTRES SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Déjà en ce début d'année, les membres du Comité organisateur des Festivités Champêtres de St-Marc-de-Figuery se mettent au travail pour préparer la 10^e édition de l'événement annuel automnal local.

Cette fête se doit d'être à l'image des citoyens ; les organisateurs ont cette préoccupation année après année puisqu'ils se sont fixés dès le départ un but :

«Faire connaître le potentiel local tant humain, matériel, touristique que culturel.»

Jocelyne Bilodeau, 819 732-8501



LAVERLOCHÈRE PRÔNE LA SANTÉ ET LA FAMILLE

85 000 \$ ont récemment été investis pour une patinoire multi usages à Laverlochère, petite municipalité de 750 âmes.



Pour le maire de la municipalité, cet investissement contribue d'abord au bon équilibre de sa communauté. «Le conseil municipal fait sa part pour améliorer la qualité de vie de ses concitoyens et valoriser l'esprit de famille.»

Pour ceux qui veulent faire de l'activité physique, à l'intérieur, le centre de conditionnement physique Énergie Santé Témiscamingue est accessible sept jours sur sept.

Mariette Carrière, 819 765-2772



VILLAGE SUR GLACE : OPASATICA QUARTIER MONTBEILLARD ROUYN-NORANDA

Pour la première fois cette année, le lac Opasatica sera le lieu d'accueil d'un tout nouvel événement hivernal du 22 au 24 février prochain. Opasatica : Village sur glace, est une reconstitution d'un village sur un lac fait de plusieurs cabanes. Pour

cette grande première, le tout se déroulera dans une ambiance d'antan afin de souligner le 75^e anniversaire de Montbeillard.

Tous les visiteurs sont invités à installer leur cabane à pêche sur le site.

Une foule d'activités saura plaire à tous : activités de plein air, activités familiales et en soirée, divers spectacles vous seront présentés sous le chapiteau, feux d'artifice.

Francesca Bellerose, 819 797-7110



RAPPEL À L'ENSEMBLE DES VILLES, VILLAGES, TERRITOIRES ET COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

La Fête des voisins sera de retour samedi le 7 juin 2008 pour sa troisième édition. Après le grand succès de juin dernier (600 fêtes organisées par des citoyens, près de 95 municipalités et organismes locaux participants), la Fête a désormais une porte-parole : Marie-Lise Pilote, artiste bien connue des Québécois. Femme pleine de joie de vivre, empathique et simple, Marie-Lise incarne à merveille les valeurs de la Fête. Son implication permettra de promouvoir encore plus largement la Fête auprès du grand public.



Les municipalités et organismes locaux sont invités à participer en grand nombre. En tant que relais de la Fête, leur rôle est simplement d'inciter les citoyennes et citoyens à organiser une fête avec leurs voisins immédiats. Le formulaire d'inscription et les outils promotionnels 2008 seront bientôt disponibles. Surveillez le site de la Fête au www.rqvvs.qc.ca.

Source : Réseau québécois de Villes et Villages en santé (RQVVS).



MESSAGE DE MOBILISATION ESPOIR JEUNESSE MRC ABITIBI

La Croix-Rouge permet à ses volontaires de venir en aide aux gens d'ici, et ainsi de faire la différence au Québec en jouant un rôle essentiel dans leur communauté. Comme partout dans le monde, les actions des volontaires sont guidées par sept principes fondamentaux : l'humanité, l'impartialité, la neutralité, l'indépendance, l'unité, le volontariat et l'universalité.

Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles voulant faire partie de la grande famille de la Croix-Rouge dans notre secteur.

Si vous êtes disponible et prêt à vous impliquer, contactez sans tarder le service aux bénévoles de la Croix-Rouge au 1-866-959-9366.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site Internet de la Croix-Rouge canadienne au www.croixrouge.ca.

Lise Bilodeau, 819 799-3571



Direction de santé publique

PLEINS FEUX SUR LA NUTRITION

Le thème du mois de la nutrition 2008 veut mettre en valeur des conseils simples pour mieux manger. Cet événement, initié par Les Diététistes du Canada, est une occasion en or pour encourager les saines habitudes. Des aliments appétissants s'offrent à nous partout. Devant cette abondance, comment réussir à faire des choix santé? Voici des stratégies gagnantes pour avoir plus d'énergie et être « débordant » de santé.

UN PRÉCIEUX ÉQUILIBRE

Un repas santé devrait contenir des aliments de chacun des 4 groupes du Guide alimentaire canadien.

Un petit truc facile : garnissez la moitié de votre assiette de légumes, le quart de produits céréaliers de grains entiers et l'autre quart de viande maigre. Compléter ce repas avec un fruit et un verre de lait ou un yogourt nature garni de petits fruits. Et voilà un repas idéal!

MANGEZ MIEUX, BOUGEZ PLUS!

Une bonne alimentation, c'est bien...mais ce n'est pas tout ! La santé, c'est aussi l'activité physique au quotidien. Un mot d'ordre : bougez, bougez et bougez! Toute les occasions sont bonnes pour ajouter, dans notre journée, un peu d'activité et de plaisir à bouger en famille, avec les amis ou pour notre simple bien-être!



MÉFIEZ-VOUS DES PORTIONS QUI ENTRAÎNENT DE L'EMBOPOINT!

Plus une portion est grosse, plus les gens consomment de calories. En fait, avec les années, la taille des portions a tellement augmenté que nous oublions le format réel d'une portion telle que définit par le guide alimentaire canadien. Par exemple, une bouteille de jus de fruits de 591 ml contient presque 5 portions de fruits! Les assiettes servies au restaurant contiennent souvent le double des portions recommandées...sauf les portions de légumes qui occupent rarement la moitié de l'assiette! Pensez à partager! Et pensez à demander de remplacer les frites par des légumes!

COLOREZ VOTRE ASSIETTE!

Les légumes et les fruits vert foncé et orangés comme le brocoli, les épinards, la courge d'hiver, les carottes, les petits fruits, les oranges et les melons sont des sources importantes d'antioxydants. Savourez-les chaque jour et privilégiez-les entiers plutôt que sous forme de jus.

FAITES DE VOS REPAS UN MOMENT DE DÉTENTE ET DE PLAISIR EN FAMILLE!

Manger ensemble signifie manger mieux! Le fait de partager un repas permet non seulement de passer du bon temps en famille mais améliore l'alimentation de chacun, petits et grands! Profitons de ces moments pour donner l'exemple et le goût de bien manger à nos enfants, c'est un investissement santé!

Consultez le site du mois de la nutrition pour d'autres conseils sur l'alimentation au :

www.nutrition2208.ca et au www.dietetistes.ca/mangermieux et celui-ci pour des conseils sur le poids santé : www.votrepoissante.ca

Voici d'autres sites intéressants :

www.vasy.gouv.qc.ca et http://www.hc-sc.gc.ca/index_f.html (santé Canada)

Chantal Cusson, poste 49441



Pour une quatrième année consécutive, le Défi Santé 5/30 est de retour pour aider petits et grands à adopter de saines habitudes de vie dans le plaisir. La formule est simple : toutes les Québécoises et les Québécois de 4 ans et plus sont invités à s'engager à manger au moins 5 portions de fruits et légumes et à bouger au moins 30 minutes, au minimum 5 jours par semaine, durant 6 semaines.

Le Défi Santé 5/30 aura lieu du 1^{er} mars au 11 avril 2008 et on doit s'inscrire avant le 1^{er} mars sur le site defisante530.ca. En participant, on s'assure d'un soutien gratuit incluant des outils et des conseils pratiques pour acquérir de nouveaux réflexes santé, progressivement et sûrement. Les personnes participantes ont accès à la *trousse IGA du Défi Santé 5/30* et à des bulletins d'encouragement.

Pour rendre le Défi encore plus stimulant, les personnes inscrites courent la chance de remporter l'un des prix de participation, d'une valeur totale de 15 000 \$. Parmi ces prix, un forfait vacances tout-inclus d'une durée d'une semaine à Riviera Maya au Mexique, une gracieuseté de Vacances Transat. De plus, plusieurs abonnements de 6 mois chez Énergie Cardio ou un des prix exclusifs aux participants de la région sont prévus. Vous avez le goût de relever le Défi? Voici des conseils pour vous aider :



BOUGEZ PLUS C'EST AGRÉABLE ! Un petit 30 minutes qui rapporte gros à ma santé !

Les bienfaits d'être physiquement actif au quotidien sont connus et reconnus par la majorité d'entre nous, notamment: d'avoir plus d'énergie, de maintenir un poids santé, de mieux gérer son stress, de mieux dormir, de réduire les raideurs musculaires et de rester autonome plus longtemps en vieillissant.

Trucs et conseils pour relever le défi :

- Votre horaire est trop chargé pour vous permettre d'intégrer 30 minutes d'activités physique? Découpez la demi-heure recommandée en deux périodes de quinze minutes ou trois de dix minutes. C'est plus facile et avec une bonne intensité, c'est aussi efficace. Il est vrai que l'ascenseur est une invention très pratique. Toutefois, l'escalier est beaucoup plus physique. Quand l'occasion se présente, optez pour un choix santé!
- Inscrivez-vous aux activités familiales offertes par votre municipalité. La qualité des installations et la diversité des services accessibles pour toute la famille permettent d'expérimenter une multitude de nouvelles activités.
- Au travail, pensez à vous lever et à vous étirer régulièrement. Et pourquoi pas une petite marche avec les collègues à l'heure du lunch? En plus de renforcer vos muscles, cette activité vous permettra de créer des liens avec votre entourage. Choisissez une activité qui vous plaît. Le plaisir est sans aucun doute le meilleur ami de la persévérance.

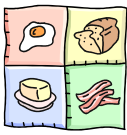
MANGEZ MIEUX C'EST FACILE ET C'EST BON ! Semez des légumes et des fruits dans votre quotidien !

Manger des légumes et des fruits tous les jours est essentiel pour se maintenir en bonne santé. Une portion équivaut à un fruit ou un légume de format moyen, 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes en morceaux, 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes (non additionné de sucre), 250 ml (1 tasse) de laitue, de concombre ou d'épinards ou 50 ml (1/4 de tasse) de fruits séchés.

Trucs et conseils pour relever le défi :

- Au déjeuner, prenez l'habitude d'ajouter des fraises ou des bananes à vos céréales ou accompagnez votre oeuf d'une tomate fraîche.
- Ajoutez une entrée de soupe aux légumes, de salade ou de crudités à vos repas. En plus d'augmenter votre consommation de légumes, une entrée santé vous aidera à diminuer vos portions.
- Réservez la moitié de votre assiette principale pour un accompagnement de légumes.
- Gardez toujours des bols de fruits à des endroits tels que sur le comptoir de la cuisine et sur votre bureau de travail. Le fait de les avoir à portée de main favorise la consommation.
- Ajoutez des crudités à votre sac à lunch.
- Choisissez de vrais jus de fruits, ils contiennent beaucoup moins de sucre que les punches et boissons aux fruits et limitez votre consommation.
- Lorsque vous manquez de temps pour préparer des légumes, utilisez des mélanges de légumes surgelés. Bien apprêtés, ils sont aussi bons au goût que les légumes frais.
- Choisissez des produits du Québec. En plus d'avoir accès à une vaste gamme d'aliments de qualité, les produits de chez nous vous permettront de découvrir tout la créativité québécoise, dont plusieurs spécialités régionales.





- Mois national de la nutrition
- Mois de la lutte contre les maladies du foie

MARS

MOIS RELATIF À LA SANTÉ

- Mois national de sensibilisation au cancer colorectal
- Mois de la Croix-Rouge



Croix-Rouge canadienne

ÉVÉNEMENTS

- Journée internationale de la femme le 8 mars
- Semaine québécoise de la déficience intellectuelle
- Semaine nationale de la sécurité à la ferme du 14 au 20 mars
- Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale le 21 mars



- Journée québécoise des allergies alimentaires le 21 mars
- Journée mondiale de l'eau le 22 mars
- Pâques le 23 mars
- Journée nationale des cuisines collectives le 26 mars



En bref

- En 2008, la **MRC de la Vallée-de-l'Or** souhaite mettre en valeur 65 % des matières résiduelles pouvant l'être.
- L'école St-Viateur d'**Amos** chantera au Mondial Choral Loto-Québec de Laval, en juin prochain, un événement de grande envergure qui regroupe des milliers de choristes de plusieurs origines.
- Soucieuse de prévention, la sœur d'une victime d'un chauffeur ivre est allée raconter son histoire aux jeunes dans les écoles secondaires du **Témiscamingue**. Elle devrait bientôt venir faire des présentations en Abitibi.
- Des dons ont été recueillis afin d'investir dans la prévention du suicide au **Témiscamingue**. C'est ainsi qu'est né le projet Mylène pour contrer le suicide. À cet effet, le Comité Mylène est à l'origine d'un DVD créé sous le même principe que *Oui, les gars aussi...* qui abordait la problématique de l'abus sexuel auprès des jeunes garçons.
- Opération Nez rouge fait un bilan mitigé pour l'année 2007 à **Rouyn-Noranda**. L'organisme a fait 100 accompagnements de moins que l'année dernière, dû selon les organisateurs, au manque de bénévoles.
- Liaison-Justice invite les jeunes à dire non au crime. L'organisme de justice alternatif pour les adolescentes et adolescents testera un nouveau programme de prévention de la criminalité dans les écoles de la **région**.
- Que font les jeunes sur Internet? La Société d'aide au développement des collectivités d'**Abitibi-Ouest** a effectué un sondage auprès des 2 800 jeunes de 6 à 17 ans du territoire, le 30 janvier, afin de dresser un portrait systématique de l'utilisation qu'ils font de l'Internet. Le comité responsable remercie la Commission scolaire Lac-Abitibi et les autres intervenantes et intervenants jeunesse «pour leur exceptionnelle collaboration» à la démarche. 
- Les personnes vieillissantes et en perte d'autonomie de l'**Abitibi-Ouest** seront dorénavant mieux informées sur les services qui leur sont offerts par les organismes de tout genre grâce au *Bottin des mécanismes d'accès aux PVPA* lancé récemment par le Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales (CSSSAB). Le Bottin inclut tous les services communautaires, les partenaires publics et privés, les municipalités (services et organismes), de même que le CSSSAB avec ses volets et programmes.
- Des jeunes s'impliquent auprès des tout-petits. À la polyvalente Le Carrefour de **Val-d'Or**, plusieurs élèves sont impliqués dans la communauté. Parmi eux, cinq sont bénévoles au Club des petits déjeuners du Québec.
- Pour la première fois depuis que le concours a été mis en place il y a 12 ans, *Chapeau les filles!* récompensera non seulement des femmes qui ont choisi d'étudier dans un métier traditionnellement masculin, mais aussi les mentors qui les accompagnent dans leur cheminement. On peut obtenir plus de renseignements sur le concours et ses critères au www.mels.gouv.qc.ca/chapeau.
- *Donnez au suivant*, c'est valorisant. Le Gala Jeunesse qui a lieu tous les deux ans est maintenant chapeauté par la Maison des jeunes du Témiscamingue. Le Gala s'adresse aux jeunes âgés entre 12 et 30 ans. Le prochain Gala jeunesse aura lieu le 28 mai. Après trois ans d'absence, il revient en force avec une nouvelle formule qui s'apparente à l'émission *Donnez au suivant*.
- Des jeunes de **La Sarre** ont réalisé récemment un vidéoclip sur les dangers de l'Internet qui paraît sur deux sites : Youtube.com et TagTele.com. L'idée a été lancée par Christian Milot, responsable du Centre d'accès communautaire Internet affilié à la musique lors du *Talent Show* organisé en décembre.
- Le Centre de développement d'**Abitibi-Ouest** et la Ville de **La Sarre** s'unissent pour vous offrir une première brochure touristique hivernale 2008. Une cinquantaine d'exemplaires seront distribués dans les entreprises visées et dans les bureaux d'information touristique de la région. Il sera également possible de le télécharger à partir des sites Internet suivants : www.abitibi-ouest.net et www.ville.lasarre.qc.ca.
- Des histoires pour inciter à la lecture. La Table de concertation sur l'éveil à la lecture et l'écriture de la **Commission scolaire Harricana** lance un coffret de DVD d'histoires entièrement produit localement, destiné aux enfants, parents ainsi qu'aux intervenantes et intervenants.
- Quand l'humour devient éducatif. Comment arriver à parler aux adolescents de sexualité protégée, d'amour, de violence, de la difficulté d'exprimer ses sentiments, du sérieux dans les études ou encore de l'importance du français, le tout sans jamais sombrer dans le moralisme? En assistant à la prestation des *Machines de l'humour*. Dans le cadre d'une tournée des écoles secondaires de la région, les jeunes humoristes ont fait un arrêt à l'école La Source de **Rouyn-Noranda**, pour y présenter un véritable feu roulant de sketches, *stand up*, chansons populaires trafiquées et imitations inspirées de leur propre passage au secondaire.

- Caisse Populaire Desjardins, Centraide Outaouais et Agence de la santé et des services sociaux de l'Outaouais (2008). *L'entraide alimentaire / Mutual food aid - Calendrier 2008*.
- Robert Bisailon et la firme Deloitte & Touche, à titre de consultants, Québec en Forme (2007). *Plan stratégique 2007-2012*.
- Québec en forme, vis ton énergie (2008). *Document d'information des conditions de soutien des projets issus de la mobilisation de communautés locales*.



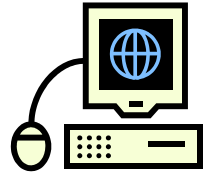
Vous pouvez emprunter l'un ou l'autre de ces documents auprès de **Guylaine St-Arnaud** au : 819 764-3264, poste 49316 ou par courriel : guyaine_starnaud@ssss.gouv.qc.ca

Et si nous allions...



- Cancer colorectal : www.colorectal-cancer.ca
- Nutrition : www.dietetistes.ca/mangermieux, www.nutrition2208.ca et www.votrepoidssante.ca
- Croix-Rouge : www.croixrouge.ca
- Journée mondiale de l'eau : www.worldwaterday.org
- Journée internationale de la femme : www.internationalwomensday.com
- Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca
- Défi Santé 5/30 : www.defisante530.ca
- Bougez plus et mangez mieux : vasy.gouv.qc.ca

SITES À VISITER



Directement de...

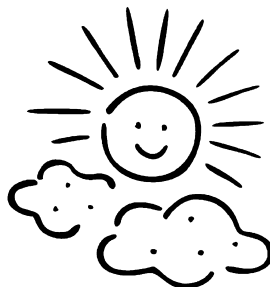
- *Le crédit d'impôt remboursable pour frais de garde d'enfants*, de Revenu Québec
- *Le certificat de naissance*, du Directeur de l'état civil
- *Le Protecteur du citoyen peut vous aider*, du Protecteur du citoyen
- *Les successions non réclamées*, de Revenu Québec

Services Québec



Vous pouvez vous procurer gratuitement ces documents auprès de **Services Québec au 255, avenue Principale, RC 01, Rouyn-Noranda** et vous pouvez aussi consulter d'autres documents sur le site Internet du Portail régional de l'Abitibi-Témiscamingue, à l'adresse suivante : www.abitibitemiscamingue.gouv.qc.ca dans la rubrique Publications.

Prochaine diffusion : Mars 2008
Tirage : **500 copies**



PENSÉE DU MOIS

« Un sourire est une clef secrète
qui ouvre bien des coeurs. »

(Baden-Powell)

Coordination : Carmen V. Boucher
Collaboration : Ghislain Beaulé, Marie-Claire Lacasse et Danielle Landriault
Conception, mise en page et diffusion : Guylaine St-Arnaud

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

